

# *Conoscere il cibo cucinando*

Dr. Maurizio Rosi  
SIAN Dipartimento di Sanità Pubblica  
di Reggio Emilia



**False credenze e  
nuove certezze**

**Sabato 22 Novembre 2014  
Reggio Emilia**



**SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA-ROMAGNA**

Azienda Unità Sanitaria Locale di Reggio Emilia

# *Conoscere il cibo cucinando*

**Le abitudini alimentari del piccolo condizionano il destino biologico e metabolico dell'adulto, svolgendo un'azione preventiva nei confronti delle più diffuse patologie cronico degenerative**

# *Conoscere il cibo cucinando*

**Le abitudini alimentari  
acquisite nei primi anni di vita  
tendono a persistere nel tempo  
e ad influenzare il futuro  
comportamento alimentare**

# ***Conoscere il cibo cucinando***

**l'efficacia di interventi preventivi è strettamente legata alla consapevolezza e al coinvolgimento attivo dei genitori per poter creare modificazioni stabili verso stili di vita “virtuosi”**

# *Conoscere il cibo cucinando*

**... quindi chi si occupa della alimentazione del bambino è un operatore di salute?**



# *Conoscere il cibo cucinando*

... chi si occupa  
della  
alimentazione del  
bambino  
conosce ciò che  
somministra?

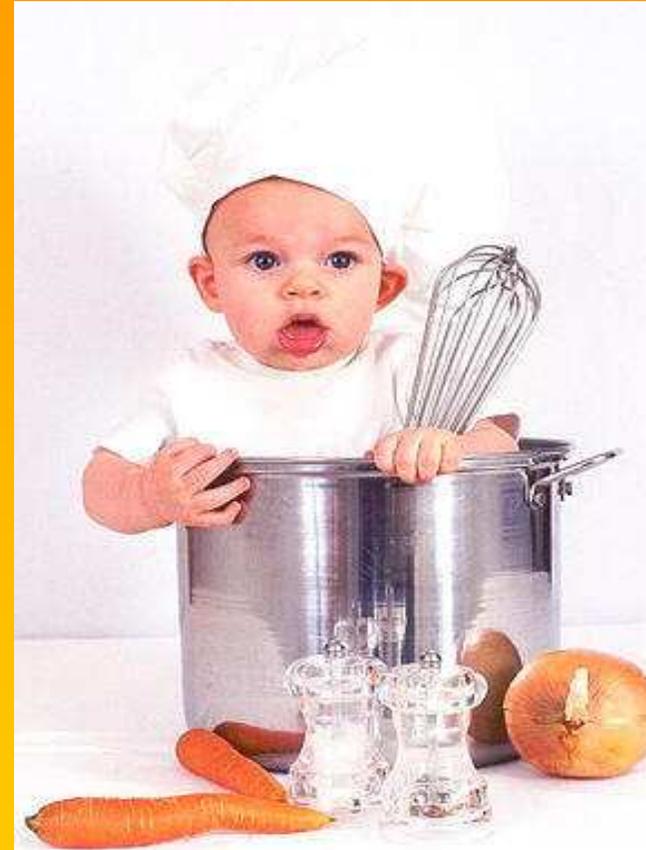


**IN CUCINA .....**

# *Conoscere il cibo cucinando*

## In cucina

- si vede
- si annusa
- si tocca
- si impara
- si riceve
- si eredita
- si può anche giocare



# *Conoscere il cibo cucinando*

In cucina

si impara bene e presto



# *Conoscere il cibo cucinando*

- QUANTE POSSIBILITÀ HANNO I NOSTRI BIMBI DI IMPARARE IN CUCINA?
- QUANTE FAMIGLIE COMPRENDONO L'IMPORTANZA EDUCATIVA DI QUESTO LUOGO DI VITA E DI LAVORO?
- .....E QUANTE ISTITUZIONI?



# A CASA

**Per secoli la cucina ha rappresentato lo spazio della casa**

- **dove si preparava il cibo**
- **dove si consumava il pasto insieme**
- **dove si relazionava**

