

# Alimentazione in età scolare

Poggio Berni

Sabato 17 marzo 2018

**CAMST**   
LA RISTORAZIONE ITALIANA

PARLEREMO DI:

**\*\*Obesità**

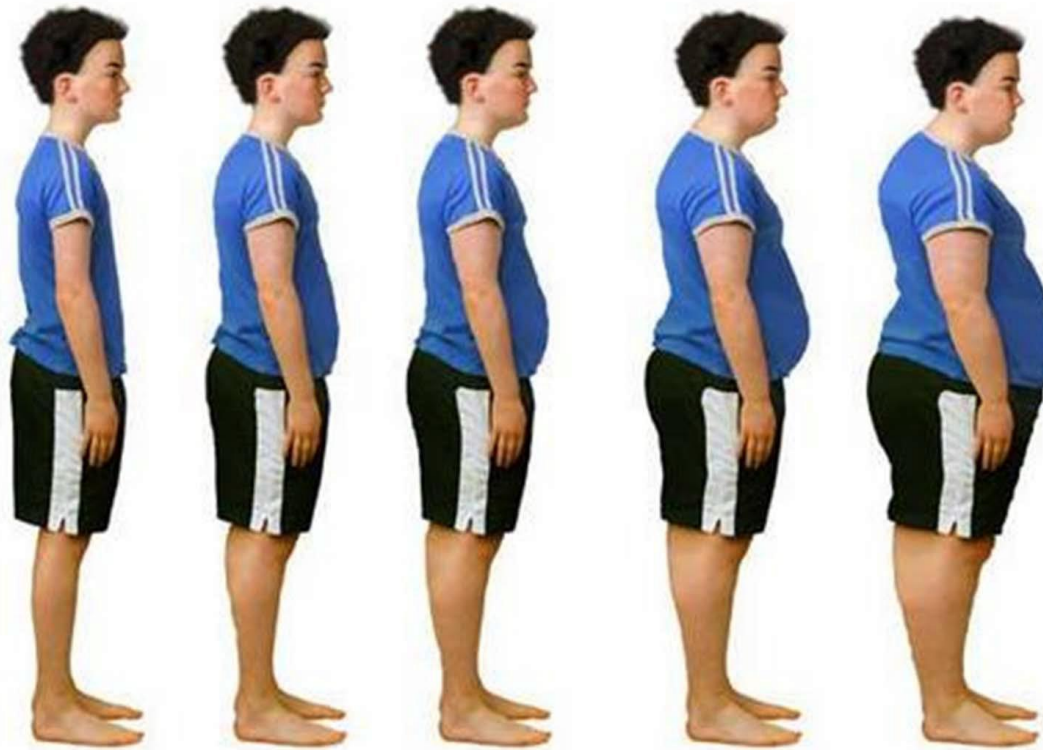
**\*\*La piramide alimentare**

**\*\*Importanza della merenda**

**\*\*Importanza della frutta e della verdura**

**\*\*La giornata alimentare**

# Obesità

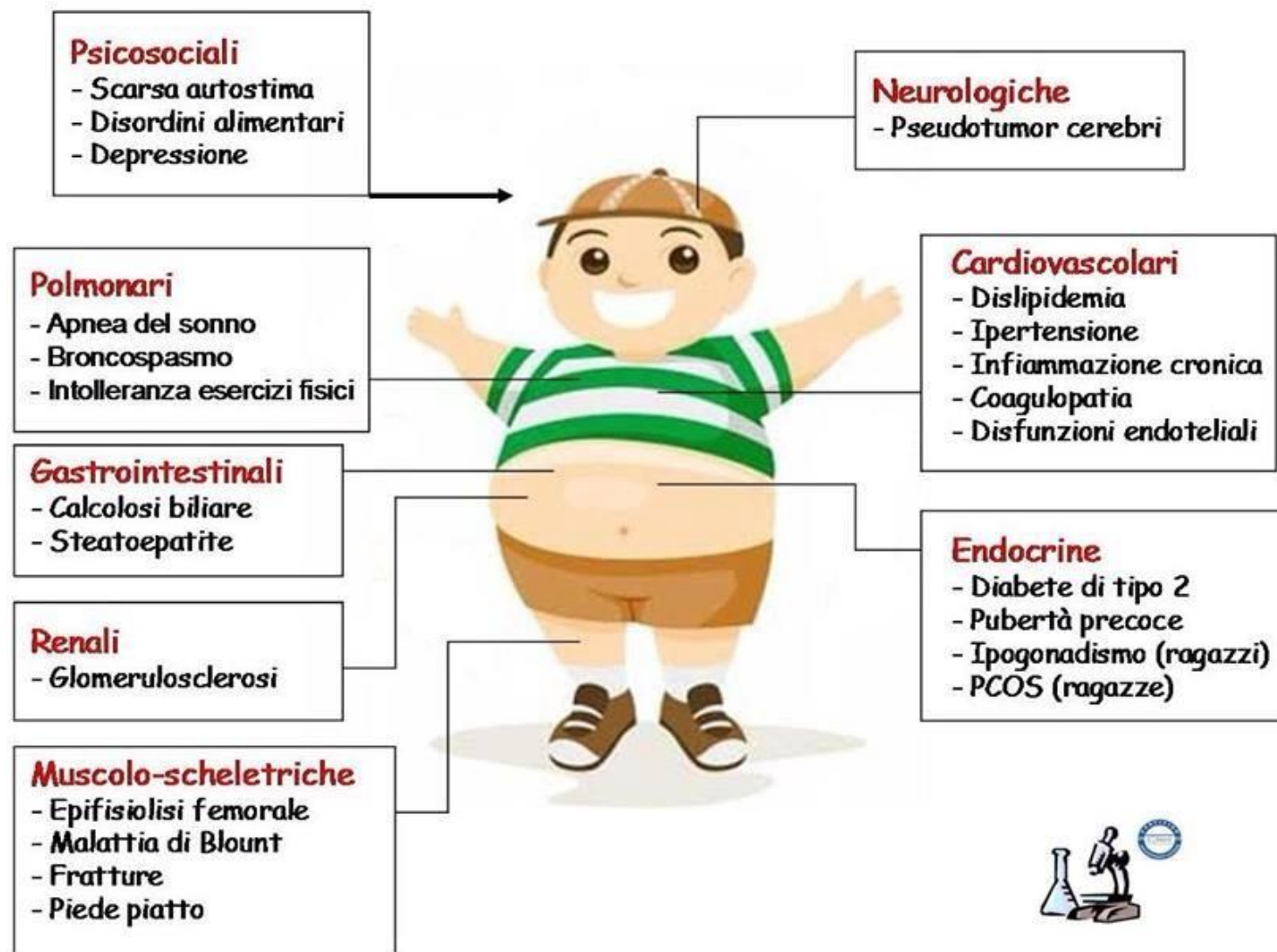


