

Seminario formativo "LA CITTA' TI INVITA A PRANZO"



Dietista Daniela Agagliati



Seminario formativo

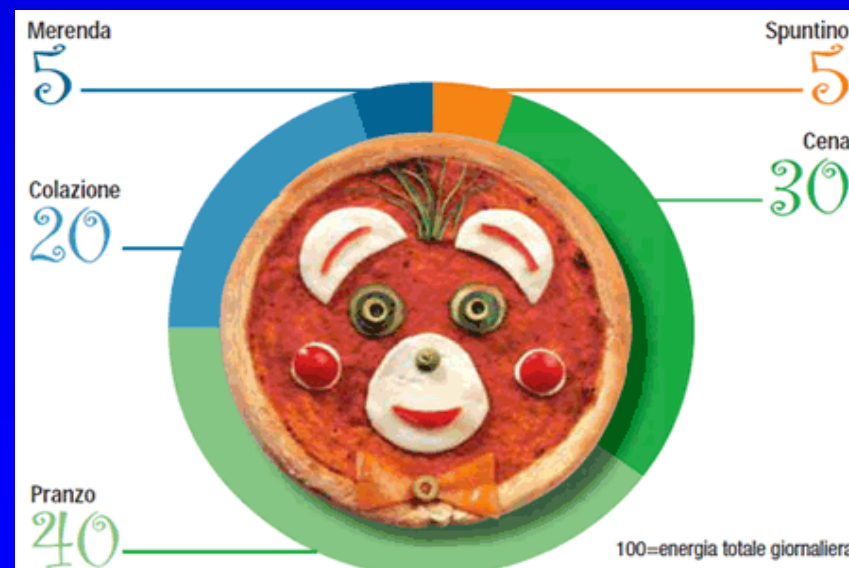
"LA CITTA' TI INVITA A PRANZO"

SIAN
Igiene degli Alimenti e
della Nutrizione
ASL Città di Torino
Via della Consolata 10