**È ancora così ?**



# A CASA

**quanta importanza si da oggi a questo spazio della casa ?**

**+ o - della alla zona televisione**

**quanto tempo si dedica al cucinare ?**

**+ o - di quel che si dedica alla televisione**

**di certo i programmi di cucina in televisione vanno fortissimo!!!!**



# A SCUOLA

**Molte scuole hanno scelto di realizzare la cucina interna ritenendolo anche un importante spazio pedagogico**

**In altre scuole si è ridotto ad uno spazio di supporto per la distribuzione**

# ***Conoscere il cibo a scuola***

**Il bambino nella scuola per  
l'infanzia.....**

**IMPARA**

**SPERIMENTA**

**SI RAPPORTA CON IL CIBO  
INSIEME AGLI ALTRI BIMBI**

**CONFRONTA IL CIBO ED IL RAPPORTO CON  
IL CIBO DI SCUOLA CON QUELLO DI CASA**



# ***Conoscere il cibo a scuola***

**Il cuoco nella scuola per  
l'infanzia.....**

**CONOSCE**

**INSEGNA AI BAMBINI**

**SI CONFRONTA CON LE MAMME**

**INSEGNA A CUCINARE LA SALUTE**



# ***Conoscere il cibo a scuola***

**La mamma, la nonna, nella  
scuola per l'infanzia.....**

**CONOSCE**

**SPERIMENTA**

**SI CONFRONTA CON LA CUOCA  
E CON LE ALTRE MAMME**

**IMPARA A CUCINARE  
PER LA PROPRIA FAMIGLIA**



# ***Conoscere il cibo a scuola***

**la scuola può insegnare  
a cucinare la salute**

**Il SIAN offre il supporto tecnico**

Dipartimento  
Sanità Pubblica

SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA-ROMAGNA  
Azienda Unità Sanitaria Locale di Reggio Emilia

PICCOLA GUIDA

PER MENÙ  
a scuola e in famiglia



Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione  
Dipartimento Sanità Pubblica  
Via Amendola 2 - Reggio Emilia  
Tel 0522 335748 - 860130

la scuola può insegnare a  
cucinare la salute

È disponibile il  
materiale per le  
scuole che  
vogliono  
intraprendere  
iniziative  
formative in  
cucina



## Il Menù della scuola

Il Menù della scuola assicura, **varietà nelle proposte, equilibrio nei nutrienti** prendendo come riferimento:

- l'esperienza delle nostre scuole
- i L.A.R.N. Livelli di Assunzione Raccomandati di Energia e Nutrienti per la popolazione italiana;
- le Linee guida Nazionali per una sana alimentazione;
- le Linee strategiche per la ristorazione scolastica in Emilia-Romagna (2009);

Il Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione (SIAN) esprime un parere di conformità per tutti i menù di scuola pubblica o privata.

**I menù possono essere periodicamente modificati** al fine di:

1. aumentare la gradevolezza dei cibi;
2. consentire la proposta di nuovi piatti.



## Anche a casa cerca di seguire queste indicazioni



- Aumentare il consumo di frutta, verdura e legumi (questi ultimi possono essere utilizzati come piatto unico, primo o secondo).
- Favorire il consumo di pesce.
- Ridurre l'utilizzo del sale.

C'è un menù estivo ed uno invernale

A scuola ogni menù ruota su 4 settimane!





## 10 regole per tutta la famiglia

- FARE 5 pasti al giorno: colazione, spuntino, pranzo, merenda, cena.
- FARE sempre la colazione: fornisce le energie per affrontare la giornata.
- CONSUMARE 5 porzioni tra frutta e verdura (raccomandazione OMS).
- MANGIUCCHIARE continuamente è sbagliato si introduce più cibo di quello necessario.
- SNACK e dolci solo nelle occasioni speciali, limitare le bevande zuccherate.
- NON MANGIARE mentre si guarda la tv, si studia o si gioca, distraendosi si rischia di mangiare di più.
- MANGIARE lentamente.
- BERE a sufficienza, ogni giorno circa 2 litri di acqua.
- VARIARE i prodotti alimentari per fornire al corpo tutti i nutrienti.
- MUOVERSI il più possibile.



## Consigli per i genitori

DARE il buon esempio anche a tavola!

NON scoraggiarsi di fronte ai rifiuti... fare più tentativi.

GIOCARE con il cibo è un buon modo per farlo conoscere e apprezzare dai bambini.



## Quando cucini ricorda che...

- **La Cottura al vapore:** minore perdita di Sali e vitamine rispetto alla lessatura;
- **La Cottura al forno:** consente di ottenere alimenti appetibili (croccanti, dorati..) con ridotto utilizzo di grassi;
- **La Cottura brasata o stufata:** cottura prolungata con aggiunta di liquidi e senza grosse perdite nutrizionali;
- **La Cottura alla griglia/piastra:** consente l'eliminazione dei grassi, ed è consigliabile solo se il consumo è immediatamente successivo alla cottura. Nessuna parte deve risultare bruciata/carbonizzata.

**Grazie per  
l'attenzione  
e buon  
lavoro**





SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA-ROMAGNA  
Azienda Unità Sanitaria Locale di Reggio Emilia

Idee a base  
di...  
Legumi!



**SIAN**

Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione  
Dipartimento di Sanità Pubblica  
AUSL di Reggio Emilia

**UN'IDEA CHE  
PUÒ ESSERE  
SVILUPPATA  
IN MOLTI  
MODI**