

Congregazione Suore Benedettine di Santa Geltrude

C.so Vittorio Emanuele, 6/8
Torre del Greco (NA)

Oggetto: CONSIGLI PER UNA SANA ALIMENTAZIONE

Un'alimentazione equilibrata e corretta, ma anche gradevole ed accettabile, costituisce per tutti un presupposto essenziale per il mantenimento di un buono stato di salute e, in età evolutiva, per una crescita ottimale.

La scuola paritaria delle Suore Benedettine di Santa Geltrude si pone l'obiettivo di dare dei suggerimenti per una corretta e sana alimentazione, con lo scopo di indirizzare i genitori nella scelta del secondo piatto da integrare al menù scolastico, in maniera tale da garantire un pasto completo ai bambini.

Nell'arco della giornata i pasti da consumare sono 5 e devono essere così distribuiti:

- Colazione con un apporto calorico di circa 20% delle calorie totali giornaliere
- Spuntino a metà mattina con un apporto calorico di circa 5-8% delle calorie totali giornaliere
- Pranzo con un apporto calorico di circa 30-35% delle calorie totali giornaliere
- Merenda nel pomeriggio con un apporto calorico di circa 5-8% delle calorie totali giornaliere
- Cena con un apporto calorico di circa 30-35% delle calorie totali giornaliere

La **colazione** deve fornire l'energia sufficiente per le ore del mattino.

Esempi di buone colazioni:

- 1 tazza di latte (o vasetto di yogurt) +1 fettina di pane con 1 cucchiaino di marmellata o di miele
- 1 tazza di latte (o un vasetto di yogurt) +2-3 fette biscottate con un velo di marmellata o di miele
- 1 tazza di latte (o un vasetto di yogurt) con 3 cucchiaini di cereali e un frutto
- 1 tazza di latte (o un vasetto di yogurt) con 2-3 biscotti secchi e un frutto

Distribuire uno **spuntino** a metà mattina ha l'obiettivo di dare al bambino, nella pausa delle lezioni, l'energia necessaria a mantenere viva l'attenzione senza appesantire la digestione e consentirgli di arrivare a pranzo con il giusto appetito.

La **merenda** del pomeriggio, quando fornita, deve essere pari, per apporto calorico allo spuntino.

Esempi di uno spuntino o merenda sana:

- 1 frutto
- un vasetto di yogurt
- 30g di pane con un cucchiaino di marmellata
- 30 gr di pane con dei pomodori e un cucchiaino di olio
- crackers non salati

Il **pranzo** deve apportare circa il 35% del fabbisogno di energia giornaliera.

Un esempio di un giusto pranzo:

- Primo piatto costituito da cereali (pasta, riso...) con salsa di pomodoro o di verdure
- Secondo piatto costituito da pesce, carne, un uovo, formaggi o latticini
- Contorno di verdure
- 1 frutto di stagione

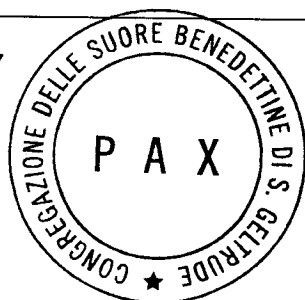
Quando il primo piatto è costituito da pasta e legumi bisogna ridurre il quantitativo del secondo piatto portato da casa.

È importante che il bambino abbia in tutta la giornata scolastica disponibilità di acqua.

Frequenze di consumo di alimenti e gruppi di alimenti riferiti al pranzo nell'arco della settimana scolastica (Rif. Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione scolastica - Ministero della Salute)

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, pane...)	Una porzione tutti i giorni
Legumi (anche come piatto unico se associati a cereali)	1-2 volte a settimana
Carni	1 volta a settimana
Pesce	1-2 volte a settimana
Uova	1 uovo a settimana
Formaggi	1 volta a settimana
Salumi	2 volte al mese

Torre del Greco, 24.05.2017



Congregazione Suore Benedettine di Santa Geltrude

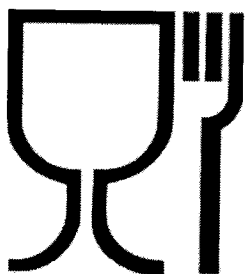
Oggetto: MATERIALI A CONTATTO CON GLI ALIMENTI (MOCA)

La presente comunicazione è destinata ai genitori degli alunni della Scuola Paritaria Santa Geltrude affinché possano essere sensibilizzati riguardo l'argomento "conformità dei materiali a contatto con gli alimenti", e in particolar modo circa l'acquisto di piatti bicchieri e posate che gli alunni portano da casa per consumare il proprio pasto.

Tutti i materiali e gli oggetti destinati ad entrare in contatto con gli alimenti – cosiddetti MOCA -(piatti, bicchieri, posate, bottiglie, carta da incarto, pellicole di plastica, bicchieri e piatti di plastica, eccetera) devono essere conformi alle norme produttive comunitarie (Regolamento CE 1935/2004).

Per dimostrare la conformità dei materiali ed oggetti destinati a venire in contatto con gli alimenti, è buona norma farsi rilasciare dai produttori o dai rivenditori una dichiarazione scritta che attesti la conformità di tali materiali alle buone pratiche di fabbricazione nel rispetto del suddetto regolamento CE (dichiarazione di conformità).

In assenza di tale dichiarazione, si può verificare la conformità dei MOCA dalla presenza del simbolo "bicchiere e forchetta" riportato di seguito, che attesta che il materiale può venire a contatto con gli alimenti, e che non rilascia sostanze nocive negli alimenti.



Si prega quindi tutti i genitori di fare molta attenzione a cosa si acquista, verificando che i piatti bicchieri posate destinati per la consumazione dei pasti dei propri bambini a scuola siano idonei al contatto con gli alimenti, onde evitare che possano rilasciare sostanze nocive.

Torre del Greco, 24.05.2017



Congregazione Suore Benedettine di Santa Geltrude

A handwritten signature in black ink, appearing to read "S. Geltrude".