



"CONSIGLI PER I GENITORI"

I consigli sotto riportati sono d'esempio per una distribuzione calorica e nutrizionale della giornata alimentare degli alunni della scuola materna da integrare con il pranzo consumato a scuola.

PREMESSA

Una sana alimentazione è fondamentale per lo sviluppo dell'organismo ed è importante che l'alimentazione quotidiana soddisfi le esigenze caloriche e nutrizionali dell'organismo. La scelta degli alimenti da consumare nell'arco della giornata, considerando la composizione del pasto servito a scuola, deve essere il più possibile variata: evitare di seguire uno schema alimentare monotono per non incorrere in squilibri nutrizionali.

COLAZIONE

ALIMENTO

SOSTITUZIONI

latte intero	1 tazza (250g)	yogurt (bianco/alla frutta/ai cereali) thè (se intollerante o allergico al latte)	2 vasetti (250g)
zucchero (non necessario)	1 cucchiaino (5g)	marmellata o miele cacao zuccherato	2 cucchiaini (30g) 1 cucchiaino (5g)
pane tipo comune	1 panino (40-50g)	pane biscottato fette biscottate/cereali/biscotti	40g 30g (2 fette o 3-4 biscotti)

Tener presente che il tè non sostituisce dal punto di vista nutrizionale il latte o lo yogurt per cui va consumato solamente se esiste un'intolleranza o un'allergia. Inoltre i 250g di latte vanno sostituiti con 250g di yogurt (2 vasetti): se a colazione viene consumato un solo vasetto, il rimanente andrà inserito a scelta nell'arco della giornata.

SPUNTINO DI METÀ MATTINA

frutta fresca di stagione	1 frutto medio (150g)
---------------------------	-----------------------

30035 MIRANO (VE) Via Mariutto, 76 tel. 041/5794111 - 30031 DOLO (VE) via 29Aprile, 2 - tel. 041/5133111 -C.F. e Partita IVA 02799530270



S.I.A.N. - Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione -

☒ DOLO - 30031 - Riviera XXIX Aprile, 2 ☎ 041/5133341

☒ NOALE - 30033 - Largo S. Giorgio, 3 ☎ 041/5896777

Fax: 041/5133506

Fax: 041/5896766

URL : www.ulss13mirano.ven.it

E mail: sian.dolo@ulss13mirano.ven.it

E mail: sian.noale@ulss13mirano.ven.it



SPUNTINO DI METÀ POMERIGGIO

o yogurt	1(vasetto) 125g	+ n° 1 fette biscottate o cereali	10g
o latte intero	1 bicchiere (150g)	+ biscotti	n° 2 (15g)
o frutta fresca di stagione	1 frutto medio (150g)	+ pane fresco tipo comune oppure + n° 1 fetta biscottata	30g

CENA

ALIMENTO

pasta/riso/orzo	30g
carne	50g
pane tipo comune	1 panino (40-50g)
verdura	
frutta di stagione	1 frutto medio (150g)
olio di oliva extra vergine	2-3 cucchiaini (10-15g)

SOSTITUZIONI

in minestrone/passato di verdura	
pesce	70g
uova	n° 1
mozzarella/ricotta vaccina	50g
formaggio stagionato	30g
patate	150g
polenta (farina di mais)	30g
verdura cruda	100-150g
verdura cruda in foglia	40-60g
verdura da far cotta	150-200g

