



**SERVIZIO SANITARIO REGIONALE**  
**EMILIA-ROMAGNA**  
**Azienda Unità Sanitaria Locale di Bologna**

**Dipartimento di Sanità Pubblica**  
**Area Igiene e Sanità Pubblica**

Unità Operativa Complessa Igiene Alimenti e Nutrizione Città

**Istituto delle Scienze Neurologiche**  
Istituto di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico

## CONSIGLI PER LA CENA IN FAMIGLIA

Il pasto serale deve completare l'alimentazione dell'intera giornata, dovrebbe apportare almeno il 30% delle calorie totali giornaliere. Il genitore deve essere a conoscenza del pasto consumato dai figli a scuola, per poter preparare una cena che completi in modo equilibrato la giornata alimentare.

Nella scelta dei cibi si deve integrare, rispetto al pranzo, con alimenti diversi in qualità e quantità per variare e coprire i fabbisogni nutritivi e calorici.

Ogni nutriente (proteine, lipidi, carboidrati) deve essere presente giornalmente in modo bilanciato, secondo il numero di porzioni previste dalla piramide alimentare.

Un'alimentazione equilibrata e variata assicura la giusta energia durante tutta la giornata (tre pasti principali e due spuntini).

Osservando i Genitori i bambini impareranno a mangiare. Gli stili di vita corretti, come quelli alimentari, si ottengono più facilmente intervenendo a partire dall'infanzia, con il contributo essenziale della scuola e della famiglia.

Si ricorda che un comportamento alimentare equilibrato e sano, con la pratica regolare di attività fisica rappresentano i principali fattori protettivi per la salute di un giovane rispetto alla prevenzione delle malattie croniche.

Inoltre un eccessivo aumento di peso durante il primo anno di vita così come fra i 5-7 anni e nella pubertà è fondamentale per definire il rischio di obesità in età adulta.

Per alimentare correttamente i nostri figli, alcuni alimenti devono essere presenti tutti i giorni e in più porzioni, distribuite nei pasti principali come:

la verdura e la frutta fresca di stagione almeno 5 porzioni al dì;

i carboidrati (pane, pasta, polenta, riso, orzo ecc. meglio se integrali) 3-4 al dì;

le proteine (latte e derivati, alternando i secondi piatti tra carne, pesce, uova, legumi, salumi magri ecc) 2-3 porzioni al dì;

i lipidi (prediligendo quelli di origine vegetale come olio extra vergine d'oliva a crudo) 2 porzioni al dì;

l'acqua almeno un litro e mezzo al giorno.

Senza demonizzare nessun cibo, però si devono assumere con moderazione/raramente alcuni alimenti ricchi in grassi saturi, sale e zuccheri semplici, come: dolci, bevande zuccherate ecc.

### Come comporre il pasto:

Il contenuto proteico può variare in misura apprezzabile nei primi e secondi piatti quindi è necessario valutare le associazioni possibili, la tipologia e la quantità degli ingredienti presenti.

La scelta dei piatti e l'abbinamento dei primi con i secondi deve essere modulata in modo da fornire un introito calorico corretto e un giusto equilibrio nell'apporto di macro e micronutrienti.

Ad esempio ad un contenuto proteico elevato del primo piatto si farà corrispondere un secondo piatto a basso contenuto proteico e viceversa. Ricordando i seguenti principi:

- 1 un primo piatto a basso contenuto proteico (condito con verdure, in bianco, in brodo di carne) con un secondo piatto (di carne, o pesce, o uovo, o formaggio). Oppure con un secondo di legumi (esempio svizzera di fagioli).
- 2 un primo piatto a medio contenuto proteico (creme/passati di legumi) con un secondo piatto di formaggio o uova.
- 3 un primo piatto ad elevato contenuto proteico (pasta di semola o all'uovo condita con ragù di carne o pesce o con besciamella o formaggio, passatelli) con un secondo piatto a base di verdura e formaggio o uova (es. sformati al forno, melanzane alla parmigiana al forno). L'ideale sarebbe, offrirlo come piatto unico, seguito da sole verdure miste crude e/o cotte.

Il piatto unico è un'alternativa nutrizionale ottima che sostituisce il primo o secondo piatto, ad esempio: cereali e legumi, cereali e carne (pasta al ragù), cereali e uovo (spaghetti alla carbonara), cereali e formaggio (pizza).

Alcuni esempi di giornate alimentari:

**Pranzo**

Risotto alla milanese, polpette di carne, verdura  
Polenta con pomodoro, seppie, verdura  
Pasta con legumi, formaggio, verdura

**Cena**

Minestrone di verdura, pesce, patate  
Minestra d'orzo, fagioli all'uccelletto, verdura  
Tagliatelle al ragù, verdura cotta e cruda

Completano i pasti suddetti:

pane comune o di tipo toscano (meglio se integrale)

e frutta fresca di stagione, da utilizzare in più occasione della giornata, nelle merende, ma anche regolarmente a fine pasto. Inoltre si può utilizzare frutta secca oleosa come tale o come ingrediente in varie preparazioni.

Utilizzare per condire, preferibilmente olio extra vergine d'oliva, a crudo.

**Primi Piatti** nell'arco della settimana si consiglia:

- Sempre una rotazione fra i vari tipi di pasta di semola, riso ed altri cereali (farro, cous-cous...)
- Almeno una volta: piatto unico (privilegiando l'associazione di legumi e cereali)
- Proporre passati o minestre di verdura, una volta a settimana
- Non più di una volta primo piatto in bianco

**Per Sughì e Condimenti:** Limitare a una volta a settimana i condimenti proteici di origine animale (carne, latticini ...) dando la preferenza a condimenti a base di prodotti vegetali (verdure e legumi).

**Contorni:**

Le verdure dovranno essere presenti ad ogni pasto e si dovranno privilegiare quelle crude fresche di stagione, variandone le tipologie per permettere l'assunzione di tutte le vitamine e sali minerali.

Le patate, non sono verdure in quanto forniscono carboidrati, per questo motivo si devono prevedere non più di 1-2 volte a settimana.

**Secondi Piatti:** a seguire le frequenze settimanali sia sui 14 pasti che sui 5 pranzi consumati a scuola.

**Tab. 1 Frequenze settimanali raccomandate per i diversi gruppi proteici**

	<b>FREQUENZA SETTIMANALE</b> Su 14 pasti	<b>FREQUENZA CALCOLATA SU 5 PRANZI DI REFEZIONE SCOLASTICA</b>
<b>LEGUMI</b>	<b>3-4</b>	Da 1 volta (minimo da prevedere <b>SEMPRE</b> ) a 2 volte
<b>PESCE</b>	<b>3-4</b>	Da 1 volta (minimo da prevedere <b>SEMPRE</b> ) a 2 volte ( <b>RACCOMANDATO</b> )
<b>CARNE</b> a rotazione carne bianca e carne rossa	<b>3-4</b>	Da 1 volta (minimo da prevedere <b>SEMPRE</b> ) a 2 volte
<b>UOVA</b>	<b>1 - 2</b>	Da 0 a 1 volta
<b>AFFETTATI MAGRI</b> carni trasformate (prosciutto crudo, cotto, bresaola e lonzino/lombetto)	<b>1</b>	15 gg
<b>FORMAGGIO</b>	<b>1 - 2</b>	Da 0 a 1 volta

**BUON APPETTITO!**