

A.S.L. TO5

Azienda Sanitaria Locale
di Carmagnola, Chieri, Moncalieri e Nichelino

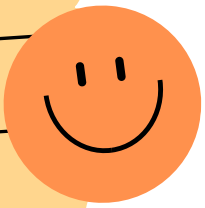


UN MIGLIO AL GIORNO INTORNO ALLA SCUOLA.

ALIMENTAZIONE

ALESCIO DARIO – DIETISTA

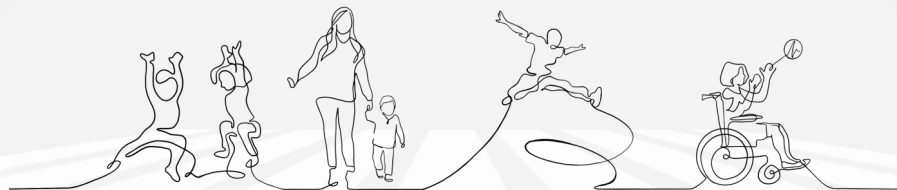
DIETA

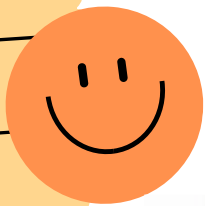


DIETA



STILE DI VITA





DIETA MEDITERRANEA

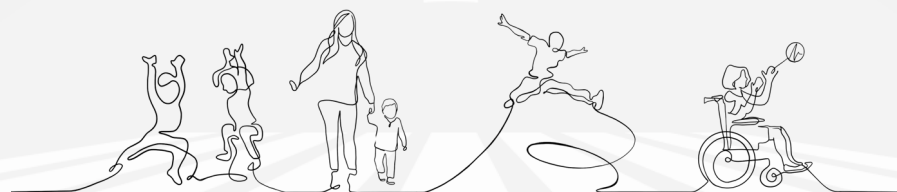


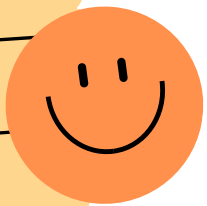
p = porzione

Attività fisica regolare
Riposo adeguato
Convivialità
Vino (e altre bevande alcoliche) in quantità moderata secondo i costumi sociali



Biodiversità e stagionalità
Prodotti tradizionali, locali ed ecologici
Attività culinaria





DIETA MEDITERRANEA

TUTTI A SCUOLA!!!

COLAZIONE

SPUNTINO

PRANZO

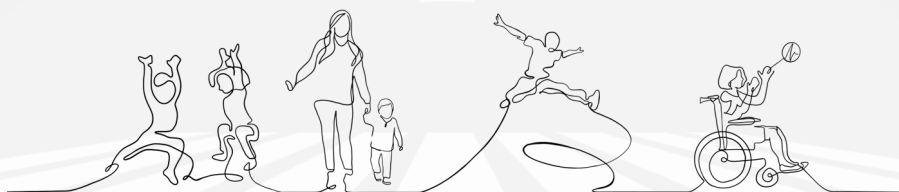
MERENDA

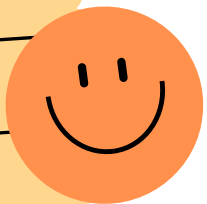
CENA

5 PASTI AL GIORNO
X
7 GIORNI ALLA SETTIMANA
=
35 PASTI ALLA SETTIMANA

DI CUI
10 PASTI (SPUNTINI E PRANZI)
DURANTE ORARIO SCOLASTICO

29% DEI PASTI FATTI A SCUOLA





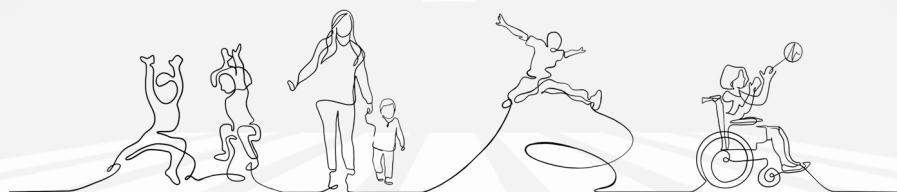
QUALCHE DATO

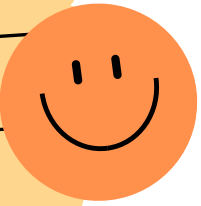
**40% DEI BAMBINI NON FA COLAZIONE ADEGUATA
(+ troppe Kcal – salta colazione)**