# Patologie associate all'obesità infantile

- ▶ Asma
- ▶ Iperlipidemia
- ▶ Ipertensione
- ▶ Irregolarità mestruale
- ▶ Problemi ortopedici
- ▶ Apnea durante il sonno
- ▶ Diabete di tipo 2
- ▶ Depressione



# OBESITA' INFANTILE E SUE COMPLICAZIONI





# Obesità negli Adulti (uomini+ donne) USA: Distribuzione Geografica e Andamento nel Tempo

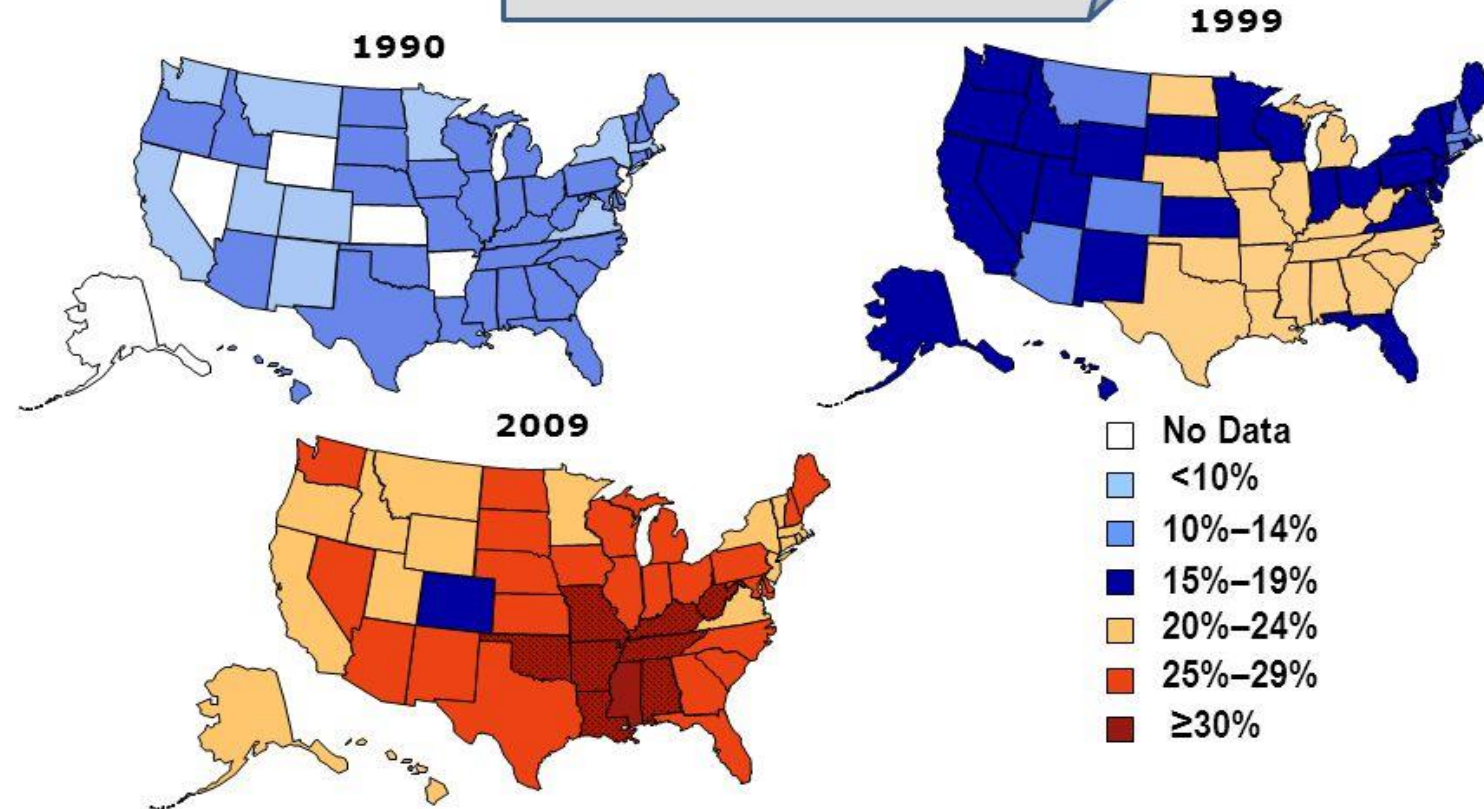
(BRFSS, 1990, 1999, 2009)



