

PROGETTO SCUOLA MELAROSSA



IL PRANZO È SANO CON MELAROSSA

con la supervisione del professor **Luca Piretta**
Gastroenterologo e Nutrizionista,
Università Campus Biomedico di Roma
Membro del Consiglio Direttivo della SISA,
Società Italiana di Scienza dell'Alimentazione

La tua giornata alimentare



Ogni giorno devi fare il pieno dei nutrienti necessari per farti crescere sano, forte e pieno di energia. Mangiare tanto e poche volte al giorno non serve, piuttosto devi seguire una regola molto semplice: tre pasti principali al giorno (colazione, pranzo e cena), più due spuntini, uno a metà mattina e uno a metà pomeriggio.

In generale dovresti assumere più volte al giorno alimenti di origine vegetale, come pasta, riso, legumi, frutta e verdura, mentre quelli di origine animale, come carne, pesce, uova, formaggi possono essere consumati ai pasti principali, l'uno in sostituzione dell'altro.

In base alle indicazioni dei LARN (Livelli di Assunzione di Riferimento di Energia e Nutrienti per la popolazione italiana) il tuo fabbisogno calorico complessivo giornaliero corrisponde a 2400 kcal (femmine) e 2700 kcal (maschi) se hai un'età compresa tra gli 11 e i 14 anni.

Merendine, patatine fritte, cioccolata e altri snack sono certo tanto gustosi, ma devi limitarne il consumo. Più avanti ti spiegheremo il perché. Intanto iniziamo dalla colazione.

La colazione



Mai saltarla!

E' il primo pasto importante della giornata che ti permette di fare il pieno di energia e nutrienti per affrontare con il sorriso la giornata che ti aspetta a scuola. Mentre dormi, infatti, il tuo organismo brucia le energie fornite dalla cena e se la mattina non le reintegri, i livelli di glicemia si abbassano e ti senti stanco, non riesci a concentrarti e a volte ti viene addirittura il mal di testa, la nausea e lo stomaco si chiude. Un malessere generale che potrebbe sfociare nell'acetone.*

Inoltre, è stato dimostrato che gli adolescenti che saltano la prima colazione vanno più facilmente incontro all'obesità perché la normale alternanza fame/sazietà si altera, così durante il giorno si mangia più di quanto necessario.

Un altro svantaggio nel saltare la colazione è che a scuola rendi molto meno: cala l'attenzione, la memoria fa brutti scherzi e i tuoi voti possono essere meno brillanti.

Capito perché è importante? Se la mattina a casa avete sempre fretta e non c'è mai tempo per sedersi a tavola, rinuncia a qualche minuto di sonno, svegliati prima e conquista il lusso di fare una buona colazione, nutriente, leggera, digeribile, ricca di vitamine e minerali.

LA COLAZIONE PERFETTA

Una tazza di latte e orzo oppure di latte e cacao in polvere con 3 fette biscottate o una fetta di pane con marmellata o miele.

Oppure uno yogurt da latte intero, un frutto di stagione, g 30 di cereali.

O ancora una tazza di latte, un frutto di stagione e g 30 di cereali oppure una fettina di pane con marmellata.

Se preferisci il salato va bene due fette di pane con ricotta o fesa di tacchino o prosciutto sgrassato con una spremuta o una macedonia, (sempre meglio rispetto al succo di frutta pre-confezionato).

RICORDA



La colazione deve fornirti il 20% delle tue necessità caloriche giornaliere.



Limita il consumo dello zucchero: ti consigliamo di non dolcificare il latte (già ricco di uno zucchero chiamato lattosio) e usare al massimo un cucchiaino di zucchero se decidi di mangiare uno yogurt o bere il tè.



Limita le bevande zuccherate come il tè freddo o i succhi di frutta.



Limita i biscotti farciti di creme; se ti piacciono molto mangiali saltuariamente. Limita le quantità degli alimenti che consumi.



