



U.S. AUDACE A.S.D.

CONSIGLI UTILI SU COME ALIMENTARSI IN PERIODO DI DISTANZIAMENTO SOCIALE

Dott.ssa Cinzia Tipa
Nutrizionista

CONSIGLI UTILI SU COME ALIMENTARSI IN PERIODO DI DISTANZIAMENTO SOCIALE

Dott.ssa Cinzia Tipa

ASSUNZIONE GIORNALIERA

- E' consigliabile suddividere l'assunzione giornaliera di alimenti in **4-5 pasti** (evitando i fuori pasto) con la seguente ripartizione calorica:
 - ✓ **Colazione + spuntino 20%**
 - ✓ **Pranzo 40%**
 - ✓ **Merenda 10%**
 - ✓ **Cena 30%**





SUGGERIMENTI



- ▶ È importante per il ragazzo l'assunzione di cinque pasti giornalieri.
- ▶ L'inserimento di uno spuntino a metà mattina e uno a metà pomeriggio consente di modulare le risposte glicemiche e di non arrivare affamati ai pasti principali.
- ▶ È importante che la cena sia meno abbondante del pranzo e che sia effettuata almeno due ore prima di andare a dormire. Questa abitudine oltre a favorire il riposo notturno facilita il consumo della colazione del mattino (a volte i ragazzi saltano la prima colazione perché dichiarano di non avere appetito).
- ▶ Fornire al ragazzo il tempo necessario per una colazione rilassata e non frettolosa individuandone i gusti per invogliarlo al pasto.
- ▶ Nella scelta degli spuntini cercare di variare il più possibile e inserire durante l'orario scolastico gli alimenti più graditi al ragazzo (scelti tra quelli consigliati).
- ▶ È indicato far ruotare i secondi piatti nell'arco della settimana, nel modo seguente: 2-3 volte la carne, 2-3 volte il pesce, 2 volte i legumi, 2 volte il formaggio, 1-2 volte il prosciutto crudo o la bresaola, 1-2 volte l'uovo.
- ▶ Preferire l'acqua per dissetarsi e utilizzare di rado bevande dolci gassate.
- ▶ Non eccedere nei grassi da condimento e utilizzare spezie e aromi per insaporire le pietanze.



COME RIDURRE IL CONTENUTO DI GRASSI



- ▶ Lo spuntino del mattino e la merenda del pomeriggio dovrebbero rappresentare circa il 7% delle calorie totali giornaliere e l'apporto energetico dovrebbe variare dalle 70 alle 130 kcal.
- ▶ Il tipo di alimento scelto è decisivo nel conferire potere saziante e quindi nell'evitare ulteriori richieste di cibi fino al pasto successivo.
- ▶ Chiaramente, più un alimento contiene carboidrati a lento assorbimento e fibre più aumenta il potere saziante (ad esempio un pacchetto di cracker invece di una merendina, anche se con apporto calorico simile, un frutto al posto del succo di frutta).
- ▶ La scelta della merendina ricadrà su quella meno calorica e andrà alternata al consumo di altri alimenti.
- ▶ È opportuno che nel momento in cui vengono inseriti snack più calorici (patatine, alcuni tipi di merendine, gelati alla crema) si bilanci il pranzo o la cena con piatti semplici a basso contenuto calorico e di grassi.



U.S. AUDACE A.S.D.

COME RIDURRE L'APPORTO CALORICO



- Evitare di aggiungere zucchero a bevande di per sé già dolci (latte, spremute).
- Ridurre drasticamente il consumo di caramelle e gomme (in alternativa consumare prodotti con dolcificanti ipocalorici, ma sempre limitandone il consumo).
- Evitare l'assunzione, senza controllo, di bevande dolci gassate, tipo Coca Cola e aranciata (1 bicchiere equivale a 80 kcal).
- Sostituire i gelati alla crema con gelati alla frutta o ghiaccioli.
- Preferire, per la colazione, biscotti secchi, cereali o fette biscottate, integrali e non, per un maggior effetto saziante.
- Inserire il dolce in sostituzione di altri alimenti, se consumato nell'ambito di un pasto (ad esempio rinunciando alla razione di pane) o come merenda, scegliendo il tipo con meno calorie (ad esempio crostata o ciambellone).
- Preferire l'acqua come bevanda dissetante ai succhi di frutta (per il loro apporto calorico possono essere inseriti nello spuntino).
- Incentivare il consumo di frutta e verdura.
- Condividere le scelte alimentari con il proprio figlio



ESEMPI DI GIORNATE EQUILIBRATE



- **GIORNATA 1** **Colazione:** Yogurt con cereali **Spuntino:** Succo di frutta 100% **Pranzo:** Pesce al forno con coste, rape e riso basmati, macedonia **Merenda:** Frappè di latte e banana **Cena:** Insalata mista e frittata al forno, pane integrale.
- **GIORNATA 2** **Colazione:** Latte, pane integrale con burro e marmellata **Spuntino:** fragole/ banana **Pranzo:** Pasta al pomodoro Insalata verde, fettina di vitello, mele cotte alla cannella **Merenda:** Yogurt con cereali e succo di pompelmo 100% **Cena:** Minestra di verdure, pane e formaggio (tipo ricotta, mozzarella, parmigiano).
- **GIORNATA 3** **Colazione:** Succo di arancia 100%, pane con burro e miele **Spuntino:** 1 pacchetto cracker **Pranzo:** Gnocchi al pomodoro con formaggio e 1 bistecca di pollo alla griglia **Merenda:** Crostata di prugne fatta in casa **Cena:** Lenticchie con carote al vapore, pane integrale.
- **GIORNATA 4** **Colazione:** Latte e cacao, fiocchi d'avena **Spuntino:** 1 mandarino **Pranzo:** Lattuga, hamburger di vitello, purea di carote e patate al forno, composta di mele **Merenda:** Yogurt al naturale con frutti di bosco **Cena:** Crema di zucca e torta (con pasta sfoglia) spinaci e ricotta.