63% popolazione maschile  
55% di quella femminile

## Dati 2007-2008

- 72.5 milioni obesi
- 100 milioni in sovrappeso



# OBESITA' alcuni dati

Sovrappeso e obesità rappresentano la vera epidemia sociale del terzo millennio, che investe il **40% della popolazione dei paesi industrializzati di ambo i sessi**

Nel mondo, **circa 300 milioni di individui sono obesi, più di 1 miliardo sovrappeso**

**Nell'ultima decade, l'incidenza in Europa è aumentata del 10-50%;**

Secondo uno studio della "International Obesity Task Force", **circa il 4% di tutti i bambini d'Europa è affetto da obesità**, **il 37% da sovrappeso**, e tale percentuale è in marcato aumento;

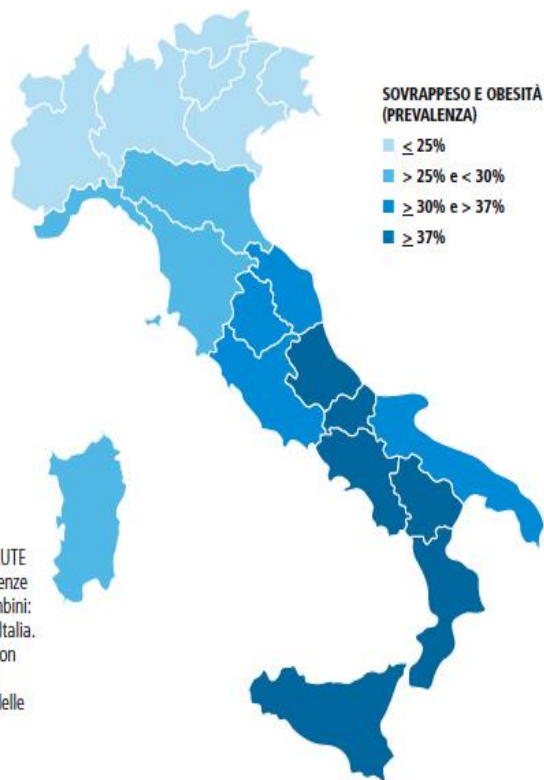
In Italia, i dati sull'obesità sono raccolti ogni due anni, dal programma del Ministero della salute: «Okkio alla salute».

Secondo questo monitoraggio, nel 2008 **il sovrappeso interessava il 23,2%** e **l'obesità il 12% dei ragazzi, il 35% circa in totale.**

Numeri che **nel 2016 sono scesi a 9,3% (obesi) e 21,3% (sovrappeso)**, nonostante ciò l'Italia detiene ancora una maglia nera in Europa.

## VARIABILITÀ SOCIODEMOGRAFICA NELLE PREVALENZE DI SOVRAPPESO E OBESITÀ DEI BAMBINI IN ITALIA NEL 2014

SOCIODEMOGRAPHIC VARIATION IN CHILDHOOD OVERWEIGHT AND OBESITY IN ITALY IN 2014



### SOVRAPPESO E OBESITÀ NEI BAMBINI ITALIANI DI 8-9 ANNI PER REGIONE

OKkio alla SALUTE, Italia 2014

**MAPPA.** La rilevazione del 2014 di OKkio alla SALUTE conferma la forte variabilità geografica nelle prevalenze di eccesso ponderale (sovrappeso+obesità) nei bambini: 23,8% al Nord, 29,4% al Centro e 38,0% nel Sud Italia. Valori più elevati si riscontrano nei figli di genitori con titolo di studio basso. Per ridurre il fenomeno delle disuguaglianze in salute, è necessario tener conto delle differenze socioeconomiche e culturali nella pianificazione di interventi.

