



AlimentiAMO il nostro benESSERE

L'adozione di corrette abitudini alimentari è da anni riconosciuta come intervento prioritario per promuovere il miglior stato di salute possibile in ogni individuo durante tutto l'arco della vita. Un'alimentazione corretta, sia dal punto di vista qualitativo che quantitativo, riveste infatti un ruolo di primaria importanza nel contrastare l'insorgenza di numerose malattie cronico-degenerative (diabete, malattie cardiovascolari, obesità, patologie tumorali ecc.) che nei Paesi Occidentali rappresentano la principale causa di mortalità. Le evidenze scientifiche dimostrano inoltre come una corretta alimentazione risulti particolarmente efficace in termini preventivi laddove venga adottata sin dalla più tenera età.

Per cui promuovere una corretta alimentazione già in età scolare consente di favorire e consolidare sane abitudini alimentari e contrastare quelle scorrette come lo scarso consumo di frutta, verdura e legumi e l'eccessiva assunzione di alimenti ricchi di zuccheri e grassi.

Obiettivi del progetto:

- *garantire la presenza di un menù equilibrato in linea con le Linee di Indirizzo della Ristorazione Scolastica;*
- *promuovere la MERENDA SANA nelle scuole aderendo al progetto "Merenda Ok";*
- *favorire l'assunzione di snack appropriati nei ragazzi delle scuole secondarie*
- *garantendo nei distributori la presenza di almeno il 30% di "prodotti sani";*
- *incentivare il consumo di un pasto sano presso i bar presenti nelle scuole;*
- *inserire nei POF il progetto per la promozione della sana alimentazione.*

A chi è rivolto:

- *Scuola infanzia*
- *scuola primaria*
- *scuola secondaria*

Azioni dell'ATS della Montagna a sostegno delle scuole in questo progetto:

- *Possibilità di consultare la dietista per l'adozione di un menù equilibrato in linea con le Linee di Indirizzo della Ristorazione scolastica presenti sul sito dell' ATS*
- *Condivisione e stesura di azioni per promuovere la sana alimentazione attraverso un incontro preliminare con i docenti per definire un piano di miglioramento*
- *Possibilità di organizzare incontri per sensibilizzare i genitori a cura della dietista a sostegno delle azioni promosse dalla scuola*
- *Mettere a disposizione opuscoli informativi sia per adulti che per bambini*

UFFICIO PROMOZIONE SALUTE – sede ATS Breno, Via Nissolina 2

REFERENTE: Sonia Pelamatti - Assistente Sanitaria

tel: 0364/329455

mail: promozionesalute.vcs@ats-montagna.it

RESPONSABILE PROMOZIONE DELLA SALUTE E DEGLI STILI DI VITA: Dott. ssa M. Stefania Bellesi

cell: 366 560 7747

mail: m.bellesi@ats-montagna.it

SPUNTINO

Lo spuntino è necessario soprattutto quando, come a scuola, si trascorrono più di 4 ore tra un pasto e l'altro, ma è importante non esagerare con le quantità per non compromettere l'appetito all'ora di pranzo. L'ideale è la frutta.

Una porzione non deve superare le **150 kcal e i 5 gr di grassi** (leggere l'etichetta sulla monoporzione o, se ci si riferisce a 100gr, questi non devono superare le 510 kcal e i 17 gr di lipidi (in questo caso consumare gr.30 di prodotto)). **Le bevande dolci**, compresi i succhi di frutta, non devono essere aggiunte allo snack, ma, poiché apportano più di 150 kcal per porzione, sono da considerarsi come uno spuntino a sé, anche se poco saziante. Il consiglio è quello di evitare del tutto l'assunzione di bibite e tè freddo. L'acqua è l'unica bevanda che può essere abbinata liberamente a qualsiasi spuntino.

Per non "stancare" i ragazzi si consiglia di variare gli snack.

PROPOSTA per lo spuntino da portare a scuola:

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
SPUNTINO fresco o confezionato Una porzione	FRUTTA FRESCA min 100gr	SPUNTINO fresco o confezionato Una porzione	SPUNTINO fresco o confezionato Una porzione	FRUTTA FRESCA min 100gr	SPUNTINO fresco o confezionato Una porzione

Proposte di SPUNTINI con meno di 150 Kcal e meno di 5 gr di grassi per porzione

leggere kcal e grassi sulla monoporzione o consumarne 30 gr se sfusi

CONFEZIONATI	FRESCHI
Brioche	pane 25gr+1 monoporzione di marmellata (=3 cucchiaini da caffè colmi)
biscotti	pane 25gr +1 monoporzione di miele (=1 cucchiaio da tavola raso)
cracker/grissini	pane 25gr + 3-4 quadretti di cioccolato (15gr)
schiazzatine	pane 25gr + 3 cucchiaini da caffè colmi di crema al cioccolato (15gr)
yogurt alla frutta (125gr)	pane 30/40gr(1/2 panino) +2 fette prosciutto o arrosto di tacchino(15g)
budino (gr.100)	una fetta di torta semplice gr.40 oppure una fetta di crostata gr.40
suggerimenti: pane /biscotti/ cracker / farina per dolci meglio integrali o di segale pane 25gr =n°1 bocconcino da evitare : patatine e salatini	

LA PRIMA COLAZIONE

E' un pasto importante ed indispensabile per il rifornimento energetico e metabolico dell'organismo e deve garantire l'assunzione del 15-20% delle calorie giornaliere

Proposte per una PRIMA COLAZIONE EQUILIBRATA

La quantità e la tipologia degli alimenti proposti sono variabili e dipendono dall'età del bambino e dall'attività fisica svolta.

Latte con biscotti	Latte + pane con marmellata o miele
Latte + fette biscottate con marmellata	Latte o yogurt + 1 porzione di torta semplice
Latte o yogurt + cereali vari o muesli	Spremuta d'arancia + pane con marmellata o miele
yogurt con biscotti secchi + 1 frutto	Frullato di frutta mista di stagione con biscotto

Alcuni consigli...

Se presente **intolleranza al latte vaccino**, si può sostituire con bevande vegetali (soia,riso,avena ecc) **Non zuccherare** il latte, le bevande vegetali, la spremuta o il frullato di frutta.

Scegliere i prodotti da forno (fette biscottate, biscotti,torta, ecc.) confezionati **con farine integrali**