

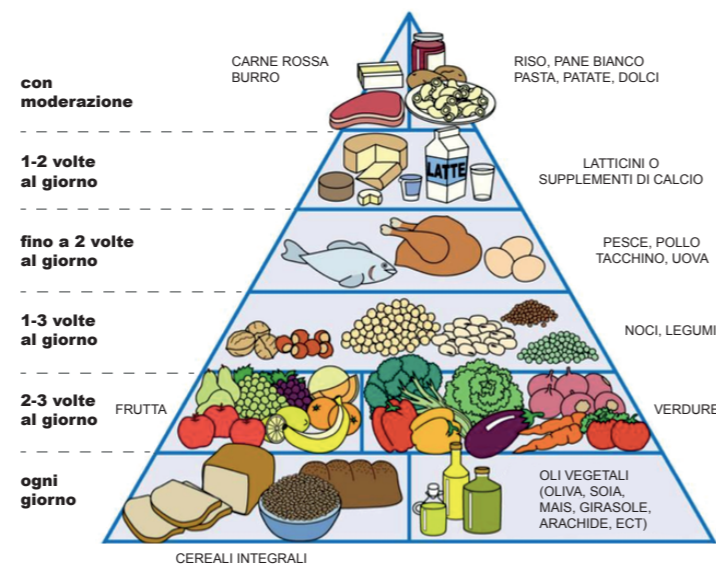
# GLI 8 PASSI DELLA SALUTE

- Colazione adeguata**
- Fibre** ad ogni pasto e mettere **verdura, frutta e farine di cereali** non raffinate alla base dell'alimentazione
- Aumentare il consumo di **pesce**. **Diminuire** quello di **carne**, specialmente rossa
- Eliminare i grassi "trans"** (idrogenati e margarine) e **diminuire** molto quelli tropicali (palma e cocco)
- Limitare** al massimo l'uso di **sale** quindi anche di **insaccati** (sale, grassi, conservanti) e di **cibi non freschi**
- Ridurre** di molto il consumo di **zuccheri**. Evitare le bevande dolcificate
- Stare il più possibile all'**aria aperta** e fare ogni giorno un'**attività fisica** tale da determinare un'accelerazione del battito cardiaco
- Non eccedere oltre il proprio **fabbisogno calorico**



*"Fai colazione come un re, pranzo come un principe e cena come un povero."*  
Daisie Adelle Davis

## LA PIRAMIDE ALIMENTARE

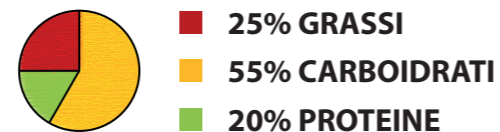


## FABBISOGNI CALORICI

kg	3-10	10-20	20-30	30-40	Ragazza fino a 55kg	Ragazzo fino a 70kg
cal/kg	120-105	105-85	85-75	75-65	40	46
calorie al giorno	350-1050	1050-1700	1700-2250	2250-2600	2200	3220

I fabbisogni aumentano in **gravidanza**, **allattamento** e per **attività fisica** intensa.

## ALIMENTAZIONE MEDITERRANEA



## FILASTROCCA DEL MANGIARE SANO

*"Se un pò più a lungo vuoi campare, un pò di tutto devi mangiare un pò di tutto ma lentamente, fa bene al tuo corpo e fa bene alla mente. Alla mattina non digiunare, la colazione hai proprio da fare senza benzina l'auto non va e a stomaco vuoto che studio si fa? Per pranzo e cena non ti abbuffare la giusta dose devi mangiare la giusta dose di frutta e verdura per essere attivo in giusta misura. Ricordati, infine, nessun alimento preso da solo e' un vero portento di tutto un po', senza esclusione E diventerai un vero campione"*

## MARCHI ALIMENTI UTILIZZATI



In collaborazione con:  
Laura Russo, Pediatra di Comunità USL UMBRIA 2  
Umberto Gedeone, Direttore ServiziRe  
Simonetta Prosperini, Docente dell'IC Orvieto-Montecchio  
Stefania Menegus, Grafica

## LA SALUTE E' SERVITA

Come è cambiata la mensa scolastica



MENS SANA IN CORPORE SANO

Cari genitori,  
Cari ragazzi,  
il Comune di Orvieto, la ServiziRe, la ASL e la Commissione Mensa intendono con questo opuscolo informativo non solo presentarvi e proporvi il Servizio di Ristorazione delle scuole, ma un vero e proprio "patto di servizio", in cui si vuole garantire la qualità del cibo, specificando gli strumenti e le modalità utilizzati, in modo che l'intero processo risulti chiaro e trasparente e si forniscano suggerimenti utili in tema di nutrizione salutare. Sono convinta che il valore educativo del momento della mensa sia di gran lunga più importante della pura e semplice somministrazione del cibo: è in questo momento infatti che i ragazzi trovandosi in compagnia dei propri compagni e delle insegnanti, possono arricchire il loro bagaglio alimentare, acquisendo nuove conoscenze ed abitudini alimentari e ricevendo stimoli che ampliano il gusto e sollecitano la curiosità.

In quest'ottica il Comune, attraverso l'Assessorato alla Pubblica Istruzione, ha cercato di coniugare le diverse esigenze per costruire e intraprendere insieme alle famiglie, alla ASL e alla Scuola un percorso virtuoso affinché la conquista della salute sia più generalizzata possibile e un diritto per tutti.