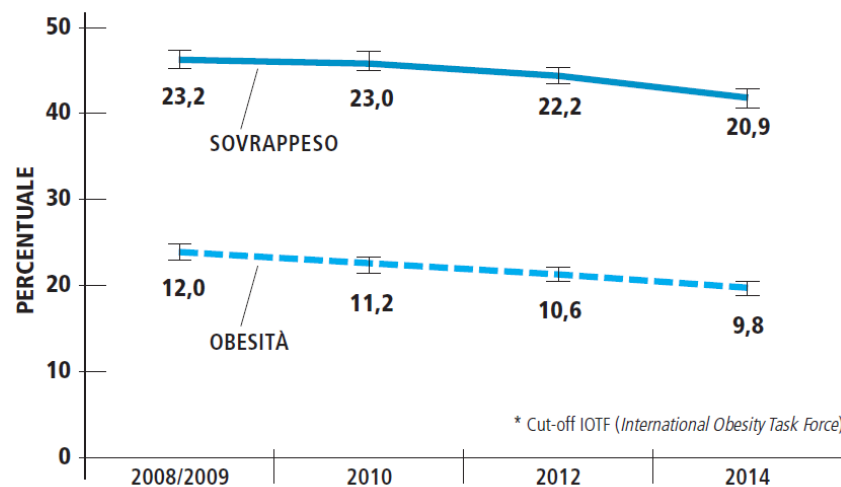
# Obesità infantile, i dati dell'Italia

## ITALIA 2014: L'OBESITÀ NEI BAMBINI STA DIMINUENDO

ITALY 2014: CHILDHOOD OBESITY IS DECREASING

### PREVALENZA DI SOVRAPPESO E OBESITÀ NEI BAMBINI DI 8-9 ANNI.

OKkio alla SALUTE, Italia 2008-2014\*



**GRAFICO.** Le quattro rilevazioni del sistema di sorveglianza nazionale OKkio alla SALUTE, periodo 2008-2014, rilevano una costante diminuzione del sovrappeso e dell'obesità nei bambini in Italia. Questo è un segnale molto positivo, anche se nel 2014 ancora 1 bambino su 5 è in sovrappeso e 1 su 10 obeso, prevalenze tra le più elevate in Europa, come rilevato dal monitoraggio *Childhood Obesity Surveillance Initiative* dell'OMS. Tale riduzione può essere in parte spiegata dai numerosi interventi di promozione della salute e prevenzione attivi nel territorio e che OKkio alla SALUTE contribuisce a incentivare.



# Obesità infantile l'importanza della prevenzione

I programmi nazionali di prevenzione hanno individuato gli elementi chiave per la prevenzione ed il trattamento dell'obesità:

- ◇ nell'alimentazione corretta,
- ◇ nel ruolo delle famiglie,
- ◇ nell'attività fisica.

# Linee guida per la ristorazione scolastica

- ▶ Il menù deve essere elaborato secondo i principi di una alimentazione equilibrata dal punto di vista nutrizionale
- ▶ Come indicato nelle Linee Guida per una sana alimentazione del [CREA](#) (ex [INRAN](#)), la varietà degli alimenti è fondamentale
- ▶ I menù devono essere preparati con rotazione di almeno 4/5 settimane, in modo da non ripetere quasi mai la stessa ricetta, e diversi per il periodo autunno-inverno e primavera-estate.
- ▶ La variabilità del menù per il pranzo può essere ottenuta semplicemente con l'utilizzo di prodotti di stagione, con i quali si possono elaborare ricette sempre diverse, in particolare primi piatti e contorni

# Consumi raccomandati e tabelle di composizione degli alimenti

- ▶ I documenti di riferimento sono: LARN (livelli di assunzione raccomandati di energia e nutrienti per la popolazione italiana) ed. 2014 elaborati dalla SINU (Società Italiana di Nutrizione Umana);
- ▶ Le linee guida per una sana alimentazione italiana, formulate dall'Istituto Nazionale per la ricerca sugli Alimenti e la Nutrizione (INRAN) e dal Ministero per le Politiche Agricole e Forestali
- ▶ Le linee di indirizzo nazionale per la ristorazione scolastica del Ministero della Salute
- ▶ Le linee guida per l'offerta di alimenti e bevande salutari nelle scuole e strumenti per la sua valutazione e controllo (GPG/2012/53) della regione Emilia Romagna

# Novità in età pediatrica

- ▶ Riduzione, in tutte le fasce d'età, del fabbisogno proteico, rispetto a quanto raccomandato precedentemente (LARN 1996).
- ▶ La percentuale di energia derivante dai carboidrati passa dal 55-60% al 45-60%. Zuccheri semplici da 15-16% a valori inferiori al 15% dell'energia.
- ▶ Limitare l'assunzione di zuccheri, provenienti ad esempio da succhi di frutta, bevande zuccherine e dolci in generale.
- ▶ Limitare l'utilizzo di fruttosio come dolcificante così come il consumo di alimenti e bevande formulati con fruttosio.
- ▶ Fibra 8.4 g/1000 kcal in età evolutiva.

- ▶ Per i bambini di età superiore ai 4 anni i lipidi devono essere il 20-35% dell'energia totale, aumentando quindi la sua ampiezza rispetto a quanto indicato nei LARN 1996 (25-30%). Si conferma, inoltre, l'attenzione a mantenere un apporto di grassi saturi inferiore al 10% dell'energia totale e a limitare quanto più possibile l'assunzione di acidi grassi trans
- ▶ Acidi grassi polinsaturi omega-3: nel bambino di età superiore ai due anni sembra adeguata un'introduzione pari a 0,5-2% dell'energia, con almeno 250 mg/die sotto forma di EPA+DHA;



# Apporti raccomandati di energia, nutrienti e fibra riferiti al pranzo nelle diverse fasce scolastiche (GPG/2012/53)

Apporti raccomandati	Scuola dell'infanzia	Scuola primaria	Scuola secondaria di primo grado
Energia (kcal) relativa al 35% dell'energia giornaliera	440 - 640	520 - 810	700 - 830
Proteine (g) corrispondenti al 10-15% dell'energia del pasto	11 - 24	13 - 30	18 - 31
Rapporto tra proteine animali e vegetali	0,66		
Grassi (g) corrispondenti al 30% dell'energia del pasto	15 - 21	18 - 27	23 - 28
di cui saturi (g)	5 - 7	6 - 9	8 - 9
Carboidrati (g) corrispondenti al 55 - 60% dell'energia del pasto	60 - 95	75 - 120	95 - 125
di cui zuccheri semplici (g)	11 - 24	13 - 30	18 - 31
Ferro (mg)	5	6	9
Calcio (mg)	280	350	420
Fibra (g)	5	6	7,5

