

ALIMENTI PORTATI DA CASA:

per spuntino metà mattina / pranzo / merenda pomeridiana per i CENTRI EDUCATIVI ESTIVI (C.E.E.).

L'U.O. IAN ha predisposto questa scheda con alcuni suggerimenti per i cibi che in caso eccezionale i genitori possono fornire ai loro ragazzi per i pasti da consumare al C.E.E. (spuntino di metà mattina, merenda pomeridiana e pranzo).

La scelta è caduta solo su cibi facilmente conservabili a temperatura ambiente (per spuntino e merenda) e a "basso rischio" igienico (per il pranzo), tenendo però anche in considerazione l'aspetto nutrizionale.

Infatti, considerando che la scuola è luogo educativo, si ritiene importante mantenere anche per i cibi portati da casa il rispetto delle "Linee guida" regionali che sono la fonte ispiratrice delle tabelle dietetiche della nostra AUSL. Il problema emergente oggi è l'aumento straordinario del sovrappeso e dell'obesità infantile anche nella nostra regione e nella nostra provincia, come risulta dagli opuscoli allegati, rendiconto del progetto di sorveglianza nutrizionale nazionale "OKKIO alla Salute". E' quindi compito dell'AUSL, su mandato nazionale e regionale, e della nostra Unità Operativa in particolare, cercare di favorire il più possibile una corretta alimentazione, soprattutto in ambito scolastico.

Viene chiesta quindi la collaborazione dei genitori affinché questa modalità di consumo di pasti a scuola non diventi occasione per favorire nei ragazzi comportamenti non adeguati dal punto di vista nutrizionale e possa essere gestita in termini di sicurezza alimentare.

Diamo di seguito alcune indicazioni relative agli alimenti idonei per lo spuntino di metà mattina, per il pranzo e per la merenda pomeridiana:

SPUNTINO / MERENDA (un unico alimento a scelta tra quelli indicati)

FRUTTA / A BASE DI FRUTTA	CIBI SALATI	CIBI DOLCI
1 porzione di frutta fresca di stagione (alimento sempre da preferire per lo spuntino di metà mattina)	pane comune/toscano (senza aggiunta di grassi) con marmellata (pane g. 30-50) (no burro, cioccolato, affettato, formaggio, tonno)	1 porzione di torta casalinga semplice (ciambella, torta allo yogurt ecc. – non con crema, cioccolato, ricotta ecc.)
1 succo di frutta 100% senza zucchero aggiunto (ml 125-150)	1 pacchettino di crackers (confezionati in monoporzione con olio extra vergine di oliva)	1 porzione di torta confezionata semplice (ciambella, torta allo yogurt ecc. – non con crema, cioccolato, ricotta ecc.)
	1 schiacciata o simili (confezionati in monoporzione con olio extra vergine di oliva)	1 brioche fresca di forno semplice o con marmellata (non con creme o cioccolato)
	"spianata" o fornarina con olio di oliva extra vergine (g. 30-50)	1 merendina confezionata semplice o con marmellata (non con creme o cioccolato)

PRANZO

(un unico alimento a scelta tra quelli indicati, da accompagnare sempre con un contorno crudo e un frutto fresco di stagione)

CIBI FREDDI	CIBI CALDI
Panino con prosciutto crudo magro dolce	Pasta secca olio e parmigiano
Panino con formaggio tipo caciotta	Pasta secca al pomodoro e parmigiano
Panino con formaggio stagionato	Pasta secca al pesto
Pasta secca / riso / orzo / cous-cous / farro in insalata con verdure miste e scaglie di parmigiano	Pasta secca olio prezzemolo e parmigiano
	Pizza pomodoro e mozzarella

NOTE PER IL PRANZO:

- non utilizzare alcun tipo di salsa nei panini (tipo maionese ecc.)
- si consiglia di utilizzare esclusivamente acqua come bevanda: le bevande zuccherate, come succhi di frutta, bibite, the ecc, non sono sufficientemente dissetanti e non indicate ai pasti
- non aggiungere alimenti dolci al "cestino", già presenti nello spuntino o nella merenda
- si richiede comunque sempre l'utilizzo di contenitori termici per la conservazione dei cibi a temperatura controllata, preferendo l'utilizzo di cibi freddi (con l'aggiunta di piastra refrigerata) a quelli caldi, per i quali non ci sono garanzie di mantenimento della temperatura adeguata di conservazione.