



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale della Romagna



COSTRUIAMO
SALUTE
IL PIANO DELLA PREVENZIONE 2021-2025
DELLA REGIONE EMILIA-ROMAGNA



SCUOLA
che promuove
SALUTE
in Emilia-Romagna

Dipartimento di Sanità Pubblica

U.O. Igiene e Sanità Pubblica Forlì-Cesena

EDUCHEF

**Progetto di Promozione della Salute per genitori,
familiari e personale scolastico che aderiscono alla
rete Scuole che Promuovono Salute**

**Oggi parliamo di:
COLAZIONE**

Forlì 5 novembre 2024

PERCHE' SIAMO QUI?

Carissimə,

grazie per aver deciso di prendere parte al progetto e diventare un aspirante EduChef!

L'iniziativa ha lo scopo di fornirti strumenti pratici per cucinare alimenti sani, appetitosi e facili da riproporre nella vita quotidiana, sia a scuola che a casa: insieme "metteremo le mani in pasta" per scoprire come coniugare gusto e salute, in un contesto che desidera accogliere e incoraggiare il divertimento, la voglia di conoscersi e di creare connessioni.

Consapevoli di non poter esaurire la complessità del tema della sana nutrizione, ma augurandoci di avviare un dialogo costruttivo con scuola, famiglia e tutti gli attori coinvolti nella vita alimentare di bambinə e ragazzə, abbiamo pensato di dedicare i tre laboratori teorico-pratici ad alcuni argomenti particolarmente significativi, come emerso dai risultati nazionali del programma di sorveglianza nutrizionale Okkio alla Salute 2023, e spesso riferiti come "spinosi" dagli adulti. Sperimentaremo, quindi, ricette relative alla colazione (primo incontro), alle merende (secondo incontro) e ad alcuni ingredienti notoriamente poco graditi ai più piccoli e alle più piccole (terzo incontro).

Come già avrai avuto occasione di apprendere, il progetto affonda le radici nella metodologia dell'educazione tra pari (peer education), che prevede la formazione di un piccolo gruppo di 'pari' (in questo caso un gruppo di adulti, aspiranti EduChef) che a sua volta si impegna a condividere le conoscenze e abilità acquisite per informare e diffondere competenze ad altri 'pari'.

Questa condivisione avviene attraverso la 'ricaduta', un momento in cui gli EduChef formati ripropongono ad altri genitori, familiari, insegnanti e personale scolastico – anche in maniera creativa e originale – ciò che hanno appreso nel corso dei laboratori.

Non preoccuparti, avrai il sostegno del personale della U.O. Igiene e Sanità Pubblica per l'organizzazione dei momenti di ricaduta, che potrà svolgersi all'interno della scuola o presso una delle sedi di Coldiretti, che fornirà anche gli ingredienti.

Infine, ringraziamo l'Istituto P.Artusi di Forlimpopoli per la collaborazione; in particolare, grazie alla preside dott.ssa Mariella Pieri e alla chef Giulietta Pasini che hanno reso possibile la realizzazione dei laboratori.

E' ora di indossare il grembiule, pronti ad iniziare?

*Il team di Promozione della Salute
U.O. Igiene e Sanità Pubblica di Forlì-Cesena
Dipartimento di Sanità Pubblica
Azienda USL della Romagna*

COSA INTENDIAMO PER SANA ALIMENTAZIONE?

Di sana alimentazione sentiamo parlare spesso, ma non sempre è facile raccapezzarsi tra tante informazioni.

Da dove partire?

Iniziamo con il dire che il cibo è tante cose e ha molteplici significati, sia per gli adulti che per i bambini: il cibo è nutrimento, energia, cultura, tradizione, fame, sazietà, piacere, colori, sensazioni, condivisione, connessione... Non esistono cibi buoni o cattivi e il mondo alimentare non si divide in bianco e nero: ogni sfumatura di colore è importante per assicurare varietà, equilibrio, libertà di scelta. Nulla è bandito dalla tavola o dovrebbe essere proibito nel contesto di uno stile di vita sano; il tutto sta nel proporre e nell'abbinare in maniera sapiente e consapevole la vasta offerta di alimenti.

