So.Vite®
Qualità e Tecnologia Alimentare

# Educazione alimentare

Piccola guida per una corretta alimentazione

Fondazione
Umberto Veronesi
– per il progresso
delle scienze

© So.Víte S.p.A. 2015

## Educazione alimentare per bambini, ragazzi e famiglie

Il primo obiettivo della **Fondazione Veronesi** è, fin dalla sua nascita nel 2003, promuovere il progresso delle scienze, risorsa del benessere del singolo e della crescita etica, civile e sociale della collettività. Il progresso scientifico deve diventare anche patrimonio di tutti: per questo Fondazione Veronesi, oltre a dedicare risorse per sostenere la ricerca, si occupa in modo concreto di divulgazione scientifica e di promuovere una corretta informazione di prevenzione e tutela della salute. Per tali ragioni la Fondazione Veronesi in collaborazione con **So.Víte S.p.A.*** è lieta di presentarvi questa "piccola guida per una corretta alimentazione" Dopo la respirazione, l'alimentazione è il processo fisiologico più importante alla sopravvivenza degli esseri umani. L'introduzione di elementi nutritivi tramite i cibi ci consente di costruire le strutture del nostro corpo, come le ossa, i muscoli, i tessuti cutanei e connettivi, gli organi interni e di disporre di energia per tutte le attività necessarie alla vita.

A seconda di quanto e cosa mangiamo, l'alimentazione può giocare a sfavore della nostra salute o aiutarci a prevenire le principali malattie che ci colpiscono, come i tumori e le malattie cardiovascolari.

Per questo è fondamentale assumere fin da bambini corrette abitudini alimentari, perché la prevenzione inizia fin dalla tenera età. La scuola è il luogo dove i nostri bambini trascorrono gran parte della giornata e suo compito primario è quello di prendersi cura della loro educazione a 360 gradi, sia sul piano intellettuale che psico-fisico. Per questo è importante che, anche nelle mense scolastiche, i nostri bambini ricevano un pasto sano, bilanciato e soprattutto vario e ricco in cibi salutari. L'obiettivo è far loro imparare, con naturalezza e senza rinunciare al piacere di mangiare, le regole di una sana alimentazione che li accompagnerà per tutta la vita futura.

Testi a cura:
Dr.ssa Lorella Vicari
U.O.C. Igiene Alimenti e Nutrizione, ASL Pavia

Fondazione Umberto Veronesi – per il progresso delle scienze

www.sovite.it
www.soviteservice.it

***So.Víte S.p.A. Azienda italiana leader nella cottura sottovuoto a bassa temperatura**

# Scuola e alimentazione

La ristorazione scolastica, negli ultimi anni, è diventata un'importante protagonista della salute e del benessere del bambino: essa fornisce il pasto principale della giornata, è un importante momento di socializzazione e aiuta a stabilire un corretto rapporto con il cibo.

Per questi motivi, la ristorazione scolastica deve fornire ai bambini cibi equilibrati nei loro componenti nutrizionali, sicuri dal punto di vista igienico-sanitario e graditi. È quindi compito di tutti gli attori (genitori, insegnanti, ditta fornitrice del pasto, ecc.) far sì che i nostri bambini abbiano un'alimentazione corretta, anche perché è ampiamente dimostrato che le abitudini alimentari consolidate in età infantile vengono poi difficilmente modificate in età adulta.

Infatti, in campo alimentare, i messaggi che la famiglia e la scuola trasmettono al bambino assumono una forte influenza sulle scelte alimentari di questo ultimo. Per cui diventa importante definire i punti di riferimento per una coerente esperienza alimentare tra casa e scuola, che ne favorisca la condivisione da parte del bambino.

Con questa pubblicazione So.Víte intende presentare ai genitori il "nuovo" Servizio di Ristorazione e fornire suggerimenti utili per tutta la famiglia in tema di nutrizione salutare.
Un'iniziativa che, nella scuola, può utilmente collegarsi agli interventi di Educazione Alimentare che gli insegnanti sviluppano in classe e che, nelle case, può rinforzare le azioni che i genitori attuano per indirizzare i figli verso un'alimentazione più sana e consapevole.

Luca Bolfo
Presidente So.Víte S.p.A.

Dr.ssa Lorella Vicari
U.O.C. Igiene Alimenti e Nutrizione, ASL Pavia

So.Víte S.p.A. fa dell'innovazione tecnologica il fondamento della propria unicità. Nasce nel 1998 come divisione del Gruppo Duferco grazie all'intuizione di Luca Bolfo, attuale Presidente, che per approfondire le esperienze culinarie maturate nei ristoranti di famiglia si reca in Francia dove conosce, collaborando con i grandi chefs della cucina d'oltralpe, la tecnica della cottura sottovuoto. Questa tecnica viene utilizzata, oltre che per gli ottimi risultati qualitativi sul prodotto anche per razionalizzare l'attività della cucina dei grandi ristoranti.
I vantaggi organizzativi e gestionali in effetti sono innegabili. Da qui l'intuizione di importare questa tecnica in Italia, di industrializzarla e di offrirne tutti i vantaggi anche al mercato italiano.

## GLI OBIETTIVI SO.VÍTE

Gli obiettivi primari perseguiti da **So.Víte** sono:

- **garantire** la sicurezza igienica e nutrizionale dei pasti
- **favorire** l'adozione, sin dall'infanzia, di comportamenti alimentari corretti
- **contribuire** a un'alimentazione equilibrata dei bambini che mangiano a scuola.

