

SUGGERIMENTI PER I PASTI A CASA

Una dieta per essere varia ed equilibrata deve interessare l'intero arco della giornata. E' per questo che nelle nuove tabelle dietetiche destinate ai bambini e ai ragazzi delle scuole, di ogni ordine e grado, oltre alle indicazioni per i pasti consumati a scuola, sono riportati alcuni consigli orientativi, peraltro non vincolanti, sulla composizione dei pasti da consumare in famiglia.



La piramide alimentare fornisce, in modo rapido e efficace, utili indicazioni sulle frequenze di consumo di diversi alimenti per una alimentazione sana ed equilibrata. Nella dieta complessiva di un bambino o di un ragazzo, i cereali (pane, pasta, riso ecc.), i legumi, la verdura, gli ortaggi e la frutta vanno consumati più volte al giorno; le carni, i formaggi, le uova e il pesce almeno una volta alla settimana, privilegiando il pesce rispetto alla carne; l'olio, preferibilmente di oliva, con moderazione; mentre i consumi di grassi di origine animale, di burro in particolare, e di dolci vanno ridotti.

COLAZIONE CONSIGLIATA

Latte intero, Caffè d'orzo, Zucchero, Pane o biscotti secchi, o corn flakes.

MERENDE

Frutta di stagione - Succo di Frutta - Frullato di frutta - Macedonia di frutta - Panino al formaggio - Yoghurt intero o alla frutta - Pizzetta - Latte e biscotti - Pane e marmellata - Creme caramel - Gelato fiordilatte - Torta o ciambella - Crostata di frutta

L'equilibrio dell'alimentazione, come si accennava più sopra, va valutato sull'arco dell'intera giornata. Per cui si consiglia di decidere il menu della cena tenendo conto di cosa il bambino ha mangiato a pranzo. Qui di seguito vengono indicate alcune regole di base.

SE A PRANZO (A CASA O A SCUOLA) HAI MANGIATO... A CENA SI CONSIGLIA:

PRIMI

Se a pranzo ha consumato pasta asciutta a cena si consiglia minestra in brodo o minestrone o pasta e legumi o risotto

Se a pranzo ha consumato risotto a cena si consiglia pasta e legumi o minestra in brodo o minestrone

Se a pranzo ha consumato minestra in brodo o minestrone o pasta e legumi a cena si consiglia risotto o pasta asciutta

PIETANZE

Se a pranzo ha consumato carne a cena si consiglia formaggio o pesce o uova o prosciutto

Se a pranzo ha consumato formaggio a cena si consiglia pesce o uova o prosciutto o carne

Se a pranzo ha consumato pesce a cena si consiglia uova o prosciutto o carne o formaggio

Se a pranzo ha consumato prosciutto a cena si consiglia formaggio o uova o pesce o carne

Se a pranzo ha consumato uova a cena si consiglia carne o pesce o formaggio o prosciutto

CONTORNI

Se a pranzo ha consumato insalata o pinzimonio a cena si consiglia verdure e ortaggi cotti o patate o legumi

Se a pranzo ha consumato verdure e ortaggi cotti a cena si consiglia patate o legumi o insalata o pinzimonio

Se a pranzo ha consumato patate a cena si consiglia legumi o insalata o pinzimonio o verdure e ortaggi cotti

Se a pranzo ha consumato legumi a cena si consiglia insalata o pinzimonio o verdure e ortaggi cotti o patate