Dr F. De Naro Papa
Dietiste
Daniela Agagliati
Marina Spanu

L'IMPORTANZA DI UNA BUONA DIETA PER UNA BUONA SALUTE

Dietista Daniela Agagliati



OBIETTIVI DELLA RISTORAZIONE SCOLASTICA

SICUREZZA

IL CIBO NON DEVE NUOCERE ALLA SALUTE DI CHI CONSUMA

CARATTERISTICHE NUTRIZIONALI

IL CIBO DEVE CONTENERE SOSTANZE UTILI ALL'ORGANISMO

CARATTERISTICHE SENSORIALI

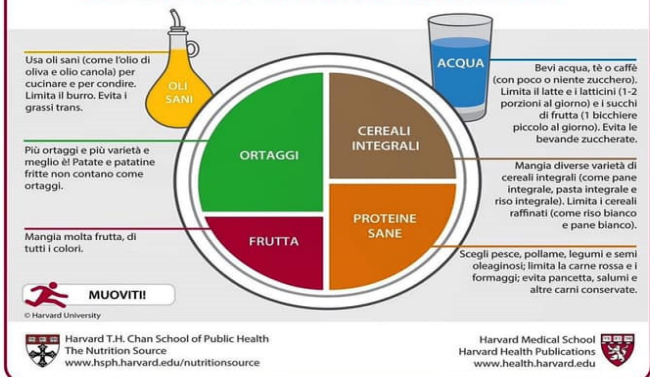
ASPETTO, FORMA, COLORE, ODORE, SAPORE, CONSISTENZA

RISPETTO DELL'AMBIENTE E DELLE RISORSE NELLA PRODUZIONE, DISTRIBUZIONE E CONSUMO

RISPETTO DI FONDAMENTALI PRINCIPI ETICI
EQUITA' SOCIALE, BENESSERE ANIMALE ECC.... NELLA PRODUZIONE E DISTRIBUZIONE



IL PIATTO DEL MANGIAR SANO



OBIETTIVI DELLA RISTORAZIONE SCOLASTICA

IL CIBO DEVE CONTENERE
SOSTANZE UTILI PER
L'ORGANISMO

1



DEVE ASSUMERE UN
RUOLO EDUCATIVO

2



DEVE ESSERE UN MODELLO DI
PREVENZIONE DELLE MALATTIE
NON TRASMISSIBILI

3



IL CIBO DEVE CONTENERE SOSTANZE UTILI
PER L'ORGANISMO

IL CIBO LINGUAGGIO, CULTURA E NUTRIMENTO IN UN SOLO PIATTO





IL CIBO E'..... CONDIVISIONE



CONDIVISIONE DELLO STESSO CIBO

IN FAMIGLIA, CON GLI AMICI, A SCUOLA,



- INTRODUCE LE PERSONE NELLA STESSA COMUNITÀ
- RENDE MEMBRI DELLA STESSA CULTURA
- METTE IN COMUNICAZIONE



IL CIBO E'..... COMUNICAZIONE

- **Identità religiosa**



- **Identità etnica**

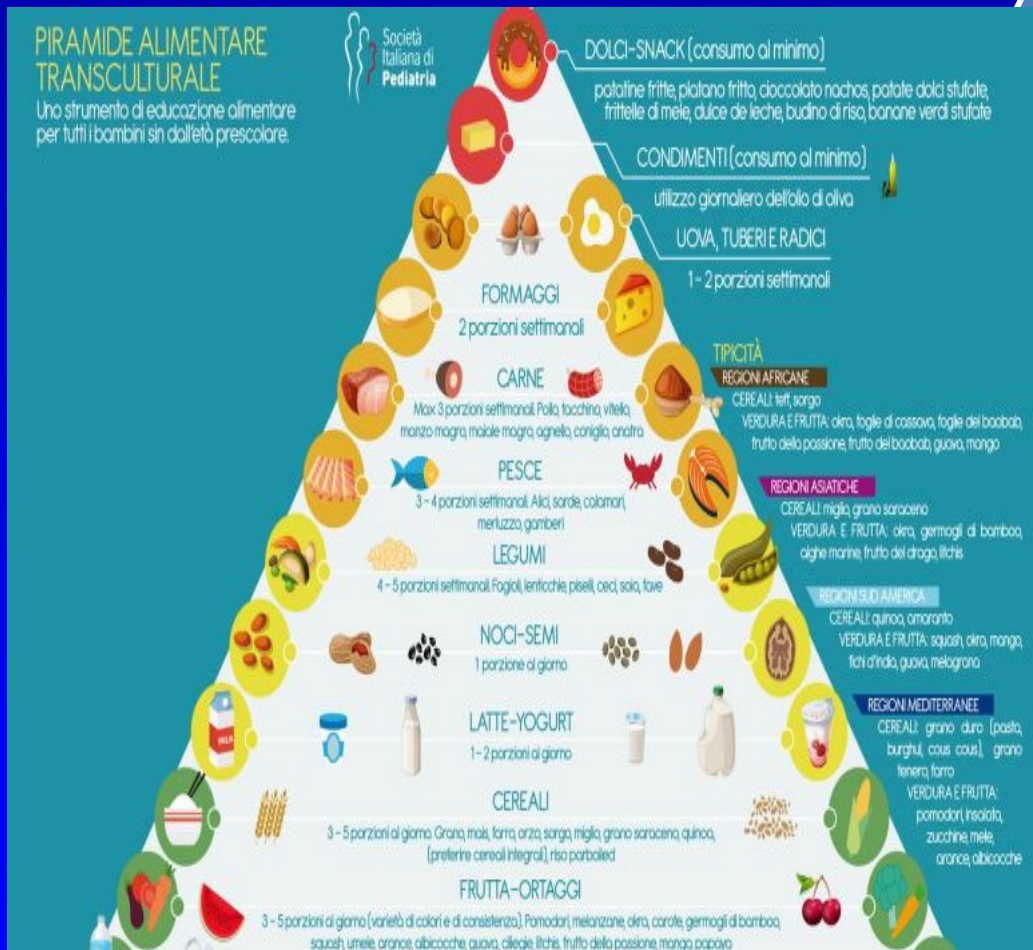


- **Identità etica**



OBIETTIVI DELLA RISTORAZIONE SCOLASTICA

1



GARANTIRE UN PASTO EQUILIBRATO: NUTRIENTI E CALORIE PER FASCIA DI ETÀ'

BASATO SU EVIDENZE SCIENTIFICHE E LINEE GUIDA

CHE GARANTISCA APPETIBILITÀ' E CORRISPONDENZA TRA GRAMMATURE A CRUDO E PORZIONI SERVITE



LARN

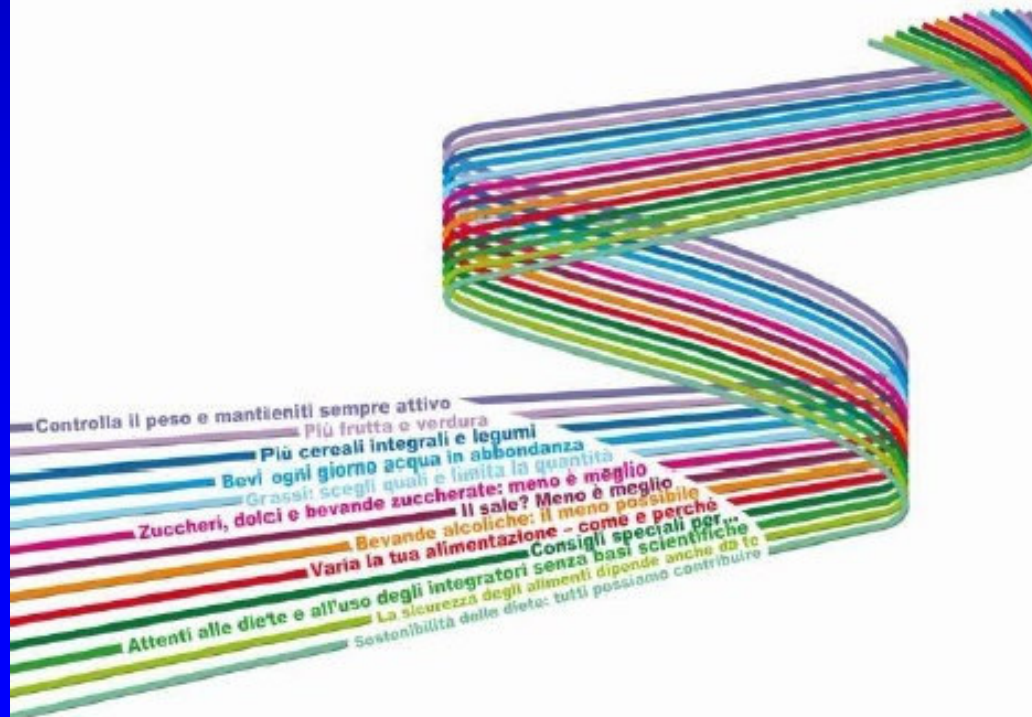
Livelli di Assunzione di Riferimento
di Nutrienti ed energia
per la popolazione italiana
IV Revisione

