

A young boy with light brown hair, wearing a blue t-shirt, is sitting at a white table. He has a frustrated or angry expression on his face, with furrowed brows and a slight frown. He is resting his chin on his right hand. In front of him is a white plate containing a whole cooked fish, several baby carrots, and a portion of broccoli. A silver fork is placed to the right of the plate. The background is a plain, light-colored wall.

**Lo Sviluppo del Menù, la sua
integrazione a casa e ...fuori casa.**

*Dr.ssa Elena Griesi- medico
Azienda Usl Nord Ovest Toscana - Pisa*

STATO PONDERALE

Risultati di OKKIO 2019

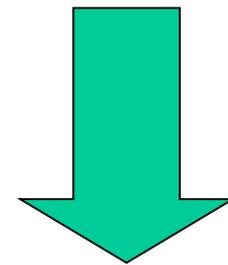
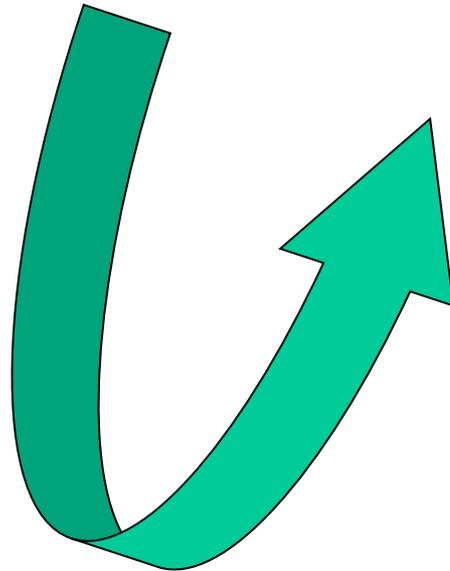
73,1 % normopeso

1,1 % sottopeso

19,2% sovrappeso

5,5% obesi

1,1% Grandi Obesi



25,8%

Cambiamento delle abitudini alimentari

L'alimentazione degli italiani si è modificata qualitativamente - quantitativamente.



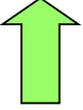
DIETA MEDITERRANEA, DOVE SEI?



PRIMA +++++ CEREALI, LEGUMI, ORTAGGI, VERDURE, FRUTTA

**OGGI +++++ CARNE, INSACCATI,
PRODOTTI INDUSTRIALI RAFFINATI,
RICCHI IN GRASSI E ZUCCHERI SEMPLICI**

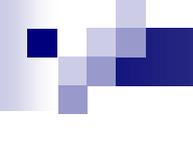
...e le quantità?

Dagli anni '60  significativamente il consumo dei prodotti di origine animale.

Aumentate le porzioni!!!

Le quantità di consumo dei prodotti di origine vegetale in flessione verso il basso.

Diminuite le porzioni! Per le patate NO!

- 
- **RAGAZZI/BAMBINI SI MUOVONO MOLTO MENO.**
 - **“GIOCANO” SEDUTI,**
 - **NO GIOCHI DI MOVIMENTO.**

 - **FANNO SPORT “STRUTTURATI”,**
 - **ALCUNI ANCHE MOLTO PESANTI.**

 - **MA POCHE ORE /SETTIMANA E , A SEGUIRE, ERRORI DI VALUTAZIONE.....**

“ma mio figlio fa anche sport ! Lui nuota per 40' tre volte alla settimana”

(nuoto 40' = 360 kcal consumate)

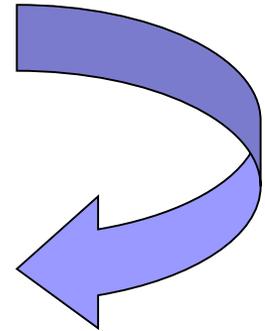
Appuntamento al bar della piscina:

1 toast 270 kcal

200 ml di “succo” 112 kcal

1 ovetto di cioccolata (20 g) 110 kcal

TOTALE 492 kcal



+ 132 kcal ad “ogni nuotata”