Il modello alimentare consigliato a tutta la famiglia e a tutte le età è quello della Dieta Mediterranea. Tale modello include tutti i gruppi alimentari (frutta e verdura, cereali e tuberi, latte e derivati, alimenti fonte di proteine, oli e grassi, alimenti voluttuari quali dolci e snack) e valorizza in particolare il consumo di alimenti di origine vegetale quali frutta e verdura, cereali preferibilmente integrali, frutta secca, legumi, olio di oliva.

Poiché il termine "dieta" è da intendersi come "stile di vita", alla base della piramide – la rappresentazione grafica del modello alimentare mediterraneo – troviamo il richiamo ad un adeguato movimento, al riposo, alla centralità della convivialità, al rispetto di biodiversità e stagionalità, affinché un'alimentazione sana possa essere anche sostenibile per l'uomo e per il pianeta.

La Dieta Mediterranea suggerisce l'articolazione in 5 pasti quotidiani, al fine di garantire una quantità adeguata di energia e nutrienti importanti per la crescita e il funzionamento dell'organismo.

Ogni giorno, quindi, non dovrebbero mancare:

- 5 porzioni di frutta e verdura
- 3-5 porzioni di pasta, riso o altri cereali e derivati (pane, fette biscottate, ecc)
- 1-2 porzioni di latte e yogurt
- 1 porzione di noci e semi

Le fonti di proteine andrebbero invece alternate nell'arco della settimana, le frequenze suggerite per i 14 pasti (pranzo e cena) sono le seguenti:

- 4-5 volte legumi
- 3-4 volte pesce
- 2-3 volte carne (le carni lavorate, come prosciutto e salumi, sono consigliate non più di 1 volta a settimana)
- 2 volte formaggio
- 1-2 volte uova

PIRAMIDE ALIMENTARE TRANSCULTURALE

Uno strumento di educazione alimentare per tutti i bambini sin dall'età prescolare.



DOLCI-SNACK (consumo al minimo)

patatine fritte, platano fritto, cioccolato nachos, patate dolci stufate, frittelle di mele, dulce de leche, budino di riso, banane verdi stufate

CONDIMENTI (consumo al minimo)

utilizzo giornaliero dell'olio di oliva

UOVA, TUBERIE E RADICI

1 - 2 porzioni settimanali

FORMAGGI

2 porzioni settimanali

CARNE

Max 3 porzioni settimanali. Pollo, tacchino, vitello, manzo magro, maiale magro, agnello, coniglio, anatra

PESCE

3 - 4 porzioni settimanali. Alici, sardine, calamari, merluzzo, gamberi

LEGUMI

4 - 5 porzioni settimanali. Fagioli, lenticchie, piselli, ceci, soia, fave

NOCI-SEMI

1 porzione al giorno

LATTE-YOGURT

1 - 2 porzioni al giorno

CEREALI

3 - 5 porzioni al giorno. Grano, mais, farro, orzo, sorgo, miglio, grano saraceno, quinoa, (preferire cereali integrali), riso parboiled

FRUTTA-ORTAGGI

3 - 5 porzioni al giorno (varietà di colori e di consistenza). Pomodori, melanzane, okra, carote, germogli di bambua, squash, mele, arance, albicocche, guava, ciliegie, litchis, frutto della passione, mango, papaya

ACQUA

Assunzione giornaliera adeguata

ATTIVITA' FISICA - ADEGUATO RIPOSO

Convivialità, biodiversità e stagionalità, prodotti locali ed ecologici

TIPICITÀ

REGIONI AFRICANE

CEREALI: teff, sorgo
VERDURA E FRUTTA: okra, foglie di cassava, foglie del baobab, frutto della passione, frutto del baobab, guava, mango