LARN 2012 - ENERGIA: FABBISOGNI ESEMPLIFICATIVI IN ETÀ EVOLUTIVA

Età (anni)	Peso (kg)	MB (kcal/die)	Fabbisogno energetico (kcal/die) per LAF		
			25° pct	mediana	75° pct
Maschi					
2	14,0	800	1085	1120	1150
3	16,3	875	1250	1382	1486
4	18,5	925	1322	1460	1571
5	20,8	980	1397	1543	1660
6	23,3	1030	1478	1633	1757
7	26,2	1100	1572	1737	1869
8	29,5	1170	1679	1855	1996
9	33,2	1260	1799	1988	2139
10	37,2	1320	2211	2303	2448
11	41,7	1400	2345	2442	2596
12	46,9	1490	2499	2603	2767
13	52,7	1590	2672	2783	2958
14	58,7	1700	2850	2989	3155
15	63,5	1780	2993	3117	3313
16	66,6	1840	3085	3213	3415
17	68,2	1860	3132	3263	3488
Femmine					
2	13,4	750	1010	1040	1070
3	15,7	810	1218	1346	1448
4	18,0	850	1290	1426	1534
5	20,5	900	1290	1426	1534
6	23,3	960	1372	1516	1631
7	26,4	1020	1462	1615	1738
8	29,6	1090	1555	1718	1848
9	33,2	1140	1910	1990	2115
10	37,5	1200	2007	2090	2222
11	42,7	1260	2124	2212	2351
12	48,4	1340	2252	2346	2493
13	52,5	1400	2344	2442	2595
14	54,6	1420	2391	2491	2647
15	55,4	1430	2409	2510	2667
16	55,7	1440	2416	2517	2675
17	55,8	1440	2418	2519	2677



Linee guida per una sana alimentazione





Ministero della Salute

DEPARTAMENTO PER LA SANITA' PUBBLICA VETERINARIA, LA NUTRIZIONE E
LA SICUREZZA DEGLI ALIMENTI
DIREZIONE GENERALE DELLA SICUREZZA DEGLI ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE

LINEE DI INDIRIZZO NAZIONALE PER LA RISTORAZIONE SCOLASTICA



www.salute.gov.it

 REGIONE
PIEMONTE

Assessorato alla Tutela
della salute e sanità

Direzione Sanità Pubblica

Proposte operative per la ristorazione scolastica



Ministero della Sanità

Organismo per l'igiene e la sicurezza degli alimenti e la nutrizione
SERVIZIO 2

**LINEE DI INDIRIZZO NAZIONALE
PER LA RISTORAZIONE
OSPEDALIERA, ASSISTENZIALE E
SCOLASTICA**

Definizioni UNI 11584:2021



3.2.1 Menù: Proposte di piatti che costituiscono la dieta giornaliera messi a disposizione degli utenti nelle situazioni fisiologiche che si articolano in modo vario ed **equilibrato**, quindi **non restrittivo** e monotono secondo una **periodicità** definita.

3.1.6 Consumo sostenibile: Consumo di prodotti/servizi coerenti con lo sviluppo sostenibile.

3.1.5 Sviluppo sostenibile: sviluppo che soddisfa i bisogni del presente senza compromettere la possibilità delle future generazioni di soddisfare i loro bisogni. *«Lo sviluppo sostenibile si riferisce all'integrazione degli obiettivi di una **elevata qualità di vita, salute e prosperità** con la giustizia sociale e il mantenimento della capacità della terra di supportare la vita in tutta la sua **diversità**. Questi obiettivi sociali, economici e ambientali sono interdipendenti e si rinforzano mutuamente. Lo sviluppo sostenibile può essere considerato come una maniera di esprimere le più ampie aspettative della società nel suo complesso. (UNI EN ISO 26000-Agenda ONU 2030)»*