## SICUREZZA ALIMENTARE

Qualità costante e sicurezza So.Víte mette in atto il piano di autocontrollo **HACCP** operando un'accurata selezione dei propri fornitori e delle materie prime fornite, garantendo così ai propri clienti freschezza e qualità inalterata nel tempo, sicurezza igienico sanitaria e completa tracciabilità dei lotti di produzione, il tutto senza l'utilizzo di conservanti aggiunti di nessun tipo. La sicurezza di tutte le operazioni, è garantita, inoltre **dalla certificazione dei processi produttivi ISO9001:2008.** Tali certificazioni seguono rigorosamente tutte le fasi di studio di ricettazione, produzione, e servizio.

# MENÙ

Per assicurare un'alimentazione variata, equilibrata e corretta So.Víte formula i menù scolastici tenendo conto:

- LARN (2014), Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed Energia per la popolazione italiana (IV Revisione)
- Linee di Indirizzo Nazionale per la Ristorazione Scolastica (2010)
- Linee Guida per una Sana Alimentazione (2003) edite dall'INRAN (Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione)
- Linee Guida della Regione Lombardia per la Ristorazione Scolastica (2002)

Non sempre le indicazioni nutrizionali per un'alimentazione equilibrata coincidono con i gusti dei bambini. Per rendere più appetibili anche i cibi meno graditi, seppur indispensabili, So.Víte cerca di proporli nel modo più accattivante e gradevole.

# OBIETTIVI MENÙ

- Promuovere la varietà degli alimenti.
- Incrementare il consumo di frutta, verdure e legumi.
- Favorire il consumo di pesce e di cereali alternativi.
- Ridurre l'utilizzo di alimenti ricchi di additivi.
- Utilizzare, come condimento esclusivamente a crudo l'olio extravergine d'oliva.
- Ridurre l'utilizzo del sale a favore di spezie e aromi.

**Sono previsti due menù:**

autunno-inve
primavera-e

I menù prevedono pietanze diverse per ogni giorno della settimana, con una rotazione di quattro settimane.

*i Menù sono scaricabili dal sito*

**www.soviteservice.it**

# CARATTERISTICHE MENÙ

1 Il pasto giornaliero è costituito da un primo piatto, un secondo piatto, un contorno di verdure, frutta di stagione, pane bianco o integrale **non addizionato di grassi** e acqua minerale naturale. La merenda ove è prevista.

2 Per i primi si utilizzeranno cereali quali orzo, riso/pasta integrale o meno, miglio, cous cous, fiocchi d'avena ecc.

3 Per i formaggi la scelta sarà tra freschi e stagionati (mozzarella, ricotta, grana, primosale, caciotta, taleggio, gorgonzola, fontina, edamer, ecc.). **Non si utilizzeranno formaggi fusi.**

4 Per la carne, nell'arco della settimana si alterneranno carne bianca (pollo e tacchino) e carne rossa (mano e lonza) entrambe **prive di additivi e grassi aggiunti.**

5 La scelta del pesce sarà tra palombo, nasello, merluzzo, sogliola, platessa, **... senza lische e non prefritti.**

6 I legumi sono stati inseriti abbinati ad un primo piatto (il cosidetto piatto unico) o come secondo, visto il loro quantitativo proteico, in sostituzione di una carne rossa.

7 Per le verdure si utilizzeranno verdure fresche e/o surgelate rispettando la stagionalità. **Non verranno utilizzate verdure prefritte.**

8 Le patate fresche e/o surgelate **non prefritte**, per il loro quantitativo in carboidrati complessi, non sono un contorno per cui sono state inserite abbinate ad un primo in brodo ricco di verdure.

9 Per ultimare il pasto **viene proposta frutta fresca di stagione** e non in scatola.

10 Come condimento si utilizza **sempre olio extravergine d'oliva.**

## COTTURA DEI PASTI per la mensa scolastica

Tutti i cibi sono cucinati senza condimento.
A fine cottura viene aggiunto olio extra-vergine d'oliva crudo.

Non sono utilizzati margarina, olio di semi o di semi vari, burro e panna.

Si predilige l'uso di erbe aromatiche, spezie e aromi per esaltare il sapore delle pietanze senza ricorrere all'uso di grassi, soffritti e sale.

È ridotto al minimo l'uso del sale e del preparato per brodo che è comunque privo di glutammato monosodico e di grassi vegetali.

# NO IN MENÙ

AGLI AFFETTATI perché rispetto a carne, pesce, uova e formaggio sono più ricchi di sale e contengono additivi, il cui consumo nei bambini dovrebbe essere moderato (non più di 1-2 volte alla settimana).

AI BASTONCINI DI PESCE e CORDON BLUE perché alimenti preimpanati, spesso prefritti tra i cui ingredienti troviamo grassi vegetali idrogenati o meno, additivi e aromi, ingredienti il cui consumo deve essere limitato per tutti, ancora di più per i bambini. Per impanare basta utilizzare del semplice pan grattato o farina di mais.

AL DOLCE A FINE PASTO perché nutrizionalmente non sostituisce la frutta fresca e offrirlo alla fine di un pranzo bilanciato nei vari nutrienti significa eccedere in grassi e zuccheri non necessari al bambino esponendolo al rischio del sovrappeso/obesità. La frutta è indispensabile all'organismo per il contenuto in acqua, fibra, vitamine e minerali, il dolce no, soprattutto se a fine pasto.