Attenzione ai dolcificanti; è bene usarli il meno possibile.

**Cos'è l'acetone?*

L'acetone compare perché il tuo organismo (ancora immaturo perché sei un bambino) quando va in carenza di zuccheri come dopo un lungo digiuno per far funzionare i tuoi organi, comincia ad usare i grassi. Ma un antico e sempre valido detto dice che i grassi bruciano al fuoco dei carboidrati (gli zuccheri) in mancanza dei quali si formano i corpi chetonici, come l'acetone. Questo è il motivo per cui al risveglio puoi avvertire uno sgradevole sapore in bocca ed avere un alito pesante; non hai voglia di mangiare e ti senti stanco e spassato. Né tu né la tua mamma dovete spaventarvi: fai subito colazione e questi sintomi spariranno.



La merenda



A metà mattina, dopo qualche ora di concentrazione e lavoro hai bisogno di fare una pausa per ricaricarti. La ricreazione è il momento migliore per riposare la tua mente affaticata, sgranchire le gambe e placare i primi brontolii del tuo stomaco. Le tentazioni sono tante: snack veloci, ipercalorici e pieni di sale o zucchero riempiono i distributori automatici delle scuole e la voglia di gustare qualcosa di goloso è tanta!

Ricorda che questi snack forniscono tante calorie e possono favorire il sovrappeso e/o l'obesità; inoltre spesso non ti danno il giusto apporto di nutrienti.

Allora, alterna le tue scelte e cerca di mettere in cartella il più spesso possibile una banana o una mela o una fetta di pane con la marmellata o un piccolo panino con degli affettati: alimenti leggeri, digeribili capaci di farti arrivare sino all'ora di pranzo in forma, senza perdere l'appetito.

LA MERENDA IDEALE

uno yogurt alla frutta oppure 25 grammi di biscotti o ancora un frutto di stagione.

Prova a creare insieme alla tua mamma un piano settimanale in cui alterni le merende che porti a scuola:



il lunedì un pacchetto di crackers



il martedì uno yogurt alla frutta



il mercoledì dei biscotti



il giovedì un panino con il prosciutto o con del formaggio



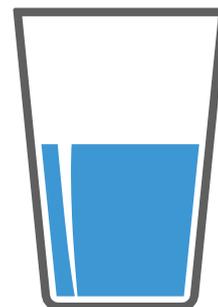
il venerdì una banana o un altro frutto di stagione



il sabato una fetta di dolce fatto in casa o una merendina confezionata

ACQUA SEMPRE CON TE

Non dimenticare mai di bere tanta acqua: una buona idratazione è fondamentale non solo per la tua salute ma anche per far funzionare correttamente il cervello. Diversi studi hanno dimostrato che il rendimento scolastico peggiora in caso di cattiva idratazione che tra l'altro porta con sé anche un senso di stanchezza e scarsa concentrazione. E' buona regola quindi avere sempre con te una borraccia o una bottiglia di acqua.



RICORDA

La merenda deve apportare circa 100-150 kcal che corrispondono più o meno al 5% del tuo fabbisogno giornaliero.

Se per caso hai saltato la prima colazione la merenda di metà mattina deve essere raddoppiata.

DA EVITARE

- saltare la merenda: arriveresti all'ora di pranzo nervoso ed affamato
- patatine fritte, snack industriali troppo salati o troppo dolci. Consumali massimo una, due volte alla settimana
- bevande gassate come cole o aranciate industriali: gonfiano lo stomaco e sono troppo ricche di zuccheri

Il pranzo



È il secondo pasto fondamentale della giornata che è importante da un punto di vista dietetico e deve essere anche educativo.