**45% DELLE CLASSI, LA SCUOLA DISTRIBUISCE MERENDA ADEGUATA
(la scuola consegna pane, frutta, yogurt)**

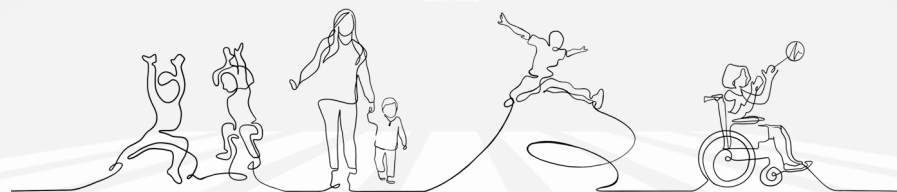
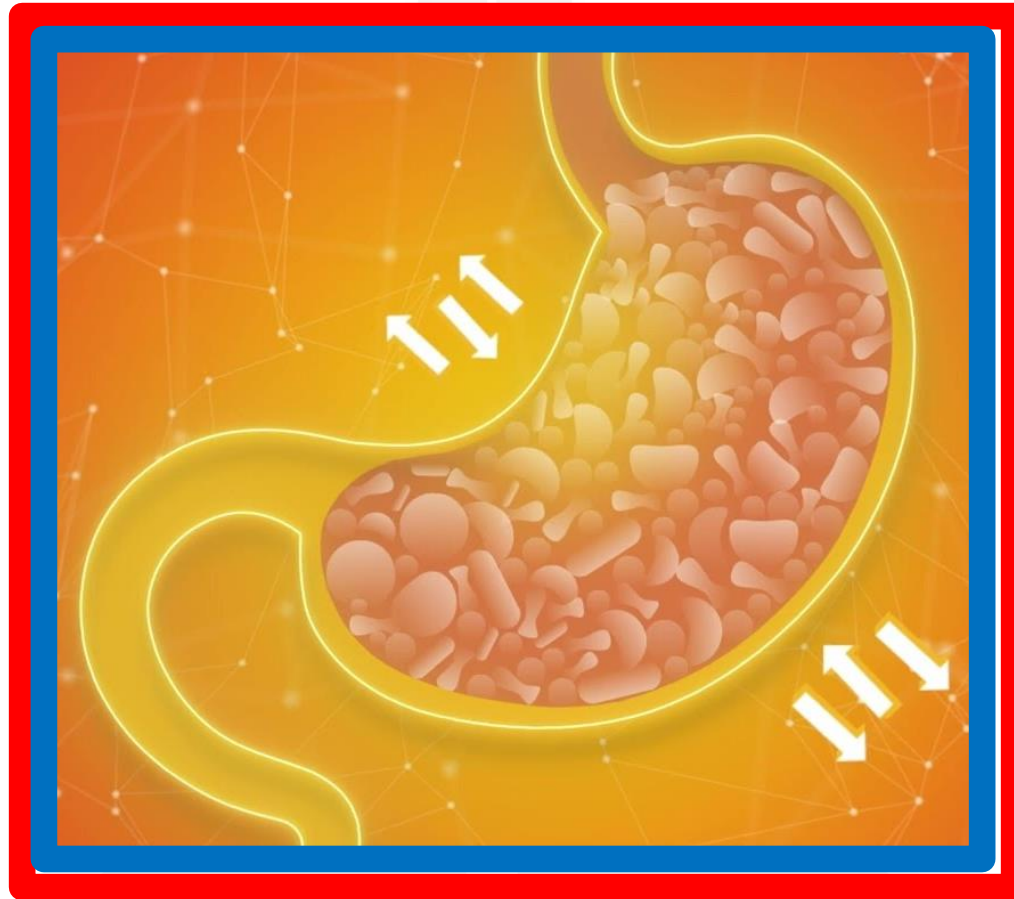
**IL 55% DEI BAMBINI NON FA UNA MERENDA ADEGATA
(+ troppe kcal – salta colazione)**

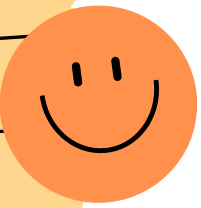
OKKIO ALLA SALUTE – 2019 – REGIONE PIEMONTE





CENNI ANATOMIA





CENNI ANATOMIA

VIVACITA'
ECESSIVA

DIPENDENZA