Ripartizione calorie e nutrienti

Pasto	Frazionamento suggerito	Fonte
Colazione	13-15% delle kcal/die	Il valore del 15% è quello riportato dalle <i>Linee guida della Regione Lombardia per la ristorazione scolastica</i> , mentre il range 13-15% è stato ottenuto sottraendo le percentuali caloriche consigliate dal Merendometro INRAN (5-7%) per lo spuntino di metà mattina dal 20% delle kcal/die consigliate dal Ministero della Salute complessivamente per colazione e spuntino di metà mattina
Metà Mattina	5-7% delle kcal/die	Il range è stato ricavato dai valori consigliati dal Merendometro per la merenda di metà mattina
Pranzo	40% delle kcal/die	Il valore è stato ricavato dalle <i>Linee guida della Regione Lombardia per la ristorazione scolastica</i> e dalle raccomandazioni del Ministero della Salute
Merenda	7-10% delle kcal/die	Il valore minimo del range (7%) è stato ricavato dal valore massimo consigliato dal Merendometro per la merenda di metà pomeriggio, mentre il valore massimo del range (10%) è stato ricavato dalle <i>Linee guida della Regione Lombardia per la ristorazione scolastica</i> e dalle raccomandazioni del Ministero della Salute
Cena	30% delle kcal/die	Il valore è stato ricavato dalle raccomandazioni del Ministero della Salute

Tabella 2. Ripartizione giornaliera dei pasti

Range relativi ai consumi energetici raccomandati	Età	Maschi	Femmine	Globale maschi-femmine (media)
	1-2,5 anni	319-634	296-610	296-634 (465)
	2,5-5,5 anni	430-811	411-773	411-811 (611)
	5,5-10,5 anni	560-885	524-770	524-885 (704)
	10,5-13,5 anni	763-1075	666-888	666-1075 (870)
Apporti consigliati di fibre (g)				
	Età	Maschi + Femmine		
	1-2,5 anni	2-5 g		
	2,5-5,5 anni	3-6 g		
	5,5-10,5 anni	4-8 g		
	10,5-13,5 anni	6-9 g		

Tabella 4. Raccomandazioni per i soggetti in età evolutiva relative al pranzo (40% dell'apporto di energia e nutrienti giornaliero)

<https://sinu.it/tabelle-lam-2014/>

<https://www.crea.gov.it/-/tabella-di-composizione-degli-alimenti>

Range relativi ai consumi energetici raccomandati	Età	Maschi	Femmine	Globale maschi-femmine (media)
	1-2,5 anni	797-1584	739-1526	739-1584 (1161)
	2,5-5,5 anni	1075-2027	1027-1932	1027-2027 (1527)
	5,5-10,5 anni	1401-2213	1310-1924	1310-2213 (1761)
	10,5-13,5 anni	1907-2687	1666-2219	1666-2687 (2176)
Apporti raccomandati di macro-nutrienti espressi in relazione all'apporto calorico giornaliero:				
	Età	Maschi + Femmine		
Proteine	1-2,5 anni	10-12 % kcal/die		
Lipidi totali	1-2,5 anni	35-40% kcal/die		
Carboidrati totali	1-2,5 anni	48-55 % kcal/die		
Proteine	2,5-13,5 anni	10-15% kcal/die *		
Lipidi totali	2,5-13,5 anni	≤ 30 % kcal/die		
Carboidrati totali	2,5-13,5 anni	≥ 55 % kcal/die		
Apporti consigliati di fibre (g/die) (calcolati con la formula: età anagrafica + 5 e età anagrafica + 10)				
	Età	Maschi + femmine		
	1-2,5 anni	6-12,5 g/die		
	2,5-5,5 anni	7,5-15,5 g/die		
	5,5-10,5 anni	10,5-20,5 g/die		
	10,5-13,5 anni	15,5-23,5 g/die		

* Da WHO/FAO Expert Consultation, WHO Technical Report Series 916: diet, nutrition and the prevention of chronic diseases. WHO, Geneva, 2003.

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)	200	350	420
Fibra (g)	5	6	7,5



IFMeD- International Foundation
of Mediterranean Diet



pr-porzione La grandezza della porzione è basata sulla frugalità e sulle abitudini locali

Regolare attività fisica
Adeguate riposo
Vino (e altre bevande alcoliche fermentate) con moderazione
e nel rispetto delle abitudini locali, Comunità



Biodiversità e stagionalità
Prodotti tradizionali, locali ed ecologici
Attività culturale

3.4.3 Dieta Mediterranea: Insieme di pratiche tradizionali, conoscenze e competenze che vanno dal passaggio all'alimentazione, includendo le colture, la raccolta, la pesca, la conservazione, la trasformazione, la preparazione e, in particolare, il consumo di cibo caratterizzato da un modello nutrizionale rimasto costante nel tempo e nello spazio, tramandato da generazione in generazione, che costituisce un senso di appartenenza e di continuità per le popolazioni coinvolte **UNI 11584:2021**

DEVE ASSUMERE UN RUOLO EDUCATIVO

2

- Il cibo può rappresentare per i bambini un veicolo attraverso cui compiere un appassionante ed istruttivo viaggio per arrivare a conoscerne il valore per la salute, il benessere, l'ambiente.