# SI IN MENÙ

A LEGUMI E VERDURE perché Le Linee Guida sulla corretta alimentazione consigliano un consumo giornaliero di 4/5 porzioni di verdura e frutta e di 3 volte alla settimana di legumi. Verdure e legumi apportano vitamine, sali minerali, oligoelementi, fibra, acqua ed i legumi anche proteine vegetali, tutte sostanze indispensabili per il corretto funzionamento del nostro corpo. La mensa scolastica, nell'ottica della varietà, ha il compito di portare il bambino a consumarne la quantità consigliata presentando per esempio la verdura anche nei primi e nei secondi e perché no, i legumi come secondo.

AL FORMAGGIO perché insieme al latte è un'ottima fonte di calcio, fondamentale per la salute di ossa e denti soprattutto nell'infanzia e nell'adolescenza, età in cui si deposita la maggiora parte del calcio di un individuo adulto. Recenti studi dimostrano che la maggior parte dei bambini, introduce quantità di calcio insufficienti al loro fabbisogno, ecco perché almeno 1 volta alla settimana nel menù scolastico è presente il formaggio.

ALLE UOVA perché sono un'ottima fonte di proteine ad elevato valore biologico, vitamine, sali minerali e di grassi monoinsaturi o polinsaturi, quindi meno dannosi dei grassi saturi tipici degli altri alimenti di origine animale. Nell'ottica della varietà anche loro sono presenti una volta alla settimana nel menù scolastico sotto forma di frittate, sformati o polpette, con tante verdure.

# E L'ALTERNATIVA?

Vanificherebbe il ruolo della mensa scolastica che è quello di educare il gusto dei bambini verso alimenti a loro non conosciuti o poco presenti nella loro alimentazione. I gusti dei bambini non sono immodificabili: conoscenza ed esperienza possono influenzare il comportamento alimentare. Se il bambino è abituato ad avere l'alternativa per ogni piatto a lui non gradito, non imparerà MAI a conoscere e ad apprezzare il cibo non gradito.

# POSSO AVERNE ANCORA per favore?

Il pasto servito in mensa (primo, secondo, contorno, frutta, pane e acqua) soddisfa ampiamente i fabbisogni nutrizionali dei bambini, dall'asilo nido alla scuola primaria, in quanto calcolato sulla base dei LARN (Livelli di Assunzione Raccomandabile di Energia e Nutrienti per la popolazione italiana). La doppia porzione NON è prevista a meno che: non ci sia un rifiuto perentorio o del primo o del secondo piatto. In questo caso potrà essere servito al bambino un bis della pietanza a lui gradita.

# FINTO BIS

Per i più piccini (nido, scuola d'infanzia) in fase d'inserimento che rifiutano il piatto proposto o per tutti quei bambini che sono abituati ad avere il bis: è consigliabile, inizialmente, somministrare al bambino una porzione ridotta rispetto alla spettante proponendo la parte restante dopo.

*Tutte le diete speciali sono preparate da personale dedicato che utilizza spazi e attrezzature diversi dalla normale produzione.*
*Ogni pasto è messo in contenitori singoli con sopra il nome del bambino, per evitare errori.*

# DIETE SPECIALI

**COSA:** Per diete speciali si intendono tutte quelle diete diverse da quella fornita dalla ristorazione scolastica in base al menù stabilito, che rispondono di volta in volta alle particolari esigenze cliniche o etico-religiose di alcuni utenti.

**CHI:** Tutti gli utenti del servizio mensa possono richiedere una dieta speciale.

**QUANTO:** La predisposizione della dieta speciale non comporta costi aggiuntivi alla normale tariffa pasto.

**COME:** Nel caso di diete speciali per motivi sanitari è necessario presentare un certificato medico attestante la patologia in atto. Nel caso di diete speciali per motivi religiosi e scelte culturali non serve il certificato medico, non essendoci una motivazione di natura sanitaria, ma un'autocertificazione del genitore che espliciti chiaramente la motivazione ed i tipi di alimenti che non devono essere consumati dal bambino.

# E LA DIETA "IN BIANCO"

Può essere richiesta SENZA certificato medico, per SOLI 2 GIORNI consecutivi, dopo i quali per protrarre la dieta occorre il certificato medico.

# SERVIZI SPECIALI

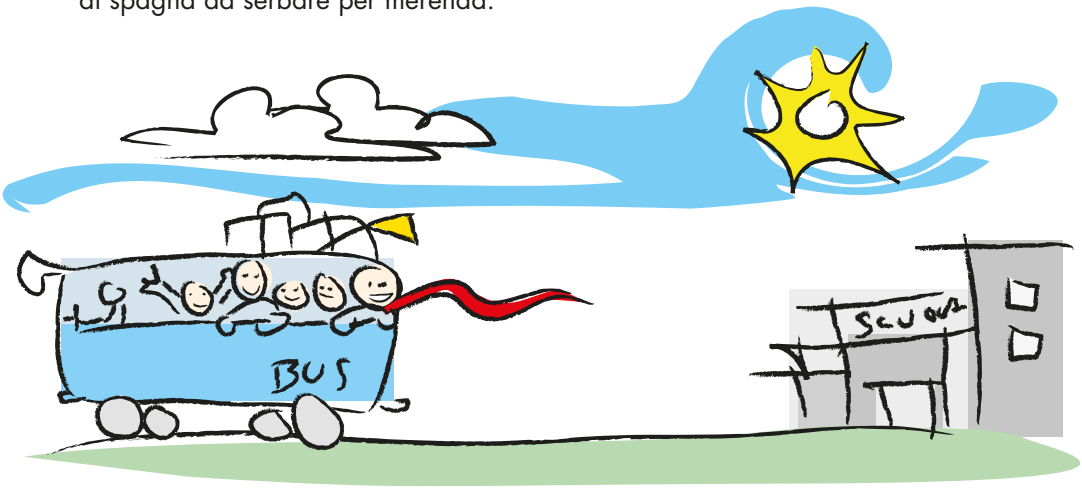
So.Víte prevede la possibilità di pasti speciali per poter andare incontro alle esigenze e/o emergenze che si possono verificare al di là del normale funzionamento scolastico.