# Frequenze di consumo di alimenti e gruppi di alimenti riferiti al pranzo nell'arco della settimana scolastica(GPG/2012/53)

Alimento/gruppo di alimenti	Frequenza di consumo
Frutta e vegetali	Una porzione di frutta e una di vegetali tutti i giorni
Cereali (pasta, riso, orzo, mais...)	Una porzione tutti i giorni
Pane	Una porzione tutti i giorni
Legumi (anche come piatto unico se associati a cereali)	1-2 volte a settimana
Patate	0 -1 volta a settimana
Carni	1-2 volte a settimana
Pesce	1-2 volte a settimana
Uova	1 uovo a settimana
Formaggi	1 volta a settimana
Salumi	2 volte al mese
Piatto unico (ad es. pizza, lasagne, ecc.)	1 volta a settimana

# La piramide alimentare

## PIRAMIDE ALIMENTARE TRANSCULTURALE

Uno strumento di educazione alimentare per tutti i bambini sin dall'età prescolare.

### Come orientarsi nella scelta degli alimenti

**LATTE:** parzialmente scremato. **YOGURT:** parzialmente scremato bianco o alla frutta. **CEREALI:** preferire cereali integrali e riso parboiled (quest'ultimo massimo 2 volte alla settimana). Si raccomanda la cottura al dente. **PANE:** 1 panino al giorno, preferire quello preparato con farine integrali o con farina tipo 1. **CARNE:** pollo, coniglio, tacchino, vitello, manzo magro, maiale magro. **PESCE:** fresco o surgelato, preferire il pesce azzurro (sardie, alici). Merluzzo, nasello, sgombrò, spigola o pesce persico meglio non più di 1 volta alla settimana. Cefalopodi (calamari, polpo) non più di 1 volta a settimana. Crostacei e molluschi bivalvi saltuarialmente. Da evitare pesce di grossa taglia (pesce spada e tonno). **LEGUMI:** freschi, secchi o surgelati vanno sempre associati nello stesso pasto ai cereali (pasta, riso, orzo). Non sono verdure, ma una alternativa a carne, pesce, uova e formaggi. **FRUTTA:** 2 - 3 volte al giorno. Da preferire quella di stagione. Non frullata o passata. Da assumere non più di 2 o 3 volte alla settimana: kiwi o uva o banana o ananas o papaya o jackfruit. Da limitare (<1 volta alla settimana): plantano o datteri o avocado o tamarindo. **VERDURA:** fresca o surgelata, non frullata o passata, 2 volte al giorno. Da preferire verdura di stagione. **CONDIMENTI:** olio extra vergine di oliva. **SALE:** da limitare. **COTTURA:** in umido, al vapore, al forno, al cartoccio.



### TIPICITÀ

- REGIONI AFRICANE**  
CEREALI: teff, sorgo  
VERDURA E FRUTTA: okra, foglie di cassava, foglie del baobab, frutto della passione, frutto del baobab, guava, mango
- REGIONI ASIATICHE**  
CEREALI: miglio, grano saraceno  
VERDURA E FRUTTA: okra, germogli di bambù, alghe marine, frutto del drago, litchi
- REGIONI SUD AMERICA**  
CEREALI: quinoa, amaranto  
VERDURA E FRUTTA: squash, okra, mango, fichi d'India, guava, melagrana
- REGIONI MEDITERRANEE**  
CEREALI: grano duro (pasta, burghul, cous cous), grano tenero, farro  
VERDURA E FRUTTA: pomodori, insalata, zucchine, mele, arance, albicocche





# IL PIATTO DEL MANGIAR SANO

Usa oli sani (come l'olio di oliva e olio canola) per cucinare e per condire. Limita il burro. Evita i grassi trans.



Più ortaggi e più varietà e meglio è! Patate e patatine fritte non contano come ortaggi.

Mangia molta frutta, di tutti i colori.



**MUOVITI!**

© Harvard University



Harvard T.H. Chan School of Public Health  
The Nutrition Source  
[www.hsph.harvard.edu/nutritionsource](http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource)



Bevi acqua, tè o caffè (con poco o niente zucchero). Limita il latte e i latticini (1-2 porzioni al giorno) e i succhi di frutta (1 bicchiere piccolo al giorno). Evita le bevande zuccherate.

Mangia diverse varietà di cereali integrali (come pane integrale, pasta integrale e riso integrale). Limita i cereali raffinati (come riso bianco e pane bianco).

Scegli pesce, pollame, legumi e semi oleaginosi; limita la carne rossa e i formaggi; evita pancetta, salumi e altre carni conservate.