REGIONI ASIATICHE

CEREALI: miglio, grano saraceno
VERDURA E FRUTTA: okra, germogli di bambua, alghe marine, frutto del drago, litchis

REGIONI SUD AMERICA

CEREALI: quinoa, amaranto
VERDURA E FRUTTA: squash, okra, mango, fichi d'India, guava, melagrana

REGIONI MEDITERRANEE

CEREALI: grano duro (pasta, burghul, cous cous), grano tenero, farro
VERDURA E FRUTTA: pomodori, insalata, zucchine, mele, arance, albicocche



COSA INTENDIAMO PER SANA ALIMENTAZIONE?

E' vero, nel tran-tran della vita quotidiana non sempre è facile osservare queste indicazioni o conciliare gusti ed esigenze diversificate; tuttavia, senza mantenere un atteggiamento rigido, è possibile fare propria una dieta sana e sostenibile e adottare la dieta mediterranea per tutta la famiglia. Pianificazione, flessibilità, condivisione sono alcune delle parole chiave: sappiamo che i bambini invitati a sperimentare naturalmente con il cibo durante l'infanzia saranno dei consumatori più curiosi da adulti, e che la disponibilità nell'ambiente di vita di cibi e bevande dall'alto valore nutritivo, così come l'esempio degli adulti di riferimento, sono fondamentali per migliorare l'accettazione della dieta mediterranea.

Non dimentichiamoci che, infine, per aiutare bambinè e ragazzè a superare il pregiudizio verso alcuni alimenti per lasciarsi abbracciare dallo stupore della scoperta e dalla curiosità per la conoscenza, è importante che tutti quanti iniziamo a considerare il cibo "al plurale".



Il cibo "al singolare", infatti, è subito riconoscibile: è qualcosa di standardizzato nell'aspetto e nel sapore, semplificato, caricato di pregiudizi, privo di contesto. È un oggetto commestibile.

Il cibo "al plurale", al contrario, acquisisce complessità e spessore: non è mai uguale, è qualcosa di interpretabile in diversi modi, mutevole, ricco di rimandi culturali, entra in relazione con le persone attraverso i canali dei sensi, delle emozioni, dei pensieri, dell'affettività ed è portatore di valori. È un linguaggio.



Una dieta sana, quindi, dovrebbe proprio essere questo: un linguaggio che consenta a tutta la famiglia e la comunità, anche scolastica, di dialogare, di arricchirsi di esperienze, di stare insieme, di co-costruire salute e benessere.

IL BUONGIORNO SI VEDE DALLA COLAZIONE

La colazione è il primo pasto della giornata che rompe il digiuno notturno: oltre a fornire un adeguato apporto di energia, deve avere una composizione equilibrata in nutrienti.

Per bambinè e ragazzè l'abitudine alla prima colazione incide positivamente sull'apprendimento, sulla performance cognitiva e scolastica. Nonostante questi benefici, in Italia negli ultimi anni è in aumento il numero di bambini della scuola primaria che non fanno il primo pasto della giornata.

Gli ultimi dati OKkio alla Salute 2023, un sistema di sorveglianza nazionale promosso dal Ministero della Salute e coordinato dall'Istituto Superiore di Sanità che raccoglie informazioni sugli stili di vita delle bambine e dei bambini della scuola primaria, indicano che circa l'89% dei bambini consuma la colazione (dato in diminuzione rispetto alle precedenti rilevazioni) ed emerge che 1 su 3 fa una colazione non adeguata, ossia non bilanciata in nutrienti.

Come comporre una sana colazione?

Oggi la colazione più diffusa tra bambinè e ragazzè è costituita da latte/yogurt, biscotti, merendine e cereali. Nessun alimento deve essere demonizzato, ma sarebbe importante aiutare bambinè e ragazzè ad assumere alimenti meno ricchi di zuccheri semplici e grassi saturi, inserendo maggiore varietà, senza rinunce.

