

# Mangiando si impara: come e quanto...?!!

Riferimenti bibliografici:

- LARN IV Revisione 2014
- *Linee guida Ristorazione Scolastica* - Regione Emilia - Romagna - 2012
- *Ben...Essere in tavola* - Provincia di Forlì-Cesena 2006
- *Linee guida per una sana alimentazione italiana - revisione 2003*

*A cura di Dott.ssa Cristina Lorella Barducci*

Ufficio Refezione Scolastica





Gli alimenti di cui ci nutriamo contengono tutti i principi nutritivi di cui l'organismo umano ha bisogno, ma in quantità e qualità diversa.

**Variare il più possibile le scelte alimentari e combinare opportunamente i diversi alimenti è il modo più sicuro per crescere e mantenersi sani.**

Occorre, poi, **distribuire adeguatamente l'alimentazione nell'arco della giornata**, evitando di concentrarla in pochi e copiosi pasti, partendo da una buona colazione.

### **LA COLAZIONE: un pasto importante**

La colazione dovrebbe rappresentare circa il 15-20% dell'alimentazione giornaliera, ed essere costituita da alimenti semplici e nutrienti. Non va considerata uno "spuntino", ma un "pieno" di energia per affrontare la prima parte della giornata al meglio. *(Indagini hanno dimostrato che il prolungamento del digiuno notturno con il salto della colazione riduce l'attenzione e le performances cognitive del bambino a scuola, rispetto a chi consuma una prima colazione corretta.)*

Consumare sempre questi alimenti di base e fare colazione insieme, possibilmente in casa, senza fretta e senza televisore acceso....

- **latte o yogurt** (intero fino a 2-3 anni, poi parzialmente scremato)
- **derivati dei cereali** (pane, fette biscottate, cereali pronti, biscotti, meglio se integrali)
- **frutta fresca e/o secca oleosa** (intera o a pezzi, da preferire ai succhi)

## LE MERENDE: gustose, ma .... sane

Gli spuntini dovrebbero rappresentare circa il 5-10% delle calorie introdotte giornalmente, perciò dovranno essere leggeri per non compromettere il pranzo e la cena.

Buona regola è consumare frutta fresca di stagione alla merenda del mattino.

Quella pomeridiana dovrà essere il più possibile varia e gli alimenti proposti dovranno essere scelti in modo "integrato" rispetto ai pasti principali così da equilibrare l'apporto nutrizionale della giornata.

**La merenda può essere composta dai seguenti alimenti:**

- ✓ frutta fresca di stagione (intera, a pezzi, frullata o spremuta al momento) e/o frutta secca oleosa;
- ✓ yogurt (senza aggiunta di crema di latte);
- ✓ latte: intero fino all'età di 3 anni e parzialmente scremato per i più grandi (eventualmente dolcificato con miele);
- ✓ prodotti da forno salati, meglio se preparati con farine integrali o semintegrali come pane, spianate, pizze al pomodoro, piadina, grissini, crackers, ecc..;
- ✓ pane integrale o semintegrale con olio extravergine d'oliva e/o pomodoro;
- ✓ prodotti da forno dolci (biscotti, torte, crostate);
- ✓ pane e marmellata, fette biscottate e miele..;
- ✓ Bevande: karkadè, caffè d'orzo

**Alcuni suggerimenti pratici.....**

- ✓ tenere la frutta bene in vista in casa
- ✓ evitare l'abitudine di tenere in casa merendine con alto contenuto in grassi saturi e zuccheri o patatine fritte e salatini per il loro elevato contenuto in grassi saturi e sale
- ✓ scegliere dolci secchi piuttosto che con crema o panna
- ✓ spalmare sul pane miele o marmellata piuttosto che burro o cioccolata
- ✓ quando si consuma un gelato ricordarsi che è meglio sceglierlo alla frutta piuttosto che alla crema, senza aggiungere panna.