Il pranzo ideale consiste in

- un primo piatto a base di cereali (pasta, riso, orzo, mais o altri) con pomodoro o con altre verdure
- un secondo piatto a base di carne preferibilmente bianca o pesce o uova o affettati o formaggi. Ricorda che la carne rossa deve essere mangiata al massimo due volte a settimana in tutto (contando sia il pranzo che la cena).
- un contorno di verdura cruda o cotta condita con olio extravergine di oliva;
- un piccolo panino (40 gr)
- una porzione di frutta

Gli alimenti proteici di origine animale debbono essere alternati tra pranzo e cena, questo vuol dire che se a cena mangi carne o formaggio a pranzo dovresti prendere pesce o uova o affettati.

Consigliamo di sostituire una/due volte alla settimana gli alimenti che apportano proteine di origine animale con alimenti che apportano proteine di origine vegetale come per esempio i legumi. Oppure di mangiare un piatto unico a base di minestre di cereali (pasta o riso o orzo, etc.) e legumi (fagioli, ceci, piselli, lenticchie, etc.) accompagnato da verdura e frutta.

E' importante che i cibi assunti all'ora di pranzo siano facilmente digeribili e con pochi grassi aggiunti in modo da non appesantirti e poter così continuare a studiare, andare a fare sport o... giocare! La parola d'ordine è saper bilanciare e variare spesso, per permetterti ogni giorno di assumere tutti i nutrienti dei quali hai veramente bisogno.

IL PRANZO IDEALE

Nella tabella allegata abbiamo creato degli esempi di menù per i tuoi pasti a scuola. Ricorda che è importante scegliere sempre frutta e verdura di stagione, sostituire gli alimenti anche in base a quello che hai mangiato il giorno prima e che mangerai a cena.

RICORDA

Il pranzo deve corrispondere a circa 1.000 kcal se hai un'età compresa tra gli 11 e i 14 anni. Questo apporto energetico equivale al 35% del tuo fabbisogno calorico quotidiano.

La piramide alimentare



Ai piani più bassi trovi gli alimenti che devono essere consumati più spesso, tutti i giorni o anche più volte al giorno come per esempio i cereali (pasta, pane, riso, cous-cous). Sono una fondamentale fonte di carboidrati complessi, come l'amido, che rilascia lentamente energia al corpo e ti permette di correre, studiare, giocare.

E' consigliato consumarne 1-2 porzioni al giorno. Troverai anche i legumi che apportano proteine vegetali e amido, e olio e frutta secca che apportano grassi buoni e antiossidanti e contribuiscono a rinforzare le tue difese immunitarie e che andrebbero consumati tutti i giorni. Sempre nei gradini più bassi della piramide ci sono frutta e verdura, fonte indispensabile di vitamine, sali minerali, acqua, ma anche di fibre. Sono cibi che puoi assumere con più frequenza e più volte al giorno. La dieta mediterranea suggerisce di consumarne almeno 5 porzioni al giorno (2 di frutta e 3 di verdura).

Una piano alimentare settimanale ispirato alla piramide alimentare potrebbe essere:

- cereali (pane e pasta), soprattutto integrali: tutti i giorni
- frutta e verdura: tutti i giorni
- latte e latticini: tutti i giorni
- carne: 2/3 volte nell'arco della settimana
- pesce: almeno 3 volte alla settimana
- formaggi: 2 volte la settimana
- uova: 1-2 volte la settimana
- legumi: almeno 2 volte la settimana
- olio d'oliva (meglio extravergine): da utilizzarsi come condimento, per le sue note proprietà antiossidanti, ricordando che i cibi dei bambini devono essere conditi con moderazione



Impara a sostituire!

Per assicurarti un'alimentazione sana ed equilibrata ricordati che devi assumere tutti i nutrienti fondamentali per la tua crescita rispettando le quantità che ti abbiamo indicato. Divertiti a progettare il piano alimentare della settimana insieme alla tua mamma ispirandoti agli esempi di pranzo che ti abbiamo fornito e aiutandoti con questa pratica tabella delle sostituzioni che ti aiuta a trovare un'alternativa sempre gustosa.