## GITE

In caso di gite scolastiche la scuola può usufruire di pasti da asporto dando comunicazione al centro pasti con almeno una settimana di preavviso.
Il pasto per la gita non prevede esclusivamente il classico "pane e prosciutto" (che scegliamo senza polifosfati, caseinati, nitriti e nitrati) ma anche **alternative vegetariane** come il panino con formaggio fresco insalata e pomodoro, o un trancio di pizza margherita. Inoltre sarà disponibile acqua, frutta fresca e una piccola fetta di torta semplice, tipo pan di spagna da serbare per merenda.

## EMERGENZE

In caso di emergenze quali rottura di attrezzature, mancanza di derrate, assenza di personale interno al centro cottura, di energia elettrica e di mezzi di trasporto è previsto un menù di emergenza atto a garantire comunque l'erogazione del pasto.



# LA GIORNATA ALIMENTARE

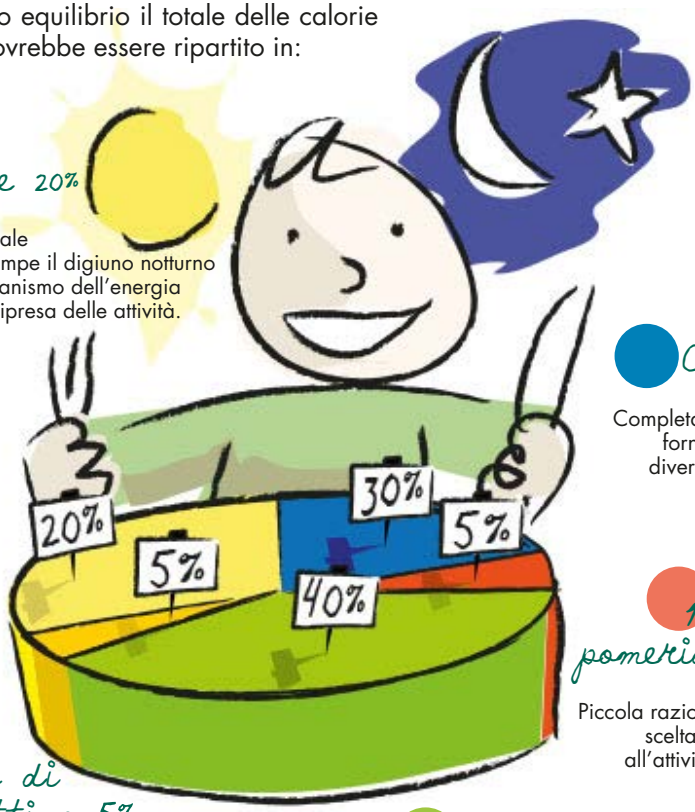
**La giornata Alimentare deve essere:**

**VARIA:** perché non esiste un alimento completo che da solo possa soddisfare le esigenze di tutti nutrienti dell'organismo.

**MODERATA:** perché capita che si ecceda nella quantità a discapito della qualità.

**COMPLETA:** perché la presenza, in proporzioni adeguate, di diversi alimenti rende ogni pasto più gustoso ed i nutrienti più facilmente assimilabili.

Per un corretto equilibrio il totale delle calorie giornaliere dovrebbe essere ripartito in:




## Colazione 20%

Pasto fondamentale
in quanto interrompe il digiuno notturno
e rifornisce l'organismo dell'energia
necessaria alla ripresa delle attività.

## Cena 30%

Completa la giornata
fornendo alimenti
diversi dal pranzo.

## Merenda pomeridiana 5%

Piccola razione di recupero
scelta in base anche
all'attività fisica svolta.

## Spuntino di metà mattina 5%

Non abbondante per non compromettere
l'appetito all'ora del pranzo.

## Pranzo 40%

Pasto con il maggior introito di energia
della giornata, per cui importante
è la scelta degli alimenti in base al loro
apporto in nutrienti.

Fondazione Umberto Veronesi
– per il progresso delle scienze

PER SAPERNE DI PIÚ ...

# COLAZIONE

Per cominciare bene la giornata è importante per il bambino, ma anche per i genitori, fare una nutriente e varia prima colazione.

**È un momento spesso trascurato soprattutto in età scolare.**

È dimostrato che saltare la colazione causa un abbassamento dello zucchero nel sangue, riduce la concentrazione mentale e favorisce l'obesità.

Per mamma, papà e bambini
Le tre regole per una COLAZIONE OK,

1. Preparate insieme la sera prima la tavola, lo zaino della scuola, i vestiti da mettere ...Avrete più tempo!
2. No alla noia: nell'arco della settimana variatela il più possibile.
3. Con calma: assaporate e masticate bene quello che state mangiando.