## IL PRANZO E LA CENA

*Variare: la ricetta della salute*

Il pranzo costituisce quantitativamente il pasto più importante della giornata alimentare (35-40%), mentre la cena dovrebbe coprire circa il 30-35% delle calorie giornaliere. E' importante quindi per entrambe consumare un "pasto completo" che contenga cioè tutti i tipi di nutrienti.

- **PRIMO PIATTO:**  
**Cereali meglio se integrali**  
(preferire abitualmente pasta di semola invece che all'uovo o ripiena e cereali in chicchi come orzo, farro, riso )  
**con condimento a base di sughi di pomodoro e/o verdure**  
evitando condimenti ricchi di grassi saturi (burro, panna, pancetta, margarina, ecc..)
- **SECONDO PIATTO :**  
**Pesce o carne magra o legumi o formaggio o uova**  
secondo la seguente frequenza settimanale:

<b>CARNE MAGRA</b> (pollo, tacchino, coniglio, manzo.: a rotazione carne bianca e rossa) Carni trasformate: prosciutto crudo, cotto, bresaola e lonzino una volta ogni 15 giorni)	3-4 volte/settimana
<b>PESCE</b> (anche con elevato contenuto di grassi) fresco o surgelato	3-4 volte/ settimana
<b>LEGUMI</b> Secchi e surgelati (fagioli, ceci, lenticchie, piselli...)	3-4 volte/ settimana
<b>UOVA</b> ( N.1 )	1-2 volte/settimana
<b>FORMAGGI A PIU' BASSA PERCENTUALE DI GRASSI</b> come i formaggi molli a maggior contenuto di acqua (ricotta di siero, mozzarella fior di latte, crescenza,...)	1-2 volte / settimana

## PIATTO UNICO O COMPLETO

Un' alternativa nutrizionale al primo e secondo piatto

**Cereali + legumi** (pasta e fagioli o ceci o lenticchie...polenta e fagioli ecc... )

**Cereali + pesce** (spaghetti allo scoglio...risotto col pesce ..)

**Cereali + carne** (lasagne al ragù di carne .... )

**Cereali + uovo** (spaghetti alla carbonara .... tagliatelle ai funghi....)

**Cereali + formaggi** (pasta ai 4 formaggi, pizza con mozzarella, pasta ripiena ai formaggi)

Ad ogni pasto inoltre saranno presenti

- **VERDURE DI STAGIONE**
- **OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA** come condimento
- **PANE** meglio se integrale
- **FRUTTA FRESCA DI STAGIONE**
- **ACQUA** come bevanda

## FRUTTA E VERDURA ad ogni pasto e a merenda

Gli Organismi scientifici ufficiali dei diversi Paesi riconoscono unanimemente al "gruppo frutta e verdura" un importantissimo ruolo preventivo nei confronti delle patologie tipiche della civiltà del benessere (obesità, diabete tipo 2, malattia aterosclerotica, tumori) e raccomandano che la dieta giornaliera preveda il consumo di almeno 5 porzioni al giorno di frutta e verdura (2-3 di ortaggi e 2-3 di frutta). Si può tuttavia affermare che le evidenze della ricerca scientifica confermano a tutt'oggi che la quota minima giornaliera di frutta e verdura per la prevenzione di alcuni tipi di tumore (es. gastrointestinali ed ormono-dipendenti), dell'obesità e delle principali malattie cronico-degenerative è di 400 grammi al giorno

Tali alimenti devono le loro molteplici proprietà protettive al loro contenuto in:

- *Fibra*
- *Vitamine e minerali*
- *Sostanze antiossidanti*

La frutta è inoltre una buona fonte di *acqua* e *zuccheri semplici* (fruttosio, glucosio e saccarosio).