- L'atto del "mangiare" e del sentirsi "nutrito", rappresentano esperienze di fondamentale importanza che possono segnare profondamente anche i futuri comportamenti alimentari, sociali e relazionali

DEVE ASSUMERE UN RUOLO EDUCATIVO

2

- Il tema dell'alimentazione nella ristorazione scolastica è sempre stato oggetto di grande attenzione per gli aspetti di sicurezza alimentare, dietetici, educativi e gastronomici soprattutto in rapporto alla necessità di proteggere le fasce più deboli per età della popolazione
- L'alimentazione a scuola deve offrire un modello e un orientamento sia per gli insegnanti che per le famiglie, diverse fra loro per stili educativi, opinioni, tradizioni e deve promuovere un'esperienza serena di refezione valida sul piano pedagogico, nutrizionale, dietetico e gastronomico

DEVE ASSUMERE UN RUOLO EDUCATIVO

2

- Le trasformazioni sociali sempre più condizionano, fortemente e spesso negativamente, i comportamenti alimentari e le scelte fatte a tavola.
- I pasti erogati dal servizio di ristorazione collettiva possono invece **costituire una grande opportunità**, potendo assumere un **ruolo educativo** importante per incidere sulle scelte alimentari individuali e collettive, con **effetti positivi** nei confronti degli orientamenti, delle pratiche e della sostenibilità dei sistemi eco-agro- alimentari.

COMUNE

SCUOLA

INSEGNANTI

GLI ATTORI

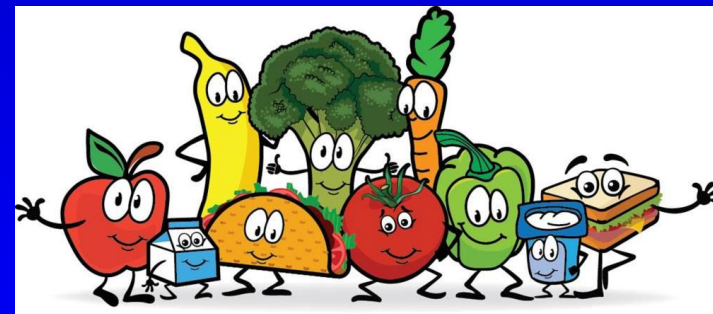
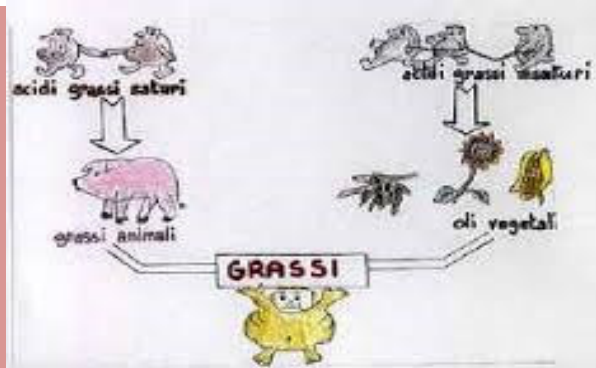
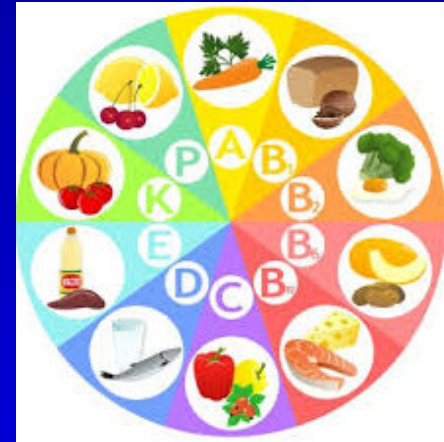
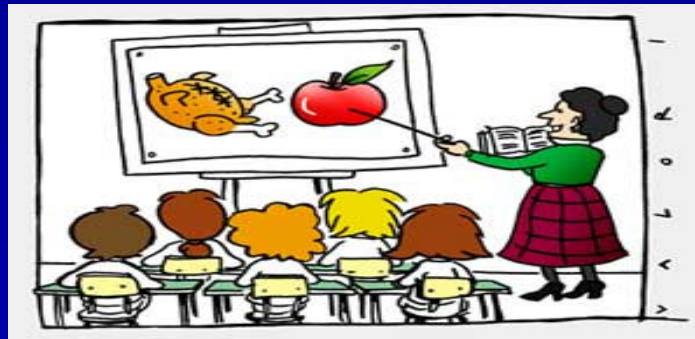
**ENTI
ESTERNI**

BAMBINI

MENSA

GENITORI





UN SANO MENU



Stagionalità dei cibi



Spuntino salutare



Menù equilibrato



Merenda salutare





Guida alla scelta degli spuntini freschi e confezionati

Per operatori sanitari
e insegnanti delle scuole primarie
e secondarie di primo grado



REGIONE
PIEMONTE





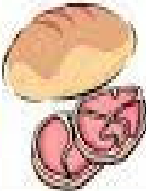


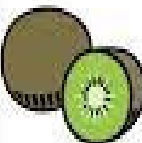

Scegliere gli spuntini freschi e confezionati per i bambini delle scuole primarie