Una colazione assente e scarsa favorisce l'instaurarsi di cattive abitudini alimentari (spuntino troppo ricco a metà mattina - scarso appetito a pranzo - merenda pomeridiana troppo abbondante - scarso appetito a cena) che portano a degli squilibri nutrizionali (eccesso di calorie, zuccheri e grassi) nell'alimentazione giornaliera del bambino.

Una colazione adeguata oltre che essere una provvista ideale di nutrienti, permette al bambino di arrivare a pranzo consumando, a metà mattina, solo uno spuntino leggero.

## Quale colazione?

(tipologia e quantità possono variare a seconda dell'età e delle caratteristiche individuali del bambino)

- Latte o yogurt con biscotti
- Latte o yogurt con pane o fette biscottate (PREFERIBILMENTE integrali) con marmellata (preferibilmente senza zuccheri aggiunti)
- Frullato di frutta con biscotti secchi
- Latte o yogurt con pane con frutta secca (noci/mandorle/nocciole) o disidratata (mele, albicocche, prugne, ananas, ecc.)
- Latte o yogurt con torta semplice (allo yogurt, di mele, crostata, ecc.)
- Spremuta di agrumi, fette biscottate o pane con miele
- Yogurt, frutta e cereali

Il rito della prima colazione, pensata con cura, sedendo tutti intorno ad un tavolo, guardandosi, parlando, sorridendosi diventa una fonte di benessere psicologico importante anche se dura solo 10 minuti.
*Prof. Gustavo Pietropolli Charmet*
Psicologo

# SPUNTINO DI METÀ MATTINA

Nutriente, ma leggero rappresenta infatti solo il 5% delle calorie giornaliere. Il consumo di alimenti troppo ricchi di grassi e zuccheri (patatine, panini con salumi, pizze, focacce, bibite, ecc.) oltre a fornire un'elevata quantità di calorie, necessita di un lungo periodo di digestione che può compromettere l'appetito all'ora di pranzo con conseguente rifiuto del pasto offerto in mensa. Per questo motivo So.Víte offre alimenti quali frutta, crackers, yogurt, fette biscottate...

# PRANZO

È il pasto quantitativamente più importan
della giornata, pertanto è fondamentale
corretto apporto degli alimenti in base
loro contenuto in nutrienti e alla stagionalità.

Attraverso la varietà degli alimenti proposti in mensa, i bambini ampliano e accrescono i loro gusti, avvicinandosi a sapori e ricette non presenti nel menù di casa.

Il pranzo in mensa ha una valenza **EDUCATIVA** rappresentando un'ottima occasione in cui il bambino ha la possibilità di acquisire corrette abitudini alimentari.

# MERENDA POMERIDIANA

Momento importante da sfruttare per non far arrivare il bambino troppo affamato a cena, valutato in base anche all'attività fisica praticata dal bambino.

- Latte o yogurt con cereali o biscotti
- Pane e marmellata o cioccolato "preferibilmente fondente al almeno al 70%, se gradito"
- Yogurt
- Frullato di frutta
- Gelato "artigianale" meglio se di frutta
- Pane e frutta secca (noci, mandorle, ecc.)
- Una fetta di torta semplice (alle mele o allo yogurt o alla marmellata...)

- Panino con salumi
- Pizze, focacce
- Patatine fritte
- Snack farciti
- Bibite e bevande zuccherate
- Gelati con panna
- Dolci elaborati con creme

Per i genitori:
**Lasciate** che tra la merenda e la cena passino almeno due ore.
**Evitate** che la merenda venga consumata mentre vostro figlio studia o guarda la TV o gioca.
**Fate** in modo che la pausa sia veramente una pausa da tutto ciò che fa di pomeriggio.

# CENA

Il pasto serale dovrebbe essere composto da alimenti diversi da quelli consumati a pranzo. È importante perciò che i genitori conoscano la composizione del menù scolastico, in modo da scegliere gli alimenti più opportuni per la cena.

## Papà e mamma, alcuni consigli per la cena

*Se il pranzo prevede un primo asciutto ed un secondo a base di carne la scelta può essere:*

- Riso o pasta o orzo o altri cereali con verdure o sugo di pomodoro, oppure pane preferibilmente ai cereali.
- Pesce oppure uova oppure formaggio,preferibilmente fresco, oppure legumi o secondi vegetali (soia, tofu, seitan..)
- verdura di stagione cruda o cotta
- frutta di stagione

*Se il pranzo prevede un primo in brodo:*

- Passato o Minestrone o Creme di verdure con riso o pasta o crostini o altri cereali
- Pesce oppure uova o formaggio o legumi, sotto forma di polpette o sformati
- Verdura di stagione cruda o cotta
- Frutta di stagione
- Pane

*Quando si vuole anche un piatto unico come:*

- Pasta o riso con legumi e verdure
- Pesce
- Insalata di pasta o riso
- Tortino di verdure e legumi

*oppure saltuariamente,*

- Pizza margherita
- Frutta e verdura di stagione.

*Sempre !*

So.Vite

Per facilitare adeguate scelte alimentari, eccovi le frequenze di consumo settimanale degli alimenti

**CEREALI**:
Tutti i giorni,
4 porzioni fra
riso,pasta, pane
preferibilmente integrali,
orzo, farro, miglio
...

**CARNE**:
massimo 3 porzioni
alla settimana
limitando la rossa
(manzo, maiale, agnello, cavallo)
al massimo 1 volta
a settimana

**PESCE**:
2-3 volte a settimana,
fresco o surgelato
non pre-fritto,
limitando i pesci
di grossa taglia

**UOVA**:
un uovo
2 - 3 volte
a settimana

**CONDIMENTI :** condire i piatti di preferenza con olio extravergine di oliva a crudo.

**FRUTTA**:
5 porzioni al giorno preferibilmente di stagione
anche la frutta secca può essere consumata quotidianamente
purchè non si superino i 30g al giorno.