## CONSUMA ALMENO 5 PORZIONI DI FRUTTA E VERDURE FRESCHE

- ✓ Non farti mancare ad ogni pasto principale (colazione, pranzo, cena) almeno una porzione di frutta o verdura fresca cruda di stagione
- ✓ A pranzo consuma un antipasto di verdure crude o un contorno di abbondante insalata mista di diversi colori (rosso, verde, giallo, bianco)
- ✓ Per cena è buona abitudine consumare un primo piatto in brodo vegetale, zuppa, passati, creme o minestrone di verdure di stagione o una porzione di verdure della famiglia delle crocifere (cavoli, broccoli...)
- ✓ Arricchisci i sughi con verdure di stagione per condire la pasta
- ✓ Occupa 3 parti del piatto con verdure lasciando solo 1 parte per il secondo (pesce o uova o carne o formaggio o legumi)
- ✓ Aggiungi un frutto fresco a pranzo e a cena
- ✓ Scegli come spuntino un frutto o un ortaggio fresco
- ✓ Se mangi un panino aggiungi verdure piuttosto che salse a base di grassi
- ✓ Introduci più frequentemente nel menù settimanale pasti composti da cereali e legumi accompagnandoli solo con verdure e frutta fresca di stagione
- ✓ Non perdere l'opportunità nelle feste conviviali di lasciare un "posto" alla verdura e alla frutta fresca



## E I GRASSI?

Il messaggio fondamentale per il consumatore è di:

- privilegiare l'impiego dei grassi vegetali in particolare l'olio extravergine d'oliva preferibilmente a crudo, che ha un'azione protettiva antiaterosclerosi
- limitare fortemente il consumo dei grassi animali ricchi di acidi grassi saturi che, se in eccesso, svolgono un'azione favorente la dislipidemia e l'aterosclerosi.

Fra *gli alimenti contenenti grassi* occorre privilegiare la "qualità" dei grassi e contenere la quantità, e a tale scopo le scelte devono cadere su: olio extravergine d'oliva, pesce, frutta secca oleosa.

Va limitato invece il consumo di *grassi animali* (carni grasse e salumi, formaggi grassi, grassi da condimento come burro, panna, lardo, ecc.)

Per la preparazione di prodotti freschi da forno dolci e salati, in sostituzione dei grassi di origine animale comunemente utilizzati (burro, strutto, ecc), si consiglia l'utilizzo di olio di arachidi o di sesamo in alternativa all'olio extravergine d'oliva.

- ✓ Modera la quantità di grassi per condire e cucinare ed utilizza cotture al vapore, al cartoccio, al forno, stufate.
- ✓ Preferisci i grassi da condimento vegetali, specialmente olio extravergine d'oliva, meglio a crudo
- ✓ Limita il consumo di grassi da condimento animali (burro, strutto, panna, lardo...)
- ✓ Limita il consumo di alimenti fritti e non riutilizzare gli olii già cotti
- ✓ Consuma spesso il pesce sia fresco che surgelato (3 o più volte/ settimana)
- ✓ Preferisci le carni magre ed elimina i grassi visibili
- ✓ Limita il consumo di uova e pasta all'uovo

- ✓ Preferisci il consumo di latte parzialmente scremato (dopo i 2-3 anni di età) che è meno grasso e mantiene inalterato il suo contenuto in Calcio
- ✓ Limita il consumo di formaggi preferendo quelli più magri
- ✓ Leggi le etichette per conoscere il contenuto in grassi degli alimenti laddove dichiarato.

### **IL SALE? Meglio poco e iodato**

Il sodio contenuto in natura negli alimenti è sufficiente a coprire le necessità dell'organismo, ma con l'abitudine di aggiungere sale alle pietanze per esaltarne il gusto, se ne consuma giornalmente dieci volte in più di quello necessario.

E' dimostrato come un consumo eccessivo di sale può favorire l'instaurarsi di ipertensione arteriosa, aumentando il rischio per alcune malattie cardiache.

E' importante, quindi, ridurre progressivamente l'aggiunta di sale agli alimenti, adattando gradualmente il nostro palato e sostituendo con altri esaltatori di sapidità come erbe aromatiche e limone e/ o aceto ( ad es. di mele).

