

II SIAN AV2

Il Servizio di Igiene degli Alimenti e della Nutrizione (SIAN) si dedica alla promozione di sani stili di vita nella popolazione. Valutiamo l'adeguatezza dei menu scolastici offerti nelle mense del nostro territorio e sosteniamo l'adozione di una dieta varia, gustosa e equilibrata, come è la dieta mediterranea.

I menu offerti nelle mense scolastiche sono validati dal Servizio e monitorati attraverso sorveglianze nutrizionali nei refettori e nelle cucine delle mense scolastiche. Il servizio collabora con le commissioni mense scolastiche, fornendo supporto tecnico-dietetico per l'adozione di una dieta sana nel rispetto delle Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione scolastica, LARN (Livelli di assunzione di riferimento di energia e nutrienti), linee guida per una sana alimentazione italiana.



Una settimana di merende...



<i>Dei due spuntini consigliati ogni giorno, uno dovrebbe essere di frutta fresca di stagione</i>	<i>Acqua naturale anche con lo spuntino</i>
Frutta fresca / frutta fresca e frutta secca / frutta secca	2 volte
Pane e olio / bruschetta / crackers e verdure crude	1-2 volte
Yogurt e cereali / latte e cereali / frullato di latte e frutta fresca	1-2 volte
Dolce semplice/ pane e marmellata / pane e crema di frutta secca / pane e crema di nocciole e cacao	1 volta
Pane/crackers e ricotta o formaggio / pane e affettato	1 volta
<i>Consultate la proposta spuntini dettagliata per conoscere i suggerimenti di quantità e qualità delle merende</i>	



SIAN AV2 - I NOSTRI CONTATTI

Direttore Dott. Giordano Giostra
Dott.ssa Mariagabriella Colao (0732 634164)
Dott.ssa Susymaria Greganti (07179092644)
Dott.ssa Luana Tantucci (0731534637)
Dott. Luca Belli (0732634167)
Dott.ssa Beatrice Sartini (07179092308)
Inf. Prof.le Isabella Romani (0732634166)
Dott.ssa Annalisa Pagliarecci (0718705920)
Dott.ssa Emanuela Bovio (0718705919)

E-mail → nome.cognome@sanita.marche.it

Consigli alle famiglie dei bambini che mangiano in mensa scolastica



Per un'alimentazione sana, varia e gustosa



**SERVIZIO DI IGIENE DEGLI
ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE AV2**

Consigli alle famiglie dei bambini che mangiano in mensa scolastica

Questa brochure riepiloga le domande più frequenti che riceviamo dai genitori dei bambini che mangiano in mensa scolastica.

Condividiamo le nostre risposte per sostenere le famiglie a scegliere una sana alimentazione per tutta la famiglia.

Abbiamo realizzato una **proposta dettagliata di spuntini consigliati per i bambini** che potete richiedere alla mensa scolastica, ricca di informazioni qualitative e quantitative per una merenda sana, varia e gustosa.



Le domande dei genitori

1. Come posso aiutare mia figlia/o a seguire una sana alimentazione?
2. Cosa intendete con dieta varia?
3. Quanti pasti al giorno sono l'ideale?

4. Come posso far fare colazione a mio figlio/a?

5. Perché gli spuntini devono essere leggeri?

6. Anche a cena verdura e frutta sono importanti?

7. Come posso rendere gradite le verdure a mia figlia/o?

Le risposte e il supporto che possiamo offrire

1. L'ideale è offrire un'alimentazione varia, dove siano ben rappresentati frutta e verdura di stagione dei cinque colori.

2. Il menù offerto nella scuola è un buon esempio di dieta varia e gustosa.

3. Consigliamo tre pasti principali e due spuntini. La colazione è un pasto principale: per essere completa deve contenere un alimento ricco in proteine e uno di carboidrati (es. latte + dolce; yogurt + frutta fresca).

4. Pensare alla colazione come pasto familiare, da consumare coi figli e coinvolgerli nella preparazione, favorisce la consapevolezza che è un pasto importante come pranzo e cena. Può essere utile dedicare il giusto tempo per evitare che la colazione si salti per la fretta di andare a scuola o al lavoro.

5. Troppo spesso gli spuntini sostituiscono la colazione o colmano la fame di un pranzo non sufficiente: invece, sono uno *spezza-fame* e non devono sbilanciare colazione, pranzo e cena. Uno spuntino troppo ricco a scuola condiziona l'appetito con cui i vostri figli arrivano in refettorio. Per ridurre lo spreco di pasto in mensa è importante che i bambini sentano una giusta fame, che li motiva anche a confrontarsi con alimenti meno conosciuti e nutrienti (es. verdure e legumi).

6. Sì, come a pranzo, per raggiungere le cinque porzioni raccomandate ogni giorno tra verdura e frutta.

7. La creatività di preparazione è essenziale: passati o puree di verdura, verdure gratinate, polpettine di verdure cotte in forno sono solo alcune idee. I bambini sembrano gradire anche le verdure crude in pinzimonio o al naturale.