Harvard Medical School  
Harvard Health Publications  
[www.health.harvard.edu](http://www.health.harvard.edu)



**CAMST**  
LA RISTORAZIONE ITALIANA

# Mettere in pratica un'alimentazione mista

- ▶ L'uomo è un animale onnivoro, storicamente impostato per mangiare di tutto.
- ▶ D'altra parte i principi nutritivi di cui necessita l'organismo umano, sono presenti, alcuni, prevalentemente negli alimenti di origine vegetale ed altri prevalentemente negli alimenti di origine animale. Dunque alimentazione mista significa che nell'arco della giornata occorre ingerire sia alimenti di origine vegetale, sia animale.
- ▶ Salute e benessere dipendono anche da come mangiamo, dunque vale la pena di nutrirsi in modo corretto e una delle regole fondamentali è:

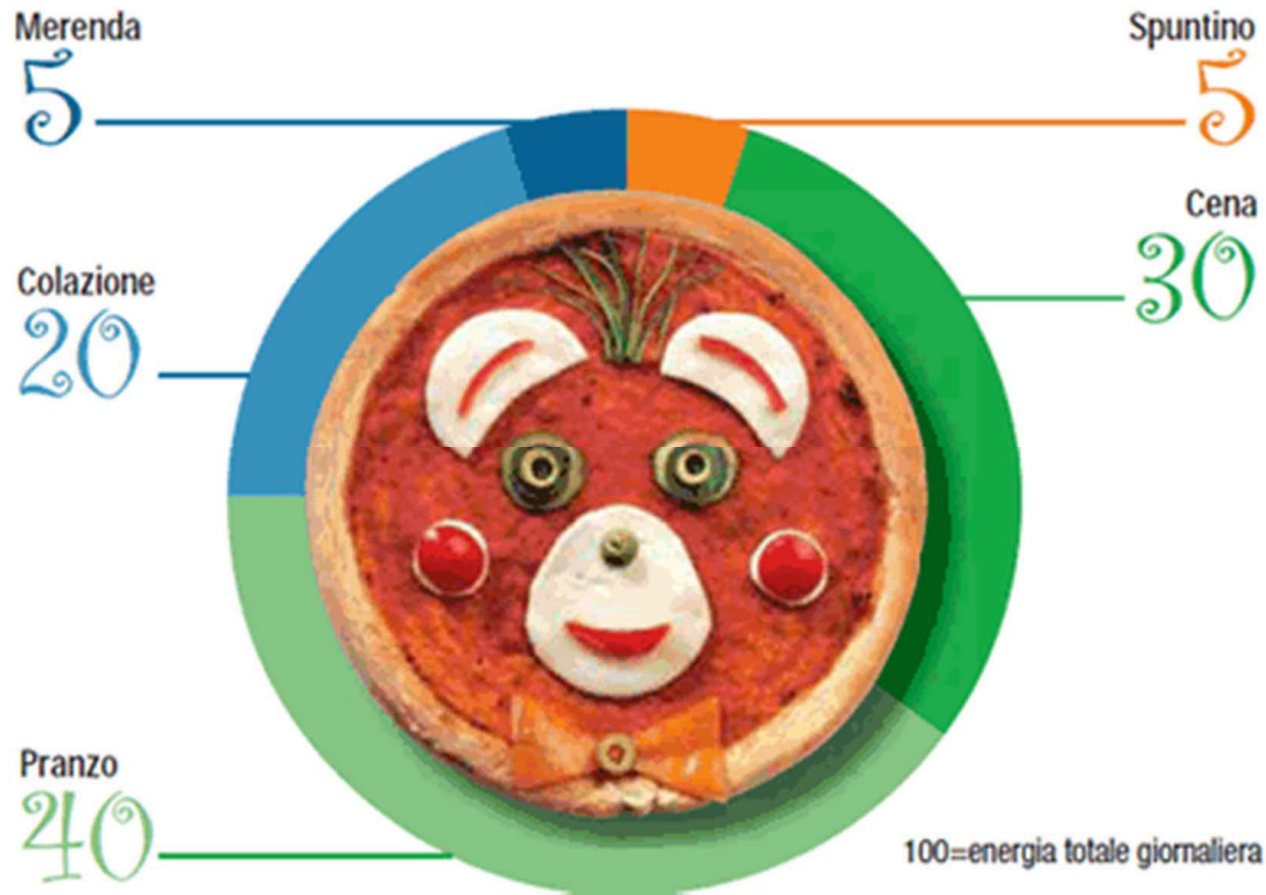
**SCEGLIERE UN' ALIMENTAZIONE MISTA**



# L'importanza della frutta e della verdura

- ▶ Le Autorità Sanitarie di tutto il mondo consigliano di mangiare ogni giorno 5 porzioni di **frutta** e di **verdura**. Non è una esagerazione, ne una moda, e ci sono tante buone ragioni per seguire questo consiglio.
- ▶ **Frutta** e **verdura** sono alimenti che in generale apportano poche calorie, ma tanta sostanza.
- ▶ **Frutta** e **verdura** contengono gli **antiossidanti**, principi nutritivi che neutralizzano l'eccesso di radicali liberi. Il fumo, l'inquinamento, alcuni farmaci, i processi infiammatori, l'invecchiamento, possono causare una eccessiva presenza di radicali liberi nel nostro corpo. Questo eccesso di radicali liberi può essere molto dannoso ed è concausa delle malattie cardiovascolari e tumorali.
- ▶ **Frutta** e **verdura** apportano **fibra**, sostanza necessaria per le funzioni del tubo digerente. La fibra ha tre principali funzioni: aiuta a sentirsi sazi; rende più graduale l'assorbimento dei principi nutritivi; stimola la peristalsi intestinale e con essa una regolare evacuazione.