 SOSTITUZIONE CIBI		
PASTA / RISO / FARRO / ORZO / SEMOLA COUS / PANE / PATATE	Pasta, riso, farro, orzo, semola per cous cous, altri cereali, pane e patate possono essere sostituiti tra loro (ricordiamo che per pasta intendiamo quella di semola, anche integrale, e per pane intendiamo quello comune, anche integrale)	Proporzione: Pasta / Riso-Orzo-Farro-Semola per cous cous-altri cereali: 1 a 1 (ad esempio 50 g di pasta = 50 g di riso) Pasta o cereali / Pane: circa il 30% in più (ad esempio 50 g di pasta = 65 g di pane) Per un calcolo più preciso per la conversione in pasta basta moltiplicare il pane per 0,77 e, viceversa, per la conversione in pane, dividere la pasta per 0,77 Pasta o cereali / Patate: 1 a 4 circa (ad esempio 50 g di pasta = 210 g patate) Pane / Patate: 1 a 3 (ad esempio 50 g di pane = 150 g di patate)
CARNE / PESCE / UOVA	Carne, pesce e uova possono essere sostituiti tra loro, ricordando che si consiglia di non consumare più di due uova a settimana, di prediligere carne bianca magra e di consumare il pesce almeno tre volte la settimana Si consiglia inoltre di limitare l'uso del pesce in scatola e, nel caso, di consumarlo nella versione al naturale	Proporzione: Carne / Pesce: 1 a 1 (120 g di tacchino = 120 g merluzzo) Carne-Pesce / Uova: cambio effettuabile con non più di 2 uova. La quantità massima di uova consigliata a settimana è di 4, in caso però si soffra di colesterolo alto si consigliano massimo 2 uova a settimana)
LATTE / YOGURT / FORMAGGI	Latte e yogurt possono essere sostituiti tra loro liberamente, prediligendo il latte parzialmente scremato e lo yogurt 0,1% di grassi I formaggi indicati nei menù possono essere sostituiti da altri formaggi freschi (mozzarella, ricotta, stracchino, ecc)	Proporzione: 1 a 1 (ad esempio 150 ml di latte = 150 g di yogurt, 100 g mozzarella = 100 g di caciottina fresca) La ricotta fa eccezione, la proporzione cambia, il rapporto è quasi 1 a 2 (ad esempio 50 g di mozzarella di mucca = 90 g di ricotta)
LEGUMI	I legumi possono essere sostituiti tra loro liberamente Queste le indicazioni di massima per il peso dei legumi: i legumi surgelati, ammollati (in scatola) e freschi possono essere considerati equivalenti nell'apporto calorico e di nutrienti. Se si usano legumi secchi, rispetto alle quantità riportate nella dieta (che si riferiscono al prodotto surgelato, ammollato o fresco) si dovrà considerare un 70% del peso in meno (ad esempio, se la dieta riporta 100 g di fagioli, si dovranno consumare – previa cottura - 30 g di fagioli secchi)	Proporzione: 1 a 1 (ad esempio 50 g fagioli = 50 g piselli)
VERDURE / ORTAGGI	Verdure e/o ortaggi possono essere sostituiti tra loro liberamente	Proporzione: 1 a 1 (ad esempio 100 g bietole = 100 g zucchine). Si ricorda che la grammatura delle verdure può essere aumentata a piacimento, mantenendo inalterata la quantità di olio previsto dalla dieta personalizzata