Una colazione nutriente e bilanciata dovrebbe garantire un'adeguata quantità di energia e nutrienti; questo è possibile se ricordiamo di proporre un componente di ogni gruppo alimentare, ovvero:

- una quota di alimenti ricchi di carboidrati complessi, possibilmente integrali: pane, biscotti secchi, fette biscottate, crackers senza sale o altri cereali da prima colazione;
- una quota di alimenti ricchi di proteine: latte o derivati (yogurt o formaggio fresco), hummus di legumi, uova;
- una quota di alimenti ricchi di grassi protettivi: frutta secca a guscio (noci, mandorle, anacardi, nocciola ecc.) che può essere offerta cruda, tostata senza sale oppure come crema spalmabile; olio EVO (es: pane e olio); avocado oppure anche una noce di burro che ogni tanto, può andare bene;
- una quota di alimenti fonte di vitamine, sali minerali e un po' di fibra: frutta fresca intera o frullata senza zuccheri aggiunti.

Molti genitori riferiscono il timore di sovraccaricare l'intestino dei bambini con l'introduzione di cereali integrali: in realtà, dopo l'anno di vita il bambino sviluppa progressivamente le capacità digestive ed è anzi raccomandato proporre prodotti integrali. I bambini che consumano cereali integrali a colazione non solo presentano un migliore apporto di vitamine e minerali e un minor apporto di sodio, ma tendono ad essere più frequentemente normopeso rispetto ai coetanei che non li consumano.

IL BUONGIORNO SI VEDE DALLA COLAZIONE

Nell'ottica della varietà, è importante proporre a bambinø e ragazzø anche la colazione salata, come alternativa a quella dolce; ad esempio, è possibile consumare formaggi freschi (es. ricotta), uova (es. uovo strapazzato) o legumi (es. hummus di ceci), tenendo però presente che per la proposta della colazione occorre considerare le scelte alimentari negli altri pasti della settimana.

Come comportarsi se bambinø e ragazzø saltano la colazione?

I motivi per cui bambinø e ragazzø saltano la colazione possono essere tanti: proviamo ad elencarne alcuni:

- Cena troppo abbondante

Una cena troppo abbondante o consumata poco prima di andare a letto oppure, ancora, uno spuntino prima di dormire sono tutte abitudini che potrebbero compromettere l'appetito al mattino seguente e spingere il tuo bambino a rifiutare la colazione.

- Un esempio positivo vale più di tante parole

Se i genitori tendono a non fare colazione, molto probabilmente neanche bambinø e ragazzø avranno voglia di farla. Ricorda che i più piccoli guardano con attenzione mamma e papà ed è da loro che imparano le abitudini alimentari della famiglia.

- Mannaggia la fretta!!

Anche la sveglia troppo a ridosso della colazione e la fretta mattutina molto spesso non aiutano: la colazione è un pasto che merita il giusto tempo. Provate, magari, a puntare la sveglia dieci minuti prima del solito per avere un attimo in più di calma: è importante condividere il momento della colazione non solo per assicurarsi il giusto apporto di energia e principi nutritivi, ma anche per rendere il tutto un prezioso momento di condivisione in famiglia.

- Scarsa varietà di alimenti offerti

Se non ci hai ancora pensato, la scarsa varietà degli alimenti che vengono offerti potrebbe essere un motivo perché tuo figlio rifiuta la colazione. La ripetitività, caro genitore, non giova né alla varietà della dieta, né alla curiosità della scoperta: che noia svegliarsi la mattina e trovare sempre le stesse proposte!

Nel weekend, quando di solito si ha più tempo a disposizione rispetto al resto della settimana, prova(te) a sperimentare qualche nuova ricetta, dolce e salata, per una colazione indimenticabile!

"OGGI COSA PREPARIAMO?"