**LEGUMI**:
almeno tre volte
alla settimana
secchi, freschi
o surgelati.

**LATTE YOGURT**
1-3 porzioni al giorno
a basso contenuto
di grassi

**FORMAGGI**:
non più di 2 volte
alla settimana
di preferenza freschi

**AFFETTATI**:
massimo 1porzione
a settimana scegliendo
prosciutto crudo
prosciutto cotto
o bresaola,
senza conservanti
né glutammato
né nitriti né nitrati.

**VERDURA**:
Tutti i giorni
Cruda o cotta
seguendo
la stagionalità

# A proposito di spesa

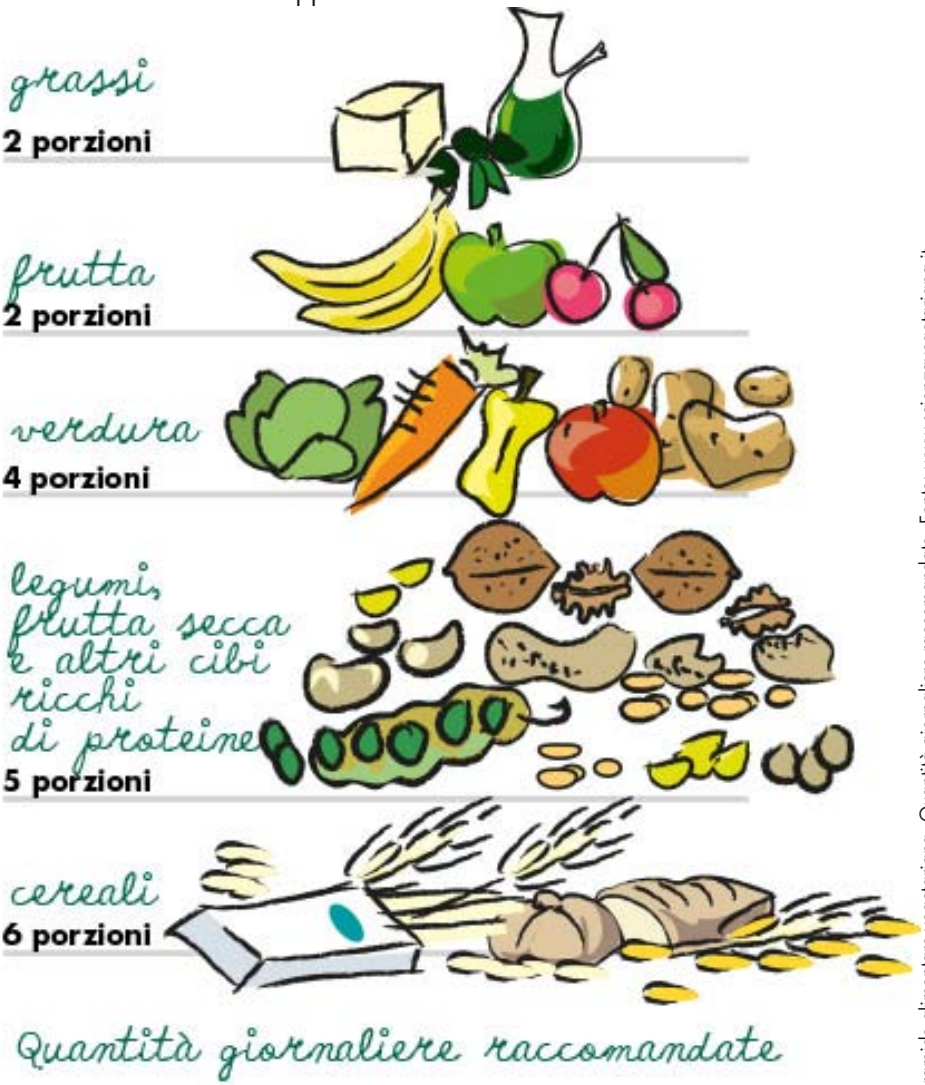
• Fate la lista della spesa assieme ai vostri figli ipotizzando una sorta di menù settimanale. Per esempio per chi non ama particolarmente frutta e verdura cercate di concordare almeno due tipi di frutta e tre di verdura e il modo in cui cucinarle e/o presentarle.

• Ricordatevi di leggere sempre le etichette, evitate i prodotti con troppi ingredienti, in particolare attenzione ai grassi animali, all'olio di palma e di colza e ai troppi zuccheri.

So.Vite

# BAMBINI "VEGETARIANI" SI PUÓ?

La scelta di adottare un' alimentazione vegetariana o vegana spesso affonda le radici in molteplici motivazioni: etiche, eco-ambientaliste, sociali o salutistiche e spesso coinvolge tutta la famiglia. Ma la dieta vegetariana è adatta a un bambino in crescita? Certamente si! Naturalmente, come per qualunque altro tipo di dieta compresa quella "onnivora", per avere un'alimentazione corretta è necessario rispettare il giusto equilibrio fra proteine carboidrati e grassi senza dimenticare un corretto apporto di micronutrienti.