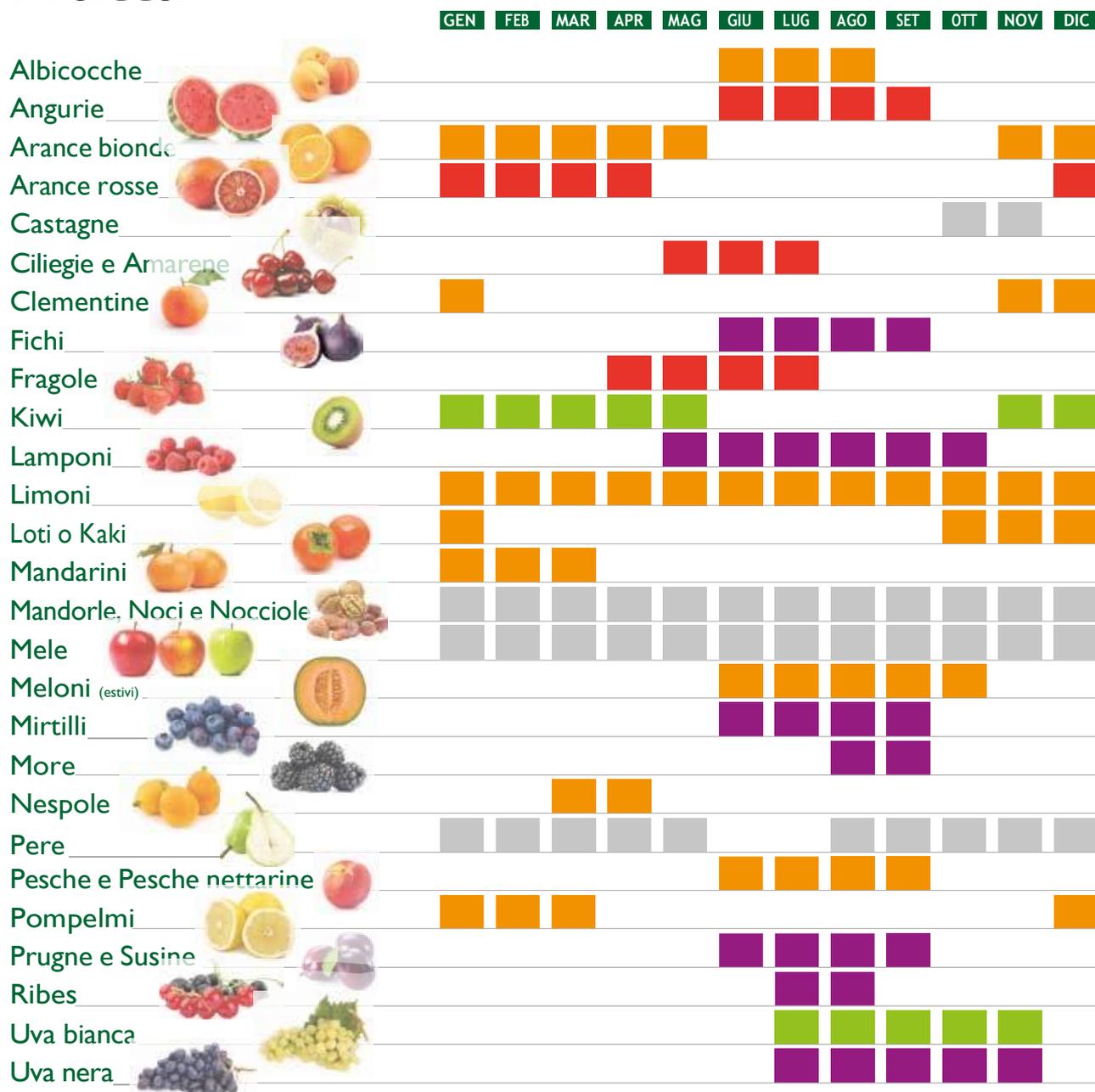
LA STAGIONALITÀ

Frutta e verdura non dovrebbero mai mancare nei tuoi pasti.

Al supermercato sei abituato a trovare sempre tutta la verdura e la frutta che cerchi. Mele, fragole, lamponi, pomodori tutto sembra disponibile in ogni momento dell'anno. Eppure non è così! I pomodori, ad esempio, da dicembre a giugno non dovresti trovarli, come anche i peperoni e le melanzane. Recuperare la dimensione temporale e la cadenza stagionale dei prodotti agricoli è importante per gustare cibi più naturali, più ricchi di nutrienti e con meno pesticidi. Vuol dire quindi poter gustare il loro vero sapore, ma anche rispettare la natura utilizzando meno energia.

