

**LO SPUNTINO DI METÀ
MATTINA:**

Lo spuntino di metà mattina deve rappresentare il 5-10% delle calorie totali giornaliere, altrimenti eccedendo si può verificare inappetenza al pranzo, superare il fabbisogno energetico giornaliero, squilibrare la giornata alimentare.

Alcuni esempi:

1 frutto fresco, 1 yogurt, 1 pezzettino di schiacciata vuota gr 40, 1 pacchetto di crackers e ricordati sempre di bere acqua naturale

**BUON
APPETITO!**

**SERVIZIO REFEZIONE
SCOLASTICA**

COMUNE DI PIEVE A NIEVOLE

*Ufficio Servizi Educativi
Comune di Pieve a Nievole*

*A cura di
Dott.ssa Alessandra Siglich
Dietista*

BUONA ALIMENTAZIONE IN ETA' EVOLUTIVA

GLI ALIMENTI sono il carburante del nostro organismo, infatti sapersi alimentare bene non significa solo soddisfare il senso di fame, ma anche garantire all'organismo un buono stato di salute.

Solo un'alimentazione equilibrata può fornire quote ottimali di "nutrienti essenziali" e fibre che sono importantissime per la digestione e la motilità intestinale. È sempre bene ricordare che nessun alimento è nutrizionalmente completo, ed è opportuno quindi sin da piccoli variare l'introduzione di tutti gli alimenti, che sono il carburante del nostro organismo, infatti sapersi alimentare bene non significa solo soddisfare il senso di fame, ma anche garantire all'organismo un buono stato di salute.

FREQUENZA DEI SECONDI PIATTI:

Per i secondi piatti i L.A.R.N. consigliano durante l'arco della settimana le seguenti indicazioni:
1/2 volte carne rossa e 2/3 di carne bianca preferibilmente più magra
2/3 volte il pesce, da scegliere tra merluzzo, palombo, salmone, dentice coda di rospo cotti a vapore
2/3 volte formaggio variare la qualità e scegliere sempre formaggi freschi e stagionati del tipo, pecorino, parmigiano, mozzarella, ricotta, stracchino i quali non hanno aggiunti additivi alimentari
2 volte uova, meglio se di cat. A ed allevamento all'aperto.
0-1 volta affettati evitando insaccati grassi,
1-2 volte piatto unico con legumi

BUONA ALIMENTAZIONE LA CENA A CASA...

Sulla base dei pasti serviti a scuola si può suggerire a cena di preparare pietanze a base di:

- pesce 1-2 volta a settimana, A SCUOLA è PREVISTO 1 VOLTA
- formaggio 1-2 volte
- carne 2 volte circa
- 1 volta l'uovo
- cercare di ridurre l'uso di affettati al massimo 1 volta a settimana in piccole quantità, è preferibile l'utilizzo di pr. Crudo magro. A scuola è previsto 2 volte al mese in quantità di gr 30/40
- legumi anche serviti come piatto unico almeno due volte.