

La giornata alimentare e le occasioni speciali

Jenny Pinca
26 settembre 2023

MEDITERRANEAN *diet*



CORRETTO APPORTO CALORICO NEI CINQUE PASTI GIORNALIERI

Cena
30-35 %



Spuntino
pomeriggio
5-10 %



Pranzo
35-40 %

Prima
colazione
15-20 %



Spuntino
mattina
5 %



Tipica alimentazione dei bambini



Colazione

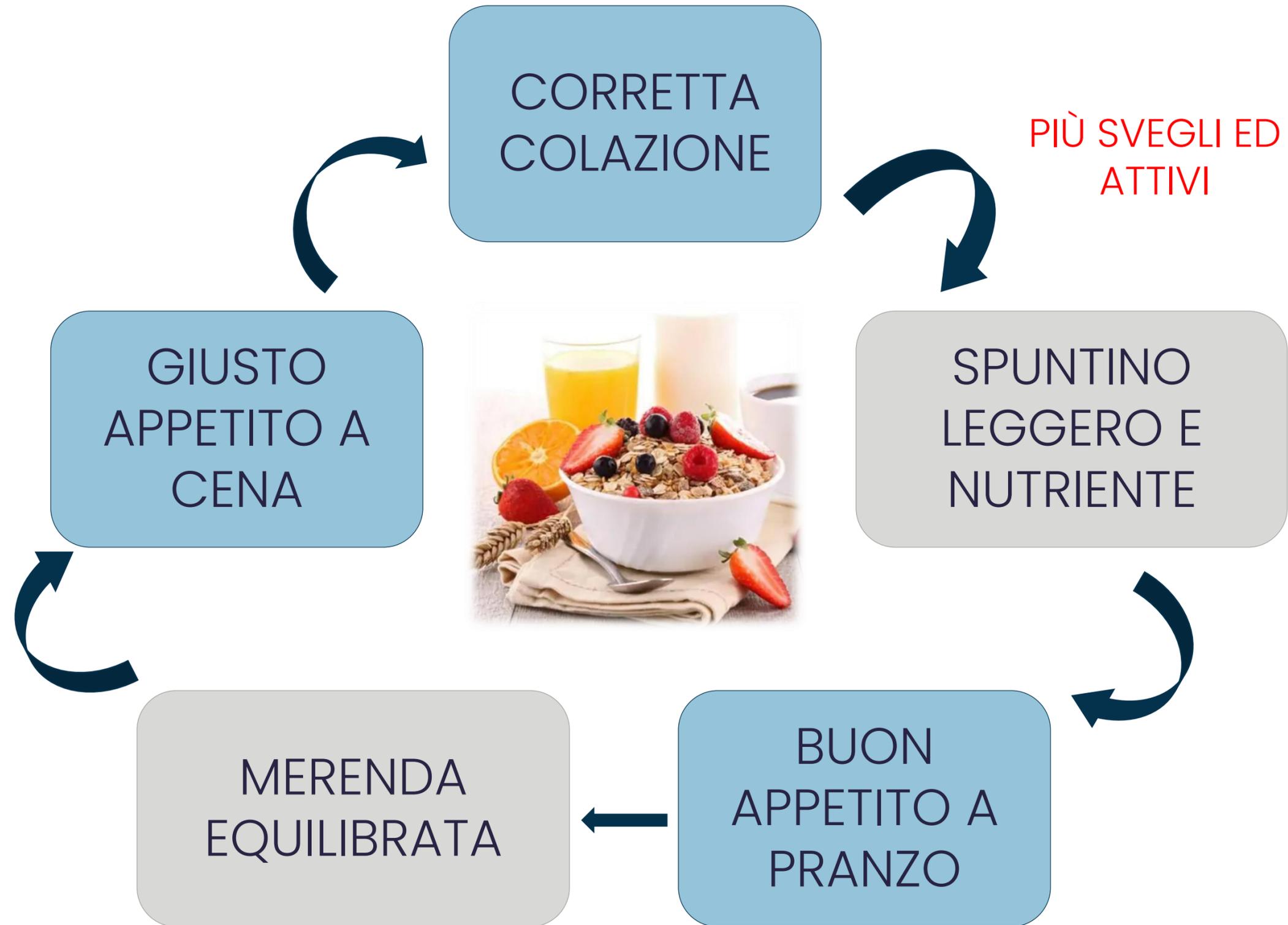
Latte o yogurt

Cornflakes, pane, biscotti,
dolce semplice (es. crostata,
plumcake, muffin, ecc.) fatto
in casa

Frutta fresca



Benefici della colazione



Spuntino (mattino e pomeriggio)



Leggero e nutriente

Effetti negativi di merende abbondanti e poco salutari

Snack dolci e salati
(merendine, patatine,
ecc.)

↙

Basso potere
saziante e quindi se
ne mangiano di più

↓

Difficili da digerire

↘

Ricchi in zuccheri,
grassi, coloranti e
conservanti

Esempi di merende



Merende di frutta

Frutta fresca
Mela o pera cotta
con cannella
Frullato latte e frutta
Ghiacciolo di frutta
frullata



Merende di latte

Yogurt alla frutta
Yogurt con cereali
Latte e biscotti
Pane ricotta e cacao



Merende dolci

Pane e marmellata
Torta semplice (alle
carote, allo yogurt,
all'acqua, con mele e
cannella)
Muffin pere e cacao
Banana Bread
Gelato



Merende salate

Pizza rossa
Focaccia al forno
Muffin salati al
basilico
Bruschetta con
pomodoro e origano
Cracker non salati



Cena

Rappresenta un momento di riequilibrio della giornata alimentare del bambino, pertanto deve essere composto da alimenti diversi da quelli consumati a pranzo.



Pranzo



Cena



Parole chiave per una sana alimentazione

Varietà

Qualità

Quantità



Occasioni speciali
a scuola



Le feste di compleanno



Si consiglia di festeggiare tutti i compleanni insieme 1 volta al mese con il cosiddetto «complemese»



Il momento migliore della giornata è durante la merenda del pomeriggio, avendo cura di scegliere un giorno in cui il menù prevede la torta.



Per far spegnere le candeline nel giorno effettivo del compleanno, si possono realizzare delle torte «alternative».

CARDBOARD CAKE



Altre occasioni speciali



Preferire alimenti semplici come frutta (fresca, frullata, in macedonia), torta da forno cotta, pizza rossa o margherita, bruschette al pomodoro, focaccia semplice, muffin salati, pop corn preparati internamente



Evitare dolci farciti con panna o crema o preparazioni con salse a base di uovo (es. maionese) o uovo non cotto (es. mascarpone).



Come bevande prediligere acqua, anche aromatizzata (con lime e menta, con frutti rossi, con cetriolo, ecc.), spremute d'arancia senza zucchero aggiunto o succhi di frutta 100%.



Evitare bibite zuccherate (succhi di frutta, the freddo, bibite gasate)

Quanto zucchero bevo?



Fonte: etichette delle bevande.



Consigli preziosi



Si consiglia inoltre di abbinare tali eventi con attività di movimento e gioco.



Prestare la massima attenzione qualora siano presenti bambini con allergie, celiachia o altre patologie che richiedano diete specifiche.