# La giornata alimentare suddivisa in percentuale



- ▶ La qualità della prima colazione deriva da un corretto equilibrio dei nutrienti per poter soddisfare specifiche esigenze quali:
  - 1) regolare rapporto tra proteine ed energia
  - 2) liberare energia gradualmente nel corso della mattinata
  
- ▶ A questo scopo sono necessari:
  - 1) Zuccheri semplici, di pronta utilizzazione
  - 2) Amidi che forniscano energia nella seconda o terza ora dopo la colazione
  - 3) Proteine di elevata qualità per assicurare all'organismo tutti gli aminoacidi essenziali per un più efficiente funzionamento.
  - 4) Vitamine e sali minerali indispensabili per il funzionamento metabolico del nostro organismo

# Esempi di colazione equilibrata



- ✓ un bicchiere di latte bianco o con caffè d'orzo, fette biscottate o pane, burro (poco), miele o marmellata
- ✓ yogurt alla frutta, banana e pane
- ✓ yogurt alla frutta o un bicchiere di latte bianco o con caffè d'orzo, cereali
- ✓ un bicchiere di latte bianco o con caffè d'orzo e biscotti secchi
- ✓ yogurt alla frutta con cereali e spremuta di frutta fresca
- ✓ un bicchiere di latte bianco o con caffè d'orzo, ciambella o crostata casalinga

# La Merenda del pomeriggio

- ▶ Può essere un grande aiuto per prevenire gli attacchi di fame tra un pasto principale e l'altro. Dovrebbe coprire il 5%-10% del fabbisogno calorico giornaliero.
- ▶ È importante dare alla merenda la giusta importanza, in quanto non deve essere solo un riempitivo, ma un vero e proprio minipasto, prevedendo scelte diverse a seconda delle situazioni, dell'età e dei gusti.
- ▶ Per essere buona una merenda deve avere determinate caratteristiche nutrizionali.
  - 1) saziare la fame del momento senza però appesantire troppo la digestione e togliere l'appetito per il pranzo o la cena
  - 2) essere equilibrata nei componenti, in particolare non deve essere né troppo dolce né troppo salata



- ▶ Come descritto in precedenza, la merenda deve variare in base all'età e all'attività fisica svolta.

Bambini o adulti sedentari, che passano la maggior parte del loro tempo libero davanti la televisione oppure al computer, si dedicano alla lettura, non hanno bisogno di una merenda molto energetica.



Se al contrario il bambino è vivace, pratica attività sportiva, oppure l'adulto svolge un lavoro molto pesante durante la giornata è necessaria una merenda più sostanziosa per reintegrare le calorie bruciate.



# Esempi di merenda sana



- ✓ yogurt alla frutta
- ✓ crackers o grissini e frutta fresca o frullato di frutta
- ✓ crackers o grissini e succo di frutta senza zuccheri aggiunti
- ✓ ciambella casalinga e the o karkadè
- ✓ biscotti secchi e the o karkadè
- ✓ focaccia bianca all'olio e frutta fresca
- ✓ pane e olio extravergine di oliva
- ✓ frutta secca e/o oleosa con pane e frutta fresca
- ✓ gelato (nei mesi estivi)
- ✓ merendina tipo plum-cake, crostatina con marmellata, tortina alle carote, pan di spagna farcito con marmellata

# Collaborazione delle famiglie

Se i bambini non mangiano alla mensa scolastica la famiglia non deve compensare a merenda questi eventuali digiuni



# SNACK

- ▶ Nonostante molti di questi prodotti puntino sul richiamo salutistico (sono “freschi”, “ricchi di latte”, “con fermenti lattici vivi”...) il loro consumo quotidiano è da evitare: l'eccessiva presenza di acidi grassi e di zuccheri non giovano di certo alla salute dei bambini.
- ▶ Il consumo di questi snack dovrebbe risultare il più delle volte occasionale, evitando che diventino dannosi per la salute.
- ▶ Tra gli snack è meglio preferire quelli con la tabella nutrizionale sulla confezione e con minor apporto calorico per porzione.
- ▶ Per gli spuntini quotidiani è senz'altro meglio indirizzarsi su frutta, succhi di frutta, spremute, yogurt o per la merenda pomeridiana, su una fetta di pane o una fetta biscottata con la marmellata.



- ▶ In una dieta equilibrata i grassi non dovrebbero rappresentare più del 30% delle calorie totali, non più del 10% (sempre rispetto al totale) dovrebbe venire dai grassi saturi.
- ▶ Per impastare i biscotti, le nonne usavano l'olio di oliva o il burro. I produttori di merendine confezionate, invece, usano i più misteriosi "grassi vegetali". E' l'unica cosa che ci rivelano le etichette, alla voce ingredienti. Grazie al fatto che fino ad ora non era obbligatorio indicare con precisione in etichetta la natura dei grassi, l'industria va a cercare ingredienti poco costosi, ma che diano un risultato accettabile per gusto, aroma e consistenza come l'olio di palma e olio di cocco. Peccato che non sono proprio un toccasana per la nostra salute.
- ▶ Nei biscotti frollini il contenuto medio dei soli acidi grassi saturi rappresenta mediamente la metà dei grassi totali. Per fare un confronto, basta ricordare che sia la carne di manzo, sia quella di maiale contengono una quantità di questi acidi grassi saturi non superiore al 25-30% del totale dei grassi presenti.
- ▶ Questo non significa, però, che bisogna smettere di mangiare tutto ciò che non proviene dal forno di casa nostra. L'importante è cercare di alternare questi prodotti con alimenti come cereali, frutta, pane e marmellata o miele.