Una guida per i genitori, per i nonni
e per bambini un po' curiosi










REGIONE
PIEMONTE

Spuntino salutare

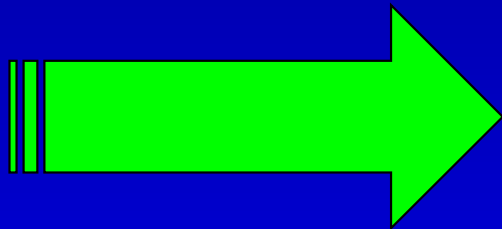
LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO	DOMENICA
						



LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO	DOMENICA
						



Occasionalmente



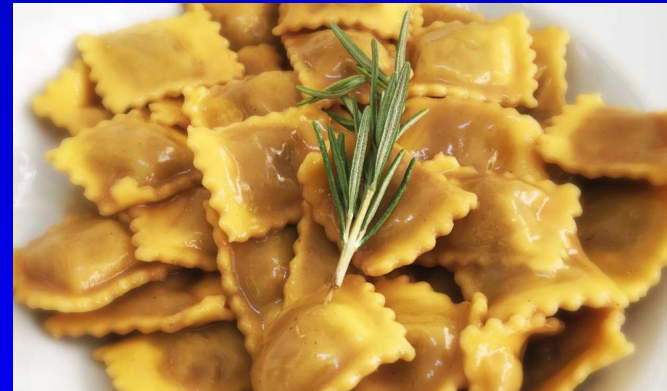
DEVE ASSUMERE UN RUOLO EDUCATIVO

2

- La scuola e in particolare la ristorazione scolastica assumono un ruolo fondamentale nel favorire l'inclusione e l'adozione di scelte salutari, **riducendo i rischi e le disuguaglianze**



PIATTI LEGATI ALLE TRADIZIONI



DEVE ESSERE UN MODELLO DI **PREVENZIONE** DELLE MALATTIE NON TRASMISSIBILI

3

- **La ristorazione collettiva ha un ruolo importante in ambito sanitario:** rappresenta uno strumento indispensabile nella **prevenzione** e nella cura delle malattie correlate con un alterato stato di nutrizione
- la dieta mediterranea, così come emerso dalla concordanza delle evidenze scientifiche, risulta essere il modello alimentare più efficace e certamente più studiato nella prevenzione delle malattie croniche non trasmissibili



IL CAMPIONE

BAMBINI ISCRITTI

53.273



CLASSI

2.735



RIFIUTI
5,1%



GENITORI
50.502

OKKIO alla SALUTE - Risultati 2019

È un sistema di sorveglianza nazionale promosso e finanziato dal Ministero della Salute/CCM e coordinato dal CNaPPS - Istituto Superiore di Sanità in collaborazione con tutte le Regioni e il Ministero dell'Istruzione. Raccolge informazioni sugli stili di vita dei bambini della scuola primaria, sul loro stato ponderale e sulle iniziative scolastiche riguardanti la nutrizione e il movimento. Il DPCM pubblicato in Gazzetta Ufficiale il 12 maggio 2017 ha inserito questa sorveglianza tra i Sistemi di sorveglianza di rilevanza nazionale e regionale, individuando nell'Istituto Superiore di Sanità l'ente di livello nazionale presso il quale essa è istituita. Dall'anno della sua istituzione, OKKIO alla SALUTE ha realizzato sei raccolte dati (2008/9, 2010, 2012, 2014, 2016 e l'ultima nel 2019) che sono anche parte integrante dell'iniziativa della Regione Europea dell'OMS - Childhood Obesity Surveillance Initiative (COSI).

I bambini in sovrappeso sono il 20,4% [IC95% 19,9%-20,9%] e i bambini obesi sono il 9,4% [IC95% 9,0%-9,7%], compresi i bambini gravemente obesi che rappresentano il 2,4% [IC95% 2,3%-2,6%]. Per la definizione dello stato ponderale nei bambini, OKKIO alla SALUTE utilizza i valori soglia dell'International Obesity Task Force (IOTF). Le femmine in sovrappeso e obese sono rispettivamente il 20,9% e l'8,8%, mentre i maschi sono il 20,0% e il 9,9%.

Sovrappeso e obesità nei bambini



sottopeso
1,4%



normopeso
68,7%



sovrappeso
20,0%



obeso
9,9%



sottopeso
1,9%



normopeso
68,4%



sovrappeso
20,9%



obeso
8,8%

Sovrappeso (incluso obesità) IOTF cut-offs, fonte COSI 2015-17

La Childhood Obesity Surveillance Initiative (COSI) dell'OMS da oltre 10 anni monitora il sovrappeso e l'obesità tra i bambini in età scolare con misurazioni standardizzate di peso e statura. COSI coinvolge, ogni tre anni, oltre 300.000 bambini nella regione europea dell'OMS.

