

Dottor Amedeo Giorgetti

Medico Chirurgo

Specialista in Scienza dell'Alimentazione

Certificate of Professional Training in Eating Disorders and Obesity

Segretario Nazionale Società Italiana Alimentazione e Sport (SIAS)

RAZIONALE DEL MENU' SCUOLE MATERNE MORROVALLE

Il menù è stato redatto facendo riferimento alle **LINEE GUIDA PER LA POPOLAZIONE ITALIANA ed ai LARN** (livelli di assunzione di energia giornaliera raccomandati per la popolazione italiana) dell'Istituto Nazionale della Nutrizione.

Si è quindi tenuto conto:

- a) dei **bisogni energetici per i bambini dai 3 ai 6 anni** e della **suddivisione delle calorie nei vari pasti della giornata** (vedi esempio di menu' giornaliero completo);
- b) di **equilibrare la dieta rispettando le percentuali di proteine, carboidrati, lipidi, vitamine e sali minerali** (55% carboidrati, 25-30% lipidi, 15-20% proteine) **assicurando una adeguata assunzione giornaliera dei nutrienti**;
- c) di **variare la dieta** cercando di proporre **piatti gradevoli** che rispondessero al **gusto dei bambini** ed alle **tradizioni locali**, garantendo contemporaneamente quelle che sono le raccomandazioni medico-scientifiche per una **sana ed equilibrata alimentazione**;

d) a questo scopo si è cercato di proporre:

un **piatto di pesce almeno una volta la settimana**

(le famiglie dovrebbero poi provvedere a fare in modo che il pesce venga consumato almeno in un'altra occasione settimanale),

minestra di verdure e legumi una volta la settimana

(sarebbe bene anche abituare i ragazzi al piatto di minestra serale, -poche calorie e buon valore nutrizionale e saziante-),

formaggi e salumi (meglio se magri) una o due volte la settimana max

(buon apporto di calcio, proteine e grassi, non bisogna però esagerare)

verdure e frutta di stagione sempre presenti

(ottimo apporto di fibra vegetale, vitamine e sali minerali, buon potere antiossidante, ogni genitore dovrebbe impegnarsi nel favorire il consumo di tali alimenti nei pasti principali)

carne magra a giorni alterni

(viviamo un periodo di forte e pericolosa demonizzazione della carne alimento invece molto importante per la crescita, educiamo i nostri ragazzi a mangiarne con moderazione ma con discreta frequenza alternando carni rosse e bianche)

2-4 uova la settimana

(in queste quantità non possono che avere effetti benefici sulla salute e la crescita)

pasta, pizza, gnocchi, lasagne, riso ed altri piatti della nostra tradizione

(indiscutibilmente ottimi dal punto di vista nutrizionale)

CONTRADA DUOMO 63, 62019 RECANATI (MC)

Tel. 0717573340 port. 3355919139

e-mail: a.giorgetti@libero.it

Dottor Amedeo Giorgetti

Medico Chirurgo

Specialista in Scienza dell'Alimentazione

Certificate of Professional Training in Eating Disorders and Obesity

Segretario Nazionale Società Italiana Alimentazione e Sport (SIAS)

Il menù quindi, vuole anche avere uno **scopo educativo e di prevenzione** per le molte patologie legate ad una errata alimentazione (obesità , malattie cardiovascolari, tumori..ecc) che purtroppo, nelle nostre società, continuano a minare lo stato di salute generale e a provocare milioni di vittime.

E' a questo scopo che si è cercato di **non introdurre nel menù scolastico piatti ricchi di grassi saturi e idrogenati** (patate fritte e frittture in genere, piatti con base di panna e/o margarine, cibi troppo conditi...) che pure avrebbero trovato un facile consenso tra i ragazzi (chi lo desidera potrà comunque prepararli a casa).

Perseguendo l'obbiettivo della salute e della educazione ai gusti semplici, sani e tradizionali, si è cercato di dare **la priorità a cibi cucinati in modo semplice**, usando come unico condimento l'olio di oliva (meglio se extravergine e crudo) e restando il più possibile fedeli alle nostre radici gastronomiche e culturali.

Dr. Amedeo Giorgetti

CONTRADA DUOMO 63, 62019 RECANATI (MC)

Tel. 0717573340 port. 3355919139

e-mail: a.giorgetti@libero.it