+ 1,4 kg di peso ogni anno di piscina

■ Merende

- **Snack di frutta o verdura fresca ;**
- **Pane strusciato col pomodoro o marmellata (con zuccheri solo della frutta);**
- **Frutta Secca ed una piccola porzione di cereali;**
- **Crackers integrali senza sale aggiunto ed un succo di frutta 100% ...frutta;**
- **Cialde di mais o di riso e frutta essiccata es. mango o ananas ...qualche pezzettino;**
- **Yougurt con mezzo frutto (in idoneo contenitore);**
- **Yougurt con cereali (...solo cereali);**
- **Una piccola fetta di dolce fatto in casa;**
- **Polpa di frutta (solo frutta) e cereali... solo cereali.**



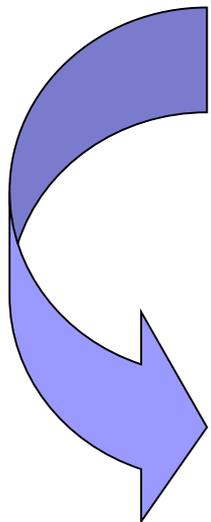
Pranzo a scuola

Gruppi di alimenti	Frequenza settimanale
Frutta e vegetali	1 porzione di frutta e verd. al giorno
Cereali (pasta, riso, orzo...)	1 porzione al giorno
Pane	1 porzione al giorno
Legumi (Piatto Unico con cereali)	1-2 porzioni a settimana
Patate	0-1 porzione a settimana
Carni	1-2 porzioni a settimana
Pesce	1-2 porzioni a settimana
Uova	1 porzione a settimana
Salumi e formaggio	1 porzioni a settimana
Yogurt o dolce	Da somministrare saltuariamente in sostituzione della frutta

Pranzo in famiglia

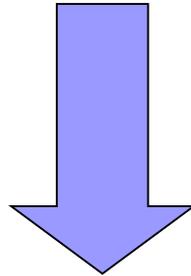
Gruppi di alimenti	Frequenza settimanale
Frutta e vegetali	5 porzioni al giorno
Cereali (pasta, riso, orzo...)	2 porzioni al giorno
Pane	2 porzioni al giorno
Legumi (Piatto Unico con cereali)	3 porzioni a settimana
Patate	1-2 porzioni a settimana
Carni	3 porzioni a settimana
Pesce	3 porzioni a settimana
Uova	2 porzioni a settimana
Salumi e formaggio	1 porzioni–salumi/sett. ; 3 porzioni–form, a sett.
Yogurt o dolce	Da somministrare saltuariamente in sostituzione della frutta

Menu' Scolastico



Sana e Corretta Alimentazione
Menù Vario
Alimenti Salubri
Rispetto Capitolato Appalto
Stagionalità Frutta e Verdura
Quando possibile, prodotti a Km Zero e Bio
Alimenti Integrali
Rispetto Tradizione Culinarie

- La famiglia deve dare continuità
 - a questo percorso virtuoso
 - che ogni giorno ha inizio
 - nel refettorio scolastico



**CORRETTO ACCRESCIMENTO
SALUTE
BENESSERE PSICO FISICO**

■ **Quindi “mamma, cosa si mangia stasera ?”**

- **Prima di tutto avere una copia del menù scolastico**
- **Attenzione alle proteine !**
- **Cosa mangia oggi e domani? Importante variare la dieta**
- **Vietato fare il “BIS”**
- **All’uscita di scuola “muore di fame”.**

- **INFINE.....**
- **Se non lo ha mangiato a pranzo, lo ritrova a cena. E' dimostrato che in media ci vogliono 15 assaggi, ripetuti in un breve periodo, perchè un bimbo apprezzi quello che non gradiva**
- **Del resto anche le tabelline si imparano ...ripetendole**



- **GRAZIE PER L'ATTENZIONE!!!**