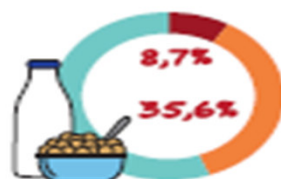
L'Italia partecipa a questa iniziativa da sempre e con il maggior numero di bambini coinvolti (più di 40.000 per ciascuna rilevazione). L'Italia, anche nella quarta raccolta COSI (2015-17), è risultata tra le nazioni con i valori più elevati di eccesso ponderale nei bambini insieme ad altri Paesi dell'area mediterranea.

COSI - Childhood Obesity Surveillance Initiative



FATTORI DI RISCHIO

CATTIVE ABITUDINI ALIMENTARI DEI BAMBINI



colazione

Non fa colazione quotidianamente l'8,7% dei bambini. Fa una colazione non adeguata, ossia sbilanciata in termini di carboidrati e proteine, il 35,6% dei bambini.



consumo non quotidiano di frutta e/o verdura

Il 24,3% consuma frutta e/o verdura meno di una volta al giorno.



merenda abbondante

Il 55,2% dei bambini consuma una merenda di metà mattina abbondante e di conseguenza non adeguata.



news dal 2019 consumo di legumi

I legumi sono consumati dal 38,4% dei bambini meno di una volta a settimana.



consumo quotidiano di bevande zuccherate/gassate

Il 25,4% consuma quotidianamente bibite zuccherate/gassate.



news dal 2019 snack dolci e salati

Il 48,3% dei bambini consuma snack dolci più di 3 giorni a settimana. Gli snack salati sono consumati più di tre giorni a settimana dal 9,4% dei bambini.

ATTIVITÀ FISICA

Il 20,3% dei bambini non ha svolto attività fisica il giorno precedente l'indagine.

20,3%



Il 73,6% dei bambini non si reca a scuola a piedi o in bicicletta.



CASA

73,6%



SCUOLA

SEDENTARIETÀ

43,5%

Il 43,5% dei bambini ha la TV nella propria camera da letto.

Il 44,5% dei bambini trascorre più di 2 ore al giorno davanti a TV e/o videogiochi/tablet/cellulare.

44,5%

meno di 9 ore di sonno per notte
14,4%

Rispetto alle ore di sonno in un normale giorno feriali, i dati 2019 evidenziano che il 14,4% dei bambini, secondo quanto riportato dai genitori, dorme meno di nove ore.



PERCEZIONE DELLE MADRI

Eccesso ponderale

Il 40,3% dei bambini in sovrappeso o obesi è percepito dalla madre come sotto-normopeso.

Attività motoria

Il 59,1% delle madri di bambini fisicamente poco attivi ritiene che il proprio figlio svolga attività fisica adeguata.

Quantità di cibo

tra le madri di bambini in sovrappeso o obesi, il 69,9% pensa che la quantità di cibo assunta dal proprio figlio non sia eccessiva.



CONFRONTI con gli anni precedenti (2008/9-2019)



SOVRAPPESO



Nel corso degli anni il sovrappeso è diminuito, passando dal 23,2% nel 2008/9 al 20,4% nell'ultima rilevazione (2019).



OBESITÀ



La prevalenza dell'obesità in generale è diminuita negli anni (dal 12,0% nel 2008/9 al 9,4% nel 2019), anche se nell'ultima raccolta dati si assiste ad una fase di plateau.



CATTIVE ABITUDINI ALIMENTARI

I questionari di OKkio alla SALUTE rivolti ai bambini, ai genitori e ai dirigenti scolastici analizzati congiuntamente hanno permesso di costruire alcuni indicatori che descrivono negli anni le principali abitudini alimentari dei bambini e le maggiori criticità. L'abitudine a non consumare la prima colazione o a consumarla in maniera inadeguata persiste negli anni, così come la fruizione di una merenda abbondante di metà mattina. Il consumo non quotidiano di frutta e/o verdura dei bambini, secondo quanto dichiarato dai genitori, rimane elevato; diminuisce, invece, l'assunzione giornaliera di bevande zuccherate e/o gassate.



ATTIVITÀ FISICA E SEDENTARIETÀ

La promozione dell'attività fisica e la diminuzione della sedentarietà contribuiscono a migliorare lo stato di salute e il benessere psicologico dei bambini. Negli anni gli indicatori di OKkio alla SALUTE riferiti all'attività fisica e alla sedentarietà sono tendenzialmente stabili; un'eccezione è rappresentata dalla prevalenza dei bambini che trascorrono più di 2 ore al giorno davanti a vari devices che nel 2019 risulta in aumento.



LA SCUOLA



Okkio alla SALUTE 2019 ha coinvolto 2467 scuole e 2735 classi III della scuola primaria. Alcuni indicatori negli anni sono diminuiti mentre altri hanno evidenziato un progressivo aumento. Il coinvolgimento dei genitori, sia nelle iniziative alimentari che in quelle riguardanti l'attività motoria, richiede una maggiore attenzione e rappresenta ad oggi un risultato da migliorare.