Va prestata anche attenzione ai prodotti confezionati con alto contenuto di sale: snacks salati, patatine, alcuni salumi e formaggi, olive in salamoia, ecc.

In riferimento al tipo di sale da scegliere, l'Organizzazione Mondiale della Sanità e il Ministero della Salute Italiana raccomandano l'uso di "sale iodato" a tutta la popolazione, al fine di prevenire o correggere quella carenza di iodio che anche in Italia è piuttosto diffusa.

## L'ACQUA: alimento vitale

E' necessario per tutti, e per i bambini in particolare, bere acqua in abbondanza evitando l'abitudine sempre più diffusa di soddisfare la sete con bevande zuccherate ipercaloriche favorevoli l'eccesso ponderale e l'aumento dei livelli di glucosio nel sangue (*l'acqua disseta di più e non contiene calorie*).

L'acqua viene consumata ogni giorno dal nostro corpo dove svolge una funzione vitale e l'equilibrio idrico deve essere mantenuto bevendo abbondantemente acqua. Bisogna assecondare sempre il senso della sete e anzi anticiparlo perchè il meccanismo della sete ha un tempo di risposta ritardato. Durante e dopo l'attività fisica è opportuno bere acqua per integrare prontamente le perdite dovute alla sudorazione; durante un'attività fisica moderata la perdita di acqua è intorno a 1-2 litri/ora . *L'acqua non contiene calorie e quindi non fa ingrassare*; le variazioni di peso a breve termine dovute all'ingestione o eliminazione di acqua sono momentanee e ingannevoli. I tentativi di controllare il peso razionando l'acqua sono assolutamente inutili e rischiosi.

L'acqua potabile fornita dagli acquedotti pubblici alle nostre case è resa igienicamente più sicura da vari trattamenti di potabilizzazione e protetta lungo tutto il percorso, non sussistono quindi reali controindicazioni, se non a volte di gusto personale, al suo utilizzo.

## QUANTO MANGIO? Le porzioni consigliate

La porzione è l' "unità pratica di misura della quantità di alimento consumato", espressa in grammi, che viene utilizzata come riferimento per un' alimentazione equilibrata.

La porzione si riferisce sempre all' alimento di base al crudo e al netto degli scarti.

Il concetto di porzione è difficile da quantificare data la notevole variabilità di abitudini alimentari, tradizioni culinarie e gastronomiche regionali, ecc.

Pertanto l' I.N.R.A.N. ha preso in considerazione i consumi medi di alimenti e bevande della popolazione italiana adulta. Il peso netto in grammi delle varie porzioni dei cibi più diffusi è riportato nell' ultima revisione 2003 delle "Linee guida per una sana alimentazione" (vedi tabella1.).

Nell' età evolutiva le porzioni sono proporzionalmente ridotte in rapporto ai diversi fabbisogni (età, sesso, statura, livello di attività fisica...)

L' abitudine di offrire i pasti ad orari regolari, senza proporre al bambino durante il giorno fuori pasto ipercalorici, consente il naturale svolgimento del ciclo fame-appetito-sazietà. Questo permette al bambino di arrivare al pasto programmato con un reale stato di appetito, di imparare a riconoscere i propri segnali interni e autoregolare meglio l' assunzione di cibo.

Nella tabella 2 vengono riportate le grammature medie suddivise per fasce d' età.