La piramide alimentare vegetariana. Quantità giornaliere raccomandate. Fonte: www.scienzavegetariana.it

Fondazione Umberto Veronesi – per il progresso delle scienze

## Ecco alcuni alimenti importanti per i bambini vegetariani:

# Semi:

*i semi delle varie piante sono ricchi di vitamine e minerali e preziosi nella dieta di tutti. Aggiunti a insalate, o ai condimenti della pasta, costituiscono un gustoso "additivo" naturale.*
*I più diffusi sono i semi di zucca, girasole, papavero, sesamo, amaranto, e i semi di lino che sono importanti per il loro contenuto di acidi grassi omega 3.*

# Frutta secca:

*ricca di proteine, minerali, vitamine e olii vegetali. In particolare le noci sono ricche di omega 3.*
*Latte di soia: ricchissimo di proteine, si può trovare aromatizzato in vari modi (vaniglia, cioccolato, ecc.) e arricchito con varie Vitamine e Calcio. Può essere usato nella preparazione dei dolci al posto del latte, e non lascia alcun retrogusto. Altre alternative di latte a base vegetale sono quello di riso e quello di mandorle.*

# Proteine ristrutturate di soia:

*si presentano in forma di "bistecche" o "spezzatino" di soia disidratato, e vanno fatte rinvenire nel brodo vegetale per qualche minuto prima della cottura. Possono essere cucinate come il tradizionale spezzatino, o come scaloppine in padella, e hanno il vantaggio di acquisire l'aroma del sugo di cottura, partendo da una base neutra. Sono molto ricche di proteine, per cui sono un'alternativa valida di secondo da accompagnare sempre al contorno di verdura.*

# Tofu:

*anche se viene definito "formaggio di soia" non ha niente a che vedere coi latticini. Ha molteplici utilizzi, può essere aggiunto a torte salate, stufati, o sformati, perché assume il gusto degli altri ingredienti della pietanza. Anche il tofu è un alimento ricco di proteine.*

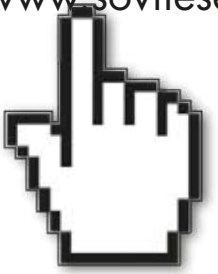
# Seitan:

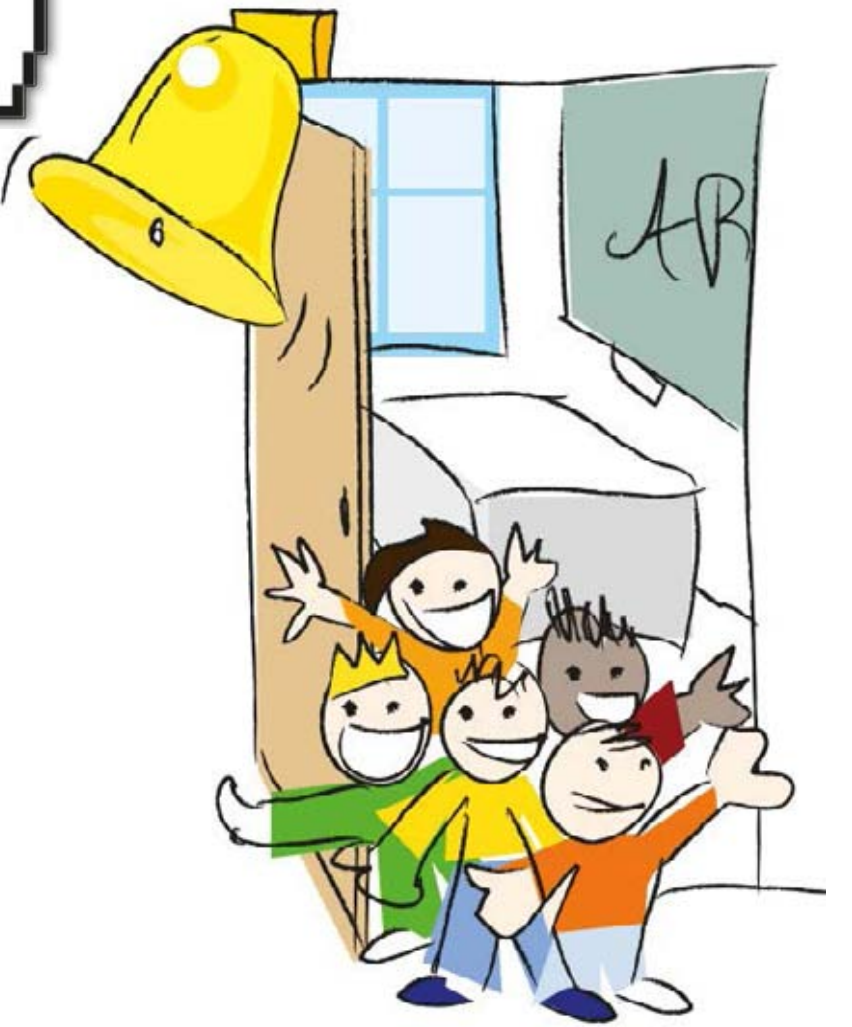
*è un alimento a base di glutine di frumento, iperproteico, ulteriore alternativa alle fonti vegetali elencate. È però assolutamente controindicato nei bambini affetti da celiachia.*

So.Vite®
Qualità e Tecnologia Alimentare

Potrete trovare tutte le informazioni contenute in questo opuscolo all'interno dei siti internet:

www.sovite.it
www.soviteservice.it






Fondazione Umberto Veronesi
per il progresso delle scienze

1) L'ACQUA: sia naturale che gasata è indispensabile al nostro organismo (circa 1 L e 1/2 al giorno).