PROMOZIONE DELLE BUONE ABITUDINI ALIMENTARI NELLA SCUOLA



PROMOZIONE DELL'ATTIVITÀ MOTORIA NELLA SCUOLA



Coordinamento nazionale 2019

Angela Spinelli, Paola Nardone, Marta Buoncristiano, Michele Antonio Salvatore, Mauro Bucciarelli, Silvia Andreozzi, Ferdinando Timperi (Istituto Superiore di Sanità); Daniela Galeone, Maria Teresa Menzano (Ministero della Salute); Alessandro Vienna (Ministero dell'Istruzione).

Referenti regionali 2019 Claudia Colleluori, Manuela Di Giacomo e Ercole Ranalli (Abruzzo), Gabriella Cauzillo, Mariangela Mininni e Gerardina Sorrentino (Basilicata), Caterina Azzarito, Antonella Cernuzio, Marina La Rocca e Adalgisa Pugliese (Calabria), Gianfranco Mazzarella (Campania), Paola Angelini e Marina Fridel (Emilia Romagna), Donatella Belotti, Claudia Carletti, Paola Pani e Luca Ronfani (Friuli Venezia Giulia), Laura Bosca, Giulia Cairella e Maria Teresa Pancallo (Lazio), Gianna Elisa Ferrando e Camilla Sticchi (Liguria), Corrado Celata, Liliana Coppola, Lucia Crottochini, Giuseppina Gelmi, Claudia Lobascio e Veronica Velasco (Lombardia), Simona De Introna (Marche), Concetta Di Nucci, Andrea di Siena e Teresa Maria Manfredi Selvaggi (Molise), Marcello Caputo e Paolo Ferrari (Piemonte), Maria Teresa Balducci, Pietro Pasquale e Giacomo Domenico Stingi (Puglia), Alessandra Murgia, Giuseppe Pala e Maria Antonietta Palmas (Sardegna), Achille Cernigliaro, Maria Paola Ferro e Salvatore Scondotto (Sicilia), Giacomo Lazzeri e Rita Simi (Toscana), Carla Bietta, Marco Cristofori e Daniela Sorbelli (Umbria), Anna Maria Covarini (Valle D'Aosta), Erica Bino, Oscar Cora e Federica Michieletto (Veneto), Antonio Fanolla e Sabine Weiss (PA Bolzano), Marino Migazzi e Maria Grazia Zuccali (PA Trento).

Comitato Tecnico

Marta Buoncristiano, Giulia Cairella, Marcello Caputo, Margherita Caroli, Chiara Cattaneo, Laura Censi, Liliana Coppola, Simona De Introna, Barbara De Mel, Maria Paola Ferro, Daniela Galeone, Mariano Giacchi, Giordano Giostra, Marina La Rocca, Laura Lauria, Gianfranco Mazzarella, Maria Teresa Menzano, Paola Nardone, Federica Pascali, Anna Rita Silvestri, Daniela Pierannunzio, Michele Antonio Salvatore, Angela Spinelli, Alessandro Vienna.

Per maggiori informazioni
OKkio alla SALUTE
www.epicentro.iss.it/okkioallasalute

DEVE ESSERE UN MODELLO DI PREVENZIONE DELLE MALATTIE NON TRASMISSIBILI

3



- **Obiettivi di salute**

1) **Ridurre l'incidenza delle malattie legate ad una scorretta alimentazione, in particolare:**

- arteriosclerosi e sue complicanze
- cancro
- ipertensione
- obesità
- carie.

2) **Favorire un maggiore benessere psicofisico dei ragazzi.**

DEVE ESSERE UN MODELLO DI **PREVENZIONE**
DELLE MALATTIE NON TRASMISSIBILI

3

- **Obiettivi di comportamento**

1) **Aumentare il consumo di alimenti ricchi di fibre**

2) **Mangiare meno proteine e grassi animali (meno carne, meno formaggi, meno salumi)**

3) **Assumere un minor quantitativo di sale aggiunto e limitare il consumo di cibi fritti e preconfezionati, che solitamente ne contengono grandi quantità)**

DEVE ESSERE UN MODELLO DI **PREVENZIONE**
DELLE MALATTIE NON TRASMISSIBILI

3

- **Obiettivi di comportamento**

4) Aumentare il consumo di verdure (una-due porzioni al giorno), legumi (2-4 porzioni alla settimana), frutta, pesce

5) Fare una colazione adeguata

6) Fare un'alimentazione variata

7) Ridurre l'assunzione di cibi fuori pasto e, comunque, in tal caso preferire la frutta, la verdura, il latte, lo yogurt, il pane..

DEVE ESSERE UN MODELLO DI **PREVENZIONE**
DELLE MALATTIE NON TRASMISSIBILI

3



- **Obiettivi di comportamento**

8) Preferire la frutta e la verdura di stagione

9) Lavare i denti dopo ogni pasto

10) Fare una regolare e adeguata attività fisica

Giro girotondo

Giro girotondo assaggia i legumi, ceci e fagioli, lenticchie e piselli e crescerai di più.

Giro girotondo, quanto è buono l'uovo, mangia verdura, mangia la frutta e crescerai di più.

Giro girotondo mangia il pesciolino, bevi molto latte, fai un sorrisino e felice sarai tu.



Grazie