**TAB. 1**  
**PORZIONI STANDARD NELLA ALIMENTAZIONE ITALIANA**  
riferite alla popolazione adulta

GRUPPO DI ALIMENTI	ALIMENTI	PORZIONI	PESO (g)
CEREALI E TUBERI	PANE	1 rosetta /1 fetta media	50
	PRODOTTI DA FORNO	2-4 biscotti/2-3 fette biscottate	30
	PASTA O RISO *	1 porzione media	80
	PASTA FRESCA ALL'UOVO*	1 porzione piccola	120
	PATATE	2 patate piccole	200
ORTAGGI E FRUTTA	INSALATE	1 porzione media	80
	ORTAGGI	1 finocchi/2 carciofi	200
	FRUTTA	1 frutto (arance, mele)	150
		2 frutti piccoli (albicocche)	150
CARNE PESCE UOVA LEGUMI	CARNE FRESCA	1 fettina piccola	100
	SALUMI	3-4 fette medie (prosciutto)	50
	PESCE	1 porzione piccola	150
	UOVA	n.1 uovo	60
	LEGUMI SECCHI	1 porzione media	50
	LEGUMI FRESCHI	1 porzione media	150
LATTE E DERIVATI	LATTE	1 bicchiere	125
	YOGURT	1 confezione piccola	125
	FORMAGGIO FRESCO	1 porzione media	100
	FORMAGGIO STAGIONATO	1 porzione media	50
GRASSI DA CONDIMENTO	OLIO	1 cucchiaino	10
	BURRO	1 porzione	10
* in minestra metà porzione			

*Fonte:* Linee Guida per una Sana Alimentazione Italiana  
SINU IV Revisione 2014

**TAB. 2**  
**GRAMMATURE DI RIFERIMENTO**  
 (l'unità di misura viene espressa in grammi)

<b>COLAZIONI E MERENDE</b>	<b>1-3</b>	<b>3-6</b>	<b>6-11</b>	<b>11-14</b>
Latte per colazione	200/250	250	250	250
Latte per merenda	100/150	150	200	200
Yogurt (unità da gr 125)	1	1	1	1
Miele per dolcificare	5	5	10	10
Miele da spalmare	10	15	20	20
Marmellata/confettura	20	25	30	30
Cereali in fiocchi	15	20	25	30
Biscotti secchi, fette biscottate, crackers	25	30	35	40
Torta	30/40	50/60	70/80	90/100

<b>PRIMI IN BRODO</b>	<b>1-3</b>	<b>3-6</b>	<b>6-11</b>	<b>11-14</b>
Pastina di semola o all'uovo per brodi vegetali/carne	20/25	25/30	35/40	40/50
Pastina di semola per o all'uovo passati vegetali/legumi	15/20	20/25	25/30	35/40
Riso, farro, orzo e altri cereali	15/20	20/25	25/30	35/40
Cous-cous e miglio	10/15	15/20	20/25	25/30
<i>Condimenti:</i>				
Verdura fresca per passati	120	150	200	250
Legumi secchi per passati / sughi	20/25	25/30	30/35	35/40

<b>PRIMI ASCIUTTI</b>	<b>1-3</b>	<b>3-6</b>	<b>6-11</b>	<b>11-14</b>
Pasta di semola, pasta all'uovo fresca, riso, mais, orzo e altri cereali	40/50	50/60	70/80	80/100
Pasta all'uovo secca	35/45	45/55	55/65	65/75
Pasta all'uovo ripiena	/	120	140	160
<i>Condimenti:</i>				
Sughi vegetali	50/70	65/90	80/110	90/130
Carne / pesce per ragù	15/20	20/25	25/30	30/35
Parmigiano Reggiano per primi piatti	5/6	6/7	7/8	8/9
<b>SECONDI</b>	<b>1-3</b>	<b>3-6</b>	<b>6-11</b>	<b>11-14</b>

Carne	40/50	50/60	60/70	70/80
Prosciutto o bresaola	20/25	25/30	30/35	35/40
Pesce	50/60	60/70	80/100	100/150
Uova (unità)	1	1	1	1
Formaggio freschi molli	40	50/60	60/70	80/100
Mozzarella (fiordilatte) / caciotta	30/40	40/50	70/80	80
Formaggio media stagionatura	20	40	50	60

<b>CONTORNI</b>	<b>1-3</b>	<b>3-6</b>	<b>6-11</b>	<b>11-14</b>
Ortaggi freschi	80	100	150/200	200/250
Verdura cruda a foglia	30	40	50	60
Patate	60/80	100/120	140/160	160/200

