

10. INDICAZIONI PER CASA

(si riporta la nota informativa per la famiglia)

Gentile famiglia,

il servizio di ristorazione scolastica della scuola frequentata da vostro figlio/a prevede il Menù allegato.

Le porzioni proposte tra primo e secondo piatto, contorni, pane sono capaci di soddisfare la miglior parte delle sue esigenze di crescita.

Il Menù, nel suo insieme, è piuttosto ricco in proteine, una componente che non deve mancare nell'alimentazione, ma esagerare sulle quantità di alimenti ricchi in proteine (carni, pesce, formaggio, uova, salumi) nella giornata non è vantaggioso per una buona salute. Vi invitiamo perciò, a casa, dopo il primo (evitare i sughi a base di ragù ricchi di carni o con troppi formaggi) a dimezzare le porzioni o a limitare la frequenza del secondo piatto, sia che si tratti di carni di diverso tipo che di formaggio o salumi, frittate. Un paio dei secondi potranno essere sostituiti da legumi, seguiti da una porzione di verdura e una di frutta.

In generale:

COLAZIONE: una tazza di latte o yogurt, pane o fette con marmellata o miele e un frutto o spremuta di frutta fresca. A rotazione possono essere offerti, insieme al latte e al frutto, biscotti preferibilmente secchi e solo saltuariamente piccole porzioni di dolci meglio se fatti in casa. Se si utilizzano prodotti confezionati leggere con attenzione l'etichetta controllando che non contengano più di 5 grammi di grassi per porzione. Evitare quelli

SPUNTINO DI META' MATTINA: Privilegiare la frutta fresca di stagione e verdura di stagione, yogurt da bere. Al massimo 1 volta alla settimana: un panino piccolo con marmellata o con 1 fetta di prosciutto cotto magro, cracker non salati. Per quanto riguarda gli snack confezionati scegliere quelli con apporto calorico inferiore alle 150 Kcal per porzione e un contenuto in grassi inferiore ai 5 g per porzione. Evitare quelli contenenti grassi vegetali idrogenati. Come bevanda utilizzare acqua preferibilmente di rete.

PRANZO: Menù scolastico.

CENA: dopo il primo piatto, meglio se in brodo, ridurre le porzioni del secondo e accompagnarle con verdure crude. Almeno 1 volta la settimana sostituirle con 4-6 cucchiaini di legumi lessati o in umido.

MERENDA: Per la merenda preferire una delle seguenti indicazioni:

- frutta fresca (mela, banana, pera, pesca, 2 mandarini, 2 kiwi, ecc.)
- macedonia di frutta fresca
- frappè fresco (latte e frutta)
- latte con 1-2 cucchiaini di cereali o muesli
- yogurt
- ½ o un panino con 1 (10g) o 2 quadratini di cioccolato
- 2 fette biscottate con due cucchiaini di miele o marmellata o un quadratino di cioccolato
- 1 panino con ½ fetta di prosciutto cotto o crudo magri
- Pop corn fatti in casa (non quelli per microonde)

Per quanto riguarda gli snack confezionati, sia dolci che salati, non superare la quantità di 1 snack al giorno.

Come bevanda utilizzare acqua preferibilmente di rete evitando bevande zuccherate o dolcificate gasate e non e succhi frutta.