Leggi le tabelle per scoprire qual è la stagione della tua frutta e verdura preferite:

Frutta



La merenda



A metà pomeriggio, dopo aver finito i compiti, lo stomaco inizia a protestare, vero? Le tue pile stanno per scaricarsi e tu hai bisogno di fare di nuovo il pieno. E' arrivata l'ora della merenda, per la quale valgono più o meno le stesse regole che ti abbiamo suggerito per lo spuntino della mattina. Devi scegliere cibi leggeri, facili da digerire, che ti aiutino ad arrivare sino a cena senza appesantirti o impegnare troppo la digestione. Altrimenti poi a cena non avresti più voglia di mangiare!

La merenda può essere dolce o salata, ma deve comunque essere sempre equilibrata e non eccedere troppo con il sale o con lo zucchero.

RICORDA

La merenda ti deve fornire il 5-10% del tuo fabbisogno calorico giornaliero quindi come per lo spuntino di metà mattina non deve superare le 300 kcal per gli adolescenti.

LA MERENDA IDEALE (DA ALTERNARE)

- una fetta di pane con marmellata
- un frutto di stagione o un frullato a base di latte e frutta
- una fetta di pane con olio extravergine di oliva oppure una fetta di pane con olio e pomodoro
- una fetta di torta fatta in casa meglio se alla frutta o allo yogurt
- uno yogurt da latte intero bianco o alla frutta con cereali
- un tè con qualche biscotto
- un bicchiere di latte e cereali oppure un bicchiere latte con qualche biscotto
- una merendina industriale

Patatine, bevande zuccherine & co



Lo sappiamo che ti piacciono da impazzire ma purtroppo non possono rappresentare un merenda sana e nutriente. Ogni tanto puoi concederti un piccolo sfizio, ma solo ogni tanto! Vuoi sapere perché?

Patatine e bevande zuccherine ti forniscono calorie, grassi e zuccheri in gran quantità. Se le prendi tutti i giorni, in libertà, possono danneggiare la tua salute.

Le bevande a base di acqua e zucchero non vanno bene perché ti forniscono calorie vuote, cioè prive di valori nutrizionali come vitamine, minerali o altre sostanze importanti per il tuo organismo. Puoi berle solo occasionalmente, magari alle festicciole con gli amici.

Meglio una merenda sana ed equilibrata, quindi, calibrata sulle tue reali necessità. Se sei un pigrone e passi tanto tempo davanti alla tv, sprecherai meno energie, per cui la merenda dovrà essere leggera; se invece fai tanto sport (e devi farlo, perché è importantissimo per farti crescere forte e sano), hai bisogno di merende più sostanziose capaci di farti reintegrare i sali minerali persi con la sudorazione e l'energia bruciata.

La cena



A cena tutta la famiglia dovrebbe sedere a tavola insieme e consumare gli stessi alimenti. La cena è un pasto importante: puoi parlare con i tuoi genitori, raccontare quello che ti è successo durante la giornata e condividere con loro il significato di un'alimentazione sana, gustando gli stessi cibi, preparati anche in modo sfizioso, senza pretendere che ti venga cucinato un pasto a parte.

LA CENA IDEALE

La cena ideale è leggera e facilmente digeribile e costituita da un secondo a base di carne o pesce oppure ancora uova o formaggio. A questo bisogna aggiungere un contorno di verdure crude o cotte condite con olio extravergine d'oliva e una porzione di pane (40 grammi in media). Non dimenticarti di mangiare una porzione di frutta preferibilmente di stagione.

RICORDA

La cena non deve superare le 800 kcal se hai tra gli 11 e i 14 anni. Se a pranzo hai mangiato poco, puoi aumentare leggermente l'apporto calorico della tua cena ed introdurre quei cibi che non hai consumato a pranzo.