<b>VARIE</b>	<b>1-3</b>	<b>3-6</b>	<b>6-11</b>	<b>11-14</b>
Olio extravergine d'oliva a pasto	12/15	12/15	15/18	18/20
Pane	30	40	50	60
Frutta fresca intera, spremuta o frullata	100/150	150	150/200	200
Frutta secca oleosa	10	15	20/25	25/30

## A TAVOLA

Il momento di comunicazione e di condivisione del momento del pasto fra genitori e figli può facilitare l'acquisizione di nuove e corrette abitudini alimentari.

Possono anche essere adottate alcune semplici regole per curare adeguatamente il momento del pasto :

- ✓ Apparecchiare sempre la tavola con cura;
- ✓ Consumare il pasto insieme con il bambino e seduti;
- ✓ Non accendere la TV
- ✓ Presentare il cibo in maniera "accattivante"
- ✓ Masticare a lungo e assaporare il cibo
- ✓ Sostenere la capacità di autoregolazione del bambino



## FARE LA SPESA

### *Etichette dei prodotti alimentari*

([www.salute.gov.it](http://www.salute.gov.it) - *Etichettatura alimenti - 2015*)

La scelta di alimenti e bevande condiziona la nostra dieta in termini di apporto ed equilibrio nutrizionale. Leggere e comprendere le etichette degli alimenti è importante perché ci consente di fare scelte più sane e consapevoli.

L'etichetta fornisce una serie di indicazioni per comprendere come i diversi alimenti concorrono ad una dieta corretta ed equilibrata, secondo due importanti Regolamenti europei: Regolamento (UE) 1169/2011 e Regolamento (CE) 1924/2006

Queste le informazioni che devono trovarsi sull'etichetta di un prodotto:

Denominazione dell'alimento: nome (non di fantasia) e stato fisico (es. congelato o scongelato)

Elenco degli Ingredienti: l'elenco delle sostanze impiegate nella produzione è in ordine decrescente di peso. Nel caso di presenza di "oli o grassi vegetali" verrà indicata la specifica origine.

Allergeni: la presenza di un allergene, secondo una lista di 14 individuati, verrà opportunamente segnalata.

Durabilità del prodotto: sulla confezione si possono trovare due tipi di indicazioni.

- **Data di scadenza:** nel caso di prodotti molto deperibili, la data è preceduta dalla dicitura "*Da consumare entro il...*" che rappresenta il limite oltre il quale il prodotto non deve essere consumato.
- **Termine minimo di consumazione (TMC):** nel caso di alimenti che possono essere conservati più a lungo si troverà la dicitura "*Da consumarsi preferibilmente entro il ....*" che indica che il prodotto, oltre la data riportata, può aver modificato alcune caratteristiche, (es. sapore, odore), ma può essere consumato senza rischi per la salute.

Quantità al netto: controllare unità di misura e peso sgocciolato.

Condizioni di conservazione e d'uso: Le condizioni di conservazione devono essere indicate per consentire una conservazione ed un uso adeguato degli alimenti dopo l'apertura della confezione.

Dichiarazione nutrizionale: sono obbligatorie indicazioni sul valore energetico, grassi, acidi grassi saturi, carboidrati, zuccheri, proteine, sale. L'indicazione del valore energetico è riferito a 100g/100ml dell'alimento oppure alla singola porzione.

Indicazione nutrizionale: è il riferimento a particolari proprietà nutrizionali dell'alimento dovuto alla presenza o assenza di sostanze, per le quali sono stati stabiliti precisi limiti ( es. senza grassi: il prodotto contiene non più di 0,5 g di grassi per 100g/ml; oppure fonte di fibre: il prodotto contiene almeno 3 g di fibre per 100 g)

Nome o ragione sociale e Paese d'origine e luogo di provenienza:

forniscono indicazione sul produttore e sull'origine e la provenienza del prodotto.

