

Suggerimenti per consumare la frutta e la verdura a scuola per lo spuntino

- ✓ Portarla ben lavata e in contenitori dedicati e riutilizzabili, specifici "per alimenti"
- ✓ Consumarla o a frutto intero o sbucciata a fette e/o a pezzetti (con eventuale succo di limone/arancia).
- ✓ Frutta al sapore di "dolce": con aggiunta di scaglie di cioccolato fondente o granella di nocciole o noci o mandorle.
- ✓ Frutta a pezzetti con lo yogurt naturale.
- ✓ Verdura fresca: bastoncini di carote, finocchi a spicchi.
- ✓ Frutta secca: noci, mandorle, anacardi, pistacchi



Prevenzione Rischio soffocamento

Per ragioni di sicurezza, un bambino deve sempre essere adeguatamente sorvegliato durante i pasti in quanto i cibi possono provocare un soffocamento.

Attenzione

- ✓ Farlo sedere correttamente con la schiena dritta e le braccia appoggiate sul tavolo

- ✓ Farlo Masticare lentamente senza parlare contemporaneamente
- ✓ Incoraggiarlo a fare bocconi piccoli e a masticare bene prima di deglutire
- ✓ Non forzare il bambino a mangiare
- ✓ non somministrare alimenti mentre sta piangendo o ridendo



DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
Servizio Igiene degli Alimenti e Nutrizione
AST di Ascoli Piceno



Scegli il tuo Spuntino



Come scegliere spuntini freschi
e/o confezionati
da consumare in sicurezza
a scuola e a casa

UOC Igiene degli alimenti e della nutrizione
AST di Ascoli Piceno

Direttore Dott. Antonio Santone

Spuntini o merende? Stessi alimenti per ruoli diversi

- ✓ Spuntino di metà mattina è inteso come "spezzafame". La sua funzione principale è il mantenimento del senso di sazietà per arrivare a pranzo con un appetito adeguato ma non incontrollabile.
- ✓ Merenda pomeridiana va scelta con maggiore attenzione. Infatti, il suo contenuto energetico e l'orario in cui viene proposta va calibrato in base all'età, al sesso, e alle attività pomeridiane individuali. Se lo stile di vita è molto attivo, perché impegnato in attività sportive, la merenda sarà leggermente diversa rispetto a quella del bambino che ha uno stile di vita più sedentario.

Quando fare lo spuntino?

- ✓ È fondamentale **fare sempre una 1^a colazione adeguata** e consumare due spuntini al giorno: uno a metà mattina e uno nel pomeriggio. Lo spuntino va consumato ad almeno due ore di distanza dai pasti principali e mai dopo la cena.
- ✓ In ogni caso, evitare di far consumare lo spuntino davanti alla TV, PC, videogiochi e smartphone perché il bambino distraendosi mangia di più, assume calorie in eccesso ed è esposto ai messaggi pubblicitari di prodotti poco salutari.

Lo spuntino, quali caratteristiche nutrizionali deve avere?

L'apporto calorico in base all'età mediamente è di **80-150 Kcal** con una certa quantità di carboidrati e pochi grassi. Per i prodotti confezionati scegliere quelli con **olio extravergine d'oliva** o con acidi grassi salutari, mono e polinsaturi contenuti ad esempio nella frutta secca.

Preferire i carboidrati complessi come i **cereali integrali meglio senza sale o a basso contenuto di sale**.

Contenuto di sodio e sale nei prodotti confezionati:

Come considerare i valori riportati in etichetta ?		
	Sodio	Sale
ALTO	superiore a 0,4-0,5 g/100 g	superiore a 1-1,2 g /100 g
MEDIO	da 0,12 a 0,4-0,5 g/100 g	da 0,3 a 1-1,2 g /100 g
BASSO	inferiore a 0,12 g/100 g	inferiore a 0,3 g /100 g
N.B. 1 grammo di sodio (riportato in etichetta) corrisponde a 2,5 grammi di sale		
RICORDA, POCO SALE MA CHE SIA IODATO		

Contenuto di **zuccheri semplici** (saccarosio, fruttosio, sciroppo di glucosio-fruttosio) limitarne il consumo per la prevenzione delle malattie croniche e della carie dentale.

- ✓ Ai bambini/e fino ad **1 anno di età non** somministrare zucchero aggiunto
- ✓ **Scoraggiare** l'abitudine di intingere il ciuccio nello zucchero o nel miele nel tentativo di calmare un pianto.

⚠ Attenzione alle bevande "energy drink", non solo per il loro contenuto in **zuccheri**, ma anche per il loro contenuto in **caffaina ed additivi**. Queste bevande, dalle confezioni colorate e dalla pubblicità accattivante, incuriosiscono i bambini già dalla scuola primaria e talvolta vengono confusi con "integratori" utilizzati ai fini del recupero energetico dopo una intensa attività fisica.

Esempi di Merenda per bambini

1 Frutto medio (100 g)
1 Yogurt intero (125 g)
1 Frullato di frutta (latte intero)
Pane e marmellata (50 g di pane e 20 g di marmellata)
Pane e cioccolato (50g di pane e 15g di cioccolato)
Pane e pomodoro (50 g di pane, pomodoro, olio 5g)
Pane e formaggio (50 g di pane, 20 g di formaggio semi-stagionato tipo caciottina)
1 Fettina di ciambellone o una merendina tipo pan di spagna non farcita (50 g)
Frutta secca a guscio non salata e non zuccherata (30 g)
Pizza bianca o al pomodoro (50 g)
Gelato (60 g)