Buono vuol dire sano e leggero: pochi condimenti è meglio



Imparare a mangiare vuol dire saper riconoscere il vero sapore dei singoli alimenti, dosando i condimenti con sapienza. Poco sale, poco zucchero, poco olio: un'abitudine sana che ti mette al riparo da malattie come l'obesità. Per rendere i piatti più saporiti e stuzzicanti puoi chiedere alla mamma di utilizzare erbe aromatiche o spezie come il timo, la maggiorana, il basilico, la menta e tante altre. Il miele, sempre in quantità ridotte, può essere una valida alternativa allo zucchero. Fra l'olio e il burro, preferisci sempre l'olio, meglio se è extravergine di oliva: il burro si può usare per particolari pietanze e senza mai eccedere.

Perché usare poco sale

Consumare troppo sale sin da ragazzi può aumentare il rischio di soffrire di ipertensione arteriosa da adulti. L'eccesso di questo ingrediente costringe i reni ad un superlavoro e modifica il sapore degli alimenti, facendo percepire come meno gustosi i piatti poco salati. Ti ricordiamo inoltre che ogni alimento contiene naturalmente un po' di sale per questo è un'ottima abitudine non salare eccessivamente i cibi.

Se per gli adulti la quantità quotidiana complessiva non deve superare i 5 grammi, per i bambini la dose giornaliera deve essere adatta al peso, all'altezza e all'energia consumata. Quindi, molto meno di 5 grammi.

Consigli alla tua mamma per ridurre il sale in cucina:

- diminuisci gradualmente la quantità di sale aggiunta nei cibi e sostituisci con sale iodato, importante per il buon funzionamento della ghiandola tiroidea
- evita di salare l'acqua della pasta
- sostituisci il sale con aceto e limone ed impara ad utilizzare le spezie e le erbe aromatiche
- preferisci i formaggi freschi a quelli stagionati o semi stagionati e, per quanto riguarda gli affettati leggi le etichette nutrizionali per conoscere il loro contenuto di sale e di grassi

Scegli materie prime di ottima qualità che abbiano un sapore piacevole per il palato del bambino e preferisci cotture più naturali come quella al cartoccio o al vapore o al forno e cucina in padelle antiaderenti.

Preferisci frutta e verdura fresche ai cibi industriali o precotti.

Poco zucchero!

Lo zucchero può essere utile per darti rapidamente energia, ma fai attenzione a non superare il 15% dell'apporto giornaliero, anche per evitare la formazione di carie! Inoltre non fornisce sali minerali e vitamine, importanti per la salute dell'organismo e, come il sale, altera la tua capacità di sentire il vero sapore dei cibi. Quindi limita il consumo di caramelle che ti forniscono solo zuccheri facilmente assimilabili mentre concediti con più frequenza, ma controllando le quantità, una fetta di ciambellone o di crostata di frutta o una barretta di cioccolata o una fetta di pane con cioccolata spalmabile che apportano anche proteine, lipidi (grassi), sali minerali e vitamine, un mix di nutrienti ideali per la prima colazione o come "spezzafame".

Olio e burro

La quantità di grassi che un bambino della tua età deve consumare corrisponde a meno del 30% delle calorie giornaliere, cioè circa 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva a pranzo e 2 cucchiaini a cena.

Certamente l'olio, meglio se extravergine di oliva, deve essere presente nella tua dieta, perché è un'ottima fonte di grassi insaturi detti anche buoni, aiuta a prevenire molte malattie, abbassa il colesterolo e permette l'assorbimento delle vitamine liposolubili (A, D, E, K).

Al contrario il burro è più ricco di grassi saturi e colesterolo quindi usalo saltuariamente.

Ricorda ai tuoi genitori che è meglio condire i piatti a cottura ultimata con un filo di olio, meglio se extravergine di oliva, a crudo, perché così sono più sani e digeribili.