## IN CUCINA

I metodi di cottura da utilizzare dovrebbero essere il più possibile semplici, per garantire al tempo stesso una buona appetibilità e una facile digestione. Quest'ultima è solitamente compromessa dai grassi utilizzati durante la cottura: è per questo motivo che è consigliabile sostituire le frittiture con cotture al forno ed utilizzare cotture in acqua, al vapore o le stufature.

In generale qualsiasi trattamento termico riduce le proprietà nutrizionali degli alimenti, ma garantisce l'eliminazione di molti microrganismi patogeni, di molte sostanze tossiche da essi prodotte (tossine) e consente una maggiore digeribilità dei cibi. Quindi è importante dal punto di vista igienico evitare di mangiare crudi i cibi che normalmente vengono cotti, come carne, pesce, uova.

## SISTEMI DI COTTURA DEGLI ORTAGGI

Sistema di cottura	Descrizione	Effetti sul valore nutritivo
A vapore	Cottura con il calore prodotto dall'acqua bollente, in un recipiente posto sotto gli ortaggi	E' valida per la maggior parte degli ortaggi. Scarsa perdita di vitamine e minerali.
In acqua	Cottura in una grande quantità di acqua portata ad ebollizione	<i>Cottura breve:</i> da alcuni secondi a pochi minuti. Si preserva la quasi totalità delle vitamine, oltre al colore e alla compattezza.
A pressione	Cottura sotto pressione a 120°	Perdita di vitamine simile ai sistemi precedenti
Nell'olio	Cottura con olio asciutta	Ortaggi saltati e frittura. Maggiore distruzione dei sistemi precedenti. C'è il rischio di un consumo elevato di grassi e di una produzione di sostanze tossiche.
Stufato cottura semi-umida	Cottura in tegame a fondo spesso, con un po' d'acqua affinché gli ortaggi non si attacchino.	Risolve il problema del riutilizzo dell'acqua di cottura. E' consigliabile in alternativa ai sistemi di cottura precedenti.

## SISTEMI DI COTTURA DI CARNE E PESCE

Sistema di cottura	Effetti sul valore nutritivo
A vapore	Buona conservazione delle vitamine e dei minerali Nessuna sostanza cancerogena
In acqua	Buona conservazione di vitamine e minerali, se si utilizza l'acqua di cottura
In padella	Vengono distrutte più vitamine che nella cottura in acqua. Rischio di formazione di piccole quantità di sostanze cancerogene.
In forno o bistecchiera	Stessi effetti cottura in padella. La cottura non deve essere troppo prolungata
In stufato	Buona conservazione delle vitamine e dei minerali. Nessuna sostanza cancerogena.
Sul barbecue	Formazione di sostanze cancerogene. (da utilizzare saltuariamente)

## ESEMPIO DI PRANZO SETTIMANALE A SCUOLA

Antipasto di verdure crude  
Lasagne al ragù di carne  
Macedonia di verdure cotte con maionese vegetale

Spaghetti al pomodoro  
Platessa gratinata  
Verdure crude

Zuppa di verdura con tubetti  
Scaloppina di tacchino al limone  
Purè di patate

Risotto alla parmigiana  
Filetto di pesce con pomodorini  
Verdura cotta

Vellutata di legumi con orzo  
Pizza al pomodoro  
Verdure crude

*prevedere Pane e Frutta fresca di stagione*

## ESEMPIO DI CENA IN ABBINAMENTO AL PRANZO

Insalata di riso (o cereale)  
con legumi e verdure

Minestra di verdure con farro  
Coniglio alla cacciatora  
verdura gratinata

Linguine al pesto  
Insalatona mista  
con "scaglie" di formaggi

Crostini misti con verdure  
Frittatina o uovo sodo  
pinzimonio

Zuppa di pesce (o grigliata)  
Verdura cotta e cruda

*prevedere Pane e Frutta fresca di stagione*