# Consigli per ridurre il sovrappeso

- ▶ Incrementare il consumo di frutta e verdura
- ▶ Ridurre il tempo trascorso davanti alla televisione
- ▶ Incrementare l'attività fisica
- ▶ Ridurre l'assunzione di bibite zuccherate
- ▶ Ridurre l'apporto di grassi

## ETICHETTA COCA COLA

<b>INFORMAZIONI NUTRIZIONALI</b>			
<b>PER</b>	<b>100 ml</b>	<b>250 ml</b>	<b>(%*)</b>
<b>Valore energetico</b>	<b>180 kJ / 42 kcal</b>	<b>450 kJ / 105 kcal</b>	<b>(5%)</b>
<b>Grassi</b>	<b>0 g</b>	<b>0 g</b>	<b>(0%)</b>
<b>di cui acidi grassi saturi</b>	<b>0 g</b>	<b>0 g</b>	<b>(0%)</b>
<b>Carboidrati</b>	<b>10.6 g</b>	<b>27 g</b>	<b>(10%)</b>
<b>di cui zuccheri</b>	<b>10.6 g</b>	<b>27 g</b>	<b>(29%)</b>
<b>Proteine</b>	<b>0 g</b>	<b>0 g</b>	<b>(0%)</b>
<b>Sale</b>	<b>0 g</b>	<b>0 g</b>	<b>(0%)</b>

**\*Assunzioni di riferimento di un adulto medio  
(8400 kJ / 2000 kcal). 500 ml = 2  di 250 ml**

# Le calorie nascoste

BIBITE E SUCCHI	KCAL IN 500ML
Bevanda tipo cola	210 kcal
Aranciata	260 kcal
Tè freddo zuccherato	170 kcal
Succo di frutta	280 kcal

Acqua: 0 Kcal



# Il bambino inappetente

- ▶ Variare il più possibile
- ▶ Preparare piatti esteticamente gradevoli e colorati
- ▶ Non costringere il bambino a mangiare
- ▶ Non obbligare il bambino a terminare tutta la porzione
- ▶ Servirgli una porzione di assaggio
- ▶ Coinvolgere i bambini nella preparazione dei pasti
- ▶ Ridurre lo spuntino di metà mattina



- ▶ Le sane abitudini alimentari in età infantile agevolano il corretto accrescimento, la salute fisica ed intellettuale, la buona qualità della vita adulta e anziana.
- ▶ Promuovere la salute del bambino significa quindi:
  - educare il bambino ad acquisire corrette e durature abitudini nutrizionali e uno stile di vita meno sedentario e più attivo
  - favorire una buona relazione “bambino-cibo-adulto” per un armonico sviluppo affettivo e cognitivo del bambino e per la prevenzione dei disturbi del comportamento alimentare (anoressia e bulimia).
- ▶ E' buona abitudine evitare un'alimentazione troppo ricca di calorie e povera di nutrienti.
- ▶ La monotonia di un'alimentazione basata su pasta o riso in bianco, affettati, dolci vari, patatine fritte, succhi di frutta, bevande zuccherate, con un consumo scarso o assente di verdura, frutta fresca, legumi e pesce, può essere sufficiente sul piano della “quantità” di energia, ma insufficiente sul piano della “qualità” e può comportare carenze di nutrienti importanti per la crescita.

## Consigli per la cena

- ▶ La cena deve essere preparata considerando ciò che è stato consumato a pranzo, prendendo visione dei menù scolastici. È buona abitudine variare l'alimentazione nell'arco della giornata per apportare tutti i nutrienti di cui l'organismo ha bisogno
- ▶ Il momento della cena deve essere il più possibile curato.
- ▶ Apparecchiare la tavola sedendosi insieme con il bambino, tenere la televisione spenta, presentare il cibo in modo “accattivante”, sono accorgimenti che facilitano l'acquisizione di nuove e corrette abitudini alimentari.
- ▶ Riunire la famiglia durante la cena costituisce esempio educativo per il bambino che copia i modelli di vita dei genitori.
- ▶ Il pasto serale deve completare l'alimentazione dell'intera giornata; nella scelta dei cibi è opportuno integrare con alimenti diversi, in quantità e qualità, rispetto al pranzo, per variare e coprire i fabbisogni



## Esempi di cena sana



- ✓ minestrone/passato di verdure con pasta o riso o orzo o farro  
o crema di una verdura di stagione con pasta o riso o orzo o farro  
o zuppa di legumi con crostini di pane o pasta o riso o orzo o farro
- ✓ fettina di carne ai ferri o al forno (manzo, pollo, tacchino, maiale, coniglio)  
o filetto di pesce al forno (halibut, merluzzo, sogliola, platessa, seppioline)  
o frittata, sformato, tortino con o senza verdure  
o insalata di legumi (ceci, piselli, lenticchie, fave, fagioli)  
o formaggi (mozzarella, stracchino, certosino, asiago, caciottina, robiola, parmigiano reggiano, etc.)
- ✓
- ✓ verdura fresca di stagione o pinzimonio
- ✓ pane
- ✓ frutta fresca di stagione

*mangiare il giusto  
lentamente in buona compagnia assaporando il cibo*

*scegliere cibo di stagione e a km 0*

*fare movimento  
regolarmente, quando possibile all'aria aperta*

*rispettare l'ambiente*

**TUTTO QUESTO SI CHIAMA STILE DI VITA**

*Grazie per l'attenzione!*