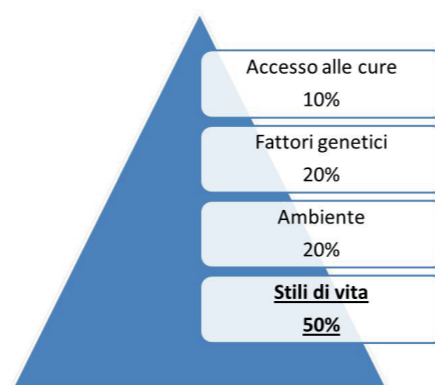
Assessore alla Pubblica Istruzione  
del Comune di Orvieto  
Cristina Croce

## ADOTTARE STILI DI VITA SALUTARI

Abbiamo pensato di condividere con le famiglie questa **brochure per** promuovere nella popolazione **azioni e comportamenti che ne migliorino la salute**, con la certezza che non andrà ad aumentare il cumulo della carta da riciclare perchè è **molto pratica e concisa**.

E' nostro obiettivo infatti stimolare una **riflessione** condivisa in modo che ciascuno di noi possa decidere di **cambiare alcune abitudini** e cominciare così a guardare al futuro con un'ottica di **benessere psicofisico**.

### I FATTORI CHE DETERMINANO LA SALUTE



Adottare **stili di vita salutari** pertanto e' il modo migliore per **prevenire le principali malattie** che colpiscono attualmente le popolazioni occidentali quali :

- **MALATTIE CARDIOVASCOLARI** (ipertensione, infarto, ictus ecc.)
- **DIABETE SOVRAPPESO ed OBESITA'**
- **OSTEOPOROSI**
- **TUMORI e MALATTIE AUTOIMMUNI**

## LE 3 REGOLE BASE

Del Ministero della Salute e dell'Organizzazione Mondiale della Sanità'

1

### FARE 5 PASTI AL GIORNO con una percentuale calorica così ripartita:

- **COLAZIONE 15%**

Non saltare mai la colazione.

- **SPUNTINO MATTUTINO 5%**

Non fare grossi spuntini.

- **PRANZO 40%**

Mangiare adeguatamente a pranzo, non solo un panino

- **MERENDA POMERIDIANA 10%**

Va fatta per alleggerire la cena.

- **CENA 30%**

Più leggera del pranzo.

2

### RISPETTARE LA PIU' AMPIA VARIETA' DEGLI ALIMENTI

Mettere alla base dell'alimentazione **frutta, verdura e cereali non raffinati** seguendone la **stagionalità** (vedi Piramide Alimentare).

3

### SEGUIRE UN ALIMENTAZIONE MEDITERRANEA evitando squilibri tra i vari gruppi alimentari

Lo **squilibrio è dannoso per la salute**, perciò deve essere rispettata la ripartizione delle calorie proposta nell'**alimentazione mediterranea** nella quale sono presenti, **in quantità bilanciate, i tre principali gruppi alimentari: carboidrati**, che a questo punto devono essere integrali, **grassi**, ripartiti a loro volta in saturi, monoinsaturi e polinsaturi tutti ugualmente indispensabili, e **proteine**, che bisogna evitare di assumere in eccesso.

## IL MENU' SCOLASTICO

La **mensa scolastica** è un alleato prezioso e insostituibile se si vuole veramente intervenire sulla salute.

Muovendoci all'interno delle **Linee di Indirizzo Nazionale per la Ristorazione Scolastica** (Ministero della Salute – Regione Umbria, Organizzazione Mondiale della Sanità) è iniziato un lavoro per ottimizzare il servizio mensa.

Sono stati proposti **due menù** (invernale ed estivo) di cinque settimane, ai quali sono stati apportati vari interventi migliorativi con l'obiettivo di **coniugare il più possibile le richieste dei ragazzi e delle famiglie italiane e straniere con i sani principi delle Linee Guida**.

I due menu' presentano pertanto:

- la piu' ampia **varietà** possibile di **alimenti**
- un aumento della quantità di fibre ottenuto attraverso l'introduzione di **più verdure, pasta o pane integrale e/o ai cereali**
- un **aumento delle carni bianche** (pollo, maiale, tacchino) a **discapito di quelle rosse** (bovine)
- **più pesce e più legumi**, importanti fonti di grassi Omega 3
- una **riduzione del sale e la completa abolizione dei grassi "trans"** (dado, grassi idrogenati, margarine), rispettivamente primo e secondo obiettivo di salute dell'OMS per i prossimi 5 anni e dei **grassi tropicali** (palma e cocco)
- l'**abolizione dei cibi precotti e preconfezionati**, sostituiti da **alimenti freschi o surgelati semplici**.

La scelta degli alimenti, soprattutto per i vegetali, tiene conto della **stagionalità**, gli altri prodotti sono scelti tra quelli **migliori reperibili nel nostro territorio**. Quasi tutto e' **biologico** come si evince dall'elenco allegato in fondo.

Si beve inoltre **acqua** del **pubblico acquedotto** resa ancora più sicura dai nuovi impianti a **microfiltrazione**.

**Crediamo che queste siano garanzie essenziali per una mensa scolastica di qualità.**