2) FRUTTA E VERDURA: 4-5 consumi al giorno degli alimenti di questo gruppo forniscono all'organismo vitamine, minerali , fibra e acqua. La frutta contiene anche gli zuccheri e può essere quindi un valido spuntino energetico.

3) PATATE, CEREALI E DERIVATI: dovrebbero essere presenti sulla tavola 3-4 volte al giorno perché sono fonte irrinunciabile di carboidrati complessi (= energia!), ma anche di fibra, vitamine e minerali.

4) LATTE E DERIVATI: non dovrebbero mancare giornalmente per il loro importante contributo in proteine, vitamine e calcio, che rafforza ossa e denti.

5) CARNE, PESCE, UOVA E LEGUMI: sono le fonti principali di proteine per la costruzione e riparazione dei tessuti. Devono essere presenti ai pasti 1–2 volte al giorno, alternando però i diversi tipi di alimenti che fanno parte di questo gruppo nel corso della settimana.

6) GRASSI DI CONDIMENTO E ZUCCHERI AGGIUNTI: attenzione alla quantità e alla qualità dei grassi: meglio l'olio extravergine d'oliva da utilizzare preferibilmente a crudo. Limitare la quantità di zucchero o miele utilizzati per dolcificare le bevande.

7) SNACK DOLCI E SALATI e BIBITE: è opportuno ridurne la frequenza di assunzione perché sono spesso ricchi di grassi e/o zuccheri e forniscono più calorie e grassi di quanto se ne ha bisogno.

# papà e mamma...

Nutrire bene il bambino significa fargli apprendere buone abitudini alimentari. Tutto ciò inizia a scuola, ma deve continuare anche a casa. Come? Con il vostro amore e qualche piccolo suggerimento che vi aiuterà ad affrontare con serenità la quotidianità

# siate il buon esempio...

I bambini apprendono dagli adulti, a scuola dalle insegnanti e a casa dai genitori.
Per questo è importante che voi genitori seguiate un'alimentazione equilibrata.
Durante i pasti mangiate lo stesso cibo dei vostri figli (a meno che non esistano esigenze mediche specifiche di allergie, ecc.) senza tv e/o altre distrazioni, proponendo anche alimenti e/o ricette non graditi ai figli.
Se un alimento è non gradito non occorre cucinare un'alternativa: i vostri figli non andranno incontro a carenze nutrizionali se saltano una portata e la vostra azione educativa sarà più incisiva.

# siate tenaci...

Non scoraggiatevi di fronte ai rifiuti, il comportamento alimentare è il risultato dell'esperienza e dell'apprendimento. Fate più tentativi e di fronte ai no non usate espressioni come *"Fa bene"*,ma bensì *"Non sai cosa ti perdi"* o *"Oh! Come è buono!"*

# siate trascinatori...

Fatevi aiutare dai vostri figli a fare la spesa, scegliendo magari frutta e verdura di colore diverso e... a casa non abbiate paura e cucinate insieme ai vostri figli, soprattutto i cibi meno graditi. Farli giocare a preparare il cibo, far conoscere loro gli odori prima ancora dei sapori li aiuta a sviluppare interesse e curiosità. Vedrete che successo, al momento del pasto tutto verrà consumato.

# 10 BUONE REGOLE
# per tutta la Famiglia

VARIATE LA VOSTRA ALIMENTAZIONE
giorno per giorno per assicurare al corpo tutti i nutrienti.

FATE 5 PASTI AL GIORNO colazione, metà mattina, pranzo, merenda e cena. Stare attento a scuola/lavoro, fare sport e giocare sarà più semplice.

FATE SEMPRE COLAZIONE, vi ricarica dal digiuno notturno dandovi l'energia necessaria per affrontare la giornata.

MANGIUCCHIARE CONTINUAMENTE è sbagliato. Si introduce più cibo di quello necessario, costringendo il corpo ad una continua digestione.

OGNI GIORNO FRUTTA E VERDURA, non fatele mai mancare a pranzo e a cena e perché no anche negli spuntini.

SNACK E DOLCIUMI
riservateli alle occasioni speciali, li apprezzerete di più.

NON MANGIATE MENTRE GUARDATE LA TV O STUDIATE O GIOCATE,
se ci si distrae si rischia di mangiare di più.

NON RESTATE A SECCO DI ACQUA, ogni giorno 1 litro e ½ o di più se fa caldo o se si fa attività sportiva. Le bibite e le bevande zuccherate apportano tanto zucchero e non dissetano.

MANGIATE LENTAMENTE, masticando a piccoli bocconi: imparerete a riconoscere quando siete sazi.

MUOVETEVI IL PIU' POSSIBILE, correre, camminare, fare giochi di movimento, o ballare, tiene allenato il sistema muscolare, circolatorio e previene il sovrappeso.

progetto grafico e illustrazioni: cominelli.com

**So.Víte S.p.A.**
Sede Legale: Via della Pista 24, 27010 Giussago
(Frazione Guinzano) – Pavia – Italy
Tel. +39 0382 93 31 02 Fax +39 0382 92 59 24

Sede Amministrativa: Strada della Cebrosa n. 86/B, 10156 Torino – Italy
Tel. +39 011 27 37 139 Fax +39 011 27 37 178
P.iva 01934750181 Cod. Fisc. 01057250993

**www.sovite.it**
**www.soviteservice.it**