

## Suggerimenti per il pasto serale in famiglia

E' un pensiero ormai acclarato che l'alimentazione sia un fattore essenziale per il mantenimento di un buono stato di salute da bambini, e soprattutto da adulti. E' opportuno pertanto che fin da piccoli ci si abitui ad acquisire corrette abitudini alimentari. In questa direzione si muove il servizio di educazione alimentare: i menù, infatti, cercano di attuare le indicazioni per la popolazione italiana, offerte dai nutrizionisti attraverso le "Linee Guida per una sana alimentazione" (cfr.

<https://www.salute.gov.it/new/it/pubblicazione/linee-guida-una-sana-alimentazione/>).

E' raccomandato di controllare l'apporto energetico nel suo complesso, introducendo un'adeguata attività motoria e combattendo la sedentarietà. Per quanto riguarda le scelte alimentari: assumere in abbondanza frutta e verdura, cereali (meglio se integrali) e legumi, ridurre l'apporto di grassi, preferendo quelli di origine vegetale, contenere il consumo di zuccheri e curare l'apporto di sale attraverso gli alimenti.

In linea con tali indicazioni, il Comune di Arese intende mettere a disposizione delle famiglie dei bambini che usufruiscono del servizio di Refezione Scolastica, una serie di indicazioni utili per la predisposizione del pasto serale. Tali suggerimenti mirano ad evitare la ripetizione di piatti che i bambini hanno consumato a pranzo e introdurre qualche alimento che per ragioni organizzative e logistiche non trovano collocazione nel menù scolastico.

- **Primi piatti e contorni:** le proposte sono state codificate al fine di offrire spunti semplici e pratici per la preparazione domestica. Per i contorni si è perseguito un equilibrio tra verdure crude e cotte, distribuite in modo armonico nell'arco della settimana.
- **Secondi piatti:** sono state indicate le principali fonti proteiche (pesce, legumi, uova, formaggi, carne) accompagnate da ipotesi di ricette, personalizzabili in base alle preferenze familiari.
- **Cereali e derivati:** il menù serale contempla l'introduzione di cereali diversi da grano (pasta) e riso, nonché pane ai cereali, all'olio e pane integrale, con l'obiettivo di ampliare la varietà nei consumi alimentari.
- **Condimenti:** si raccomanda l'utilizzo di olio extravergine di oliva e la riduzione nell'uso del sale, privilegiando, ove possibile, l'impiego di erbe aromatiche. Per le insalate si incoraggia la creatività con l'inserimento di semi, frutta fresca e frutta secca.

Le **frequenze di consumo**, in particolare per le fonti proteiche, sono state definite sulla base delle indicazioni del sito Smartfood IEO - Istituto Europeo di Oncologia. Come visibile nella Tabella sotto riportata il consumo di carni rosse è pari a 0-1 volta a settimana, mentre salumi e carni lavorate sono da escludere. Per questa ragione nel menù serale non sono previsti piatti a base di carne rossa, tradizionalmente consumati nei pasti domenicali.

### **FONTI PROTEICHE:** quali e quante volte alla settimana?

- **legumi** 3-4 volte o più
- **pesce** 3-4 volte
- **formaggi** freschi e magri 2-3 volte
- **uova** 2-4 volte
- **carne bianca:** 1-2 volte
- **carne rossa:** 0-1 volta (evitando **salumi e carni lavorate**)

Tabella 1: Stralcio delle frequenze delle fonti proteiche suggerite da SmartFood IEO.

Per la definizione della quota calorica da proporre per il pasto serale, è opportuno fare riferimento al fabbisogno energetico medio giornaliero indicato da ATS Milano “Linee Guida Mangiar Sano a Scuola”. Tali indicazioni riportano la distribuzione della razione calorica complessiva nell’arco della giornata, differenziata per tre specifiche fasce di età.

Fabbisogno energetico medio <b>GIORNALIERO</b>	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni
	1400 – 1515 Kcal	1865 - 2040 Kcal	2350 - 2700 Kcal

Tabella 2: Fabbisogno calorico giornaliero in età pediatrica: Fonte ATS Milano (Larn 2014)

La suddivisione dell’apporto calorico giornaliero, in conformità alle indicazioni di ATS e SmartFood IEO, dovrebbe seguire la seguente ripartizione:

- Colazione: 15-20% delle calorie giornaliere
- Spuntino di metà mattina: 5%
- Pranzo: 35-40%
- Spuntino di metà pomeriggio: 5%
- Cena: 30-35%

Ne consegue che il pasto serale dovrebbe risultare “più leggero” rispetto a quello proposto per il pranzo, così da non eccedere nella quota calorica prevista. A tal proposito si rimanda alle grammature indicate dalle Linee Guida di ATS “Mangiar Sano a scuola”.

Per ulteriori suggerimenti relativi ad alimenti, proposte di menù per varie occasioni e ricette “sfiziose” si rinvia al sito ufficiale del programma SmartFood IEO: <https://smartfood.ieo.it/nutrizione-e-salute> .