ALCUNE IDEE PER UNA COLAZIONE VELOCE, GUSTOSA E SALUTARE



Yogurt bianco naturale con crema di nocciole + cereali soffiati misti (miglio, quinoa, farro, orzo...) o granola + gocce di cioccolato + lamponi e mirtilli.



Pane ai cereali con crema di avocado (mezzo avocado schiacciato) e un uovo



Pane o fette biscottate con ricotta + un cucchiaino di miele + noci pecan tagliate al coltello.



Smoothie (frullato di latte e frutta fresca) + pane con olio



Una tazza di latte fresco + un cucchiaino di cacao amaro e un cucchiaino di miele + cereali soffiati + una banana.

LA CHEF GIULIETTA PASINI PROPONE



Camille di carote



Torta di banane



Torta di pane



Camille di carote

INGREDIENTI

- *Carote* 500 g
- *Zucchero canna integrale fine* 150 g
- *Farina di mandorle* 150 g
- *Fecola di patate* 110 g
- *Farina di farro* 350 g
- *Uova* n. 2
- *Tuorli* n.2
- *Olio di girasole* 300 ml
- *Cremor tartaro* 16 g
- *Vaniglia in stecca* q.b.
- *Scorza di arancia non trattata* n. 1

PROCEDIMENTO

1. Sbucciare le carote e tritarle finemente con un mixer;
2. Nel frattempo con una frusta elettrica montare le uova con lo zucchero, l'olio di girasole, l'aroma di vaniglia e l'arancia grattugiata;
3. Aggiungere mescolando delicatamente con un cucchiaino le farine, il lievito setacciato con la fecola e le carote;
4. Disporre il composto nei pirottini di carta monoporzione, lasciando circa 1 cm dall'alto;
5. Infornare le tortine a 170 gradi per 20-25 minuti.



Torta di banane

INGREDIENTI

- *Banane* n. 6-7
- *Formaggio spalmabile* 370 g
- *Albumi* n. 2
- *Tuorli* n. 3
- *Zucchero di canna fine* n. 3 cucchiari
- *Burro per imburrare lo stampo* q.b.

PROCEDIMENTO

1. Sbucciare 2 banane, tagliarle nel senso della lunghezza e saltarle con lo zucchero in una padella;
2. Sbucciare le altre banane e schiacciarle fino ad ottenere una purea, circa 450 g;
3. Mescolare il formaggio, aggiungere i tuorli e la purea di banane;
4. Montare a neve gli albumi con 2 cucchiari di zucchero e amalgamare al composto di banane;
5. Imburrare una pirofila, distribuire il composto, aggiungere la banana spadellata;
6. Cuocere a 170 gradi per 30 minuti circa;
7. Decorare con banane saltate con poco zucchero.



Torta di pane

INGREDIENTI

- *Pane raffermo* 1 kg
- *Latte intero* 600 ml
- *Olio di girasole* 200 ml
- *Zucchero di canna fine* 150 g + 2 cucchiaini per la superficie
- *Uova intere* n. 4
- *Miele* n. 2 cucchiaini
- *Pane grattugiato integrale* 200 g
- *Limone non trattato grattugiato* N. 1
- *Mele* N. 6
- *Uvetta ammollata nel succo di arancia* 100 g

PROCEDIMENTO

1. Tagliare il pane a pezzetti, inzupparlo nel latte tiepido e lasciare riposare per 30 minuti;
2. Mescolare bene il pane con le mani, aggiungere l'olio, le uova, lo zucchero, il pane grattugiato e la scorza di limone;
3. Tagliare le mele a pezzettini tenendone una a parte per la decorazione e aggiungerle all'impasto con l'uvetta ammollata nel succo di arancia e mescolare bene il tutto con un cucchiaio;
4. Disporre il composto su una teglia imburrata e infarinata, cospargere con fettine di mele e zucchero di canna;
5. Cuocere in forno a 170 gradi per 40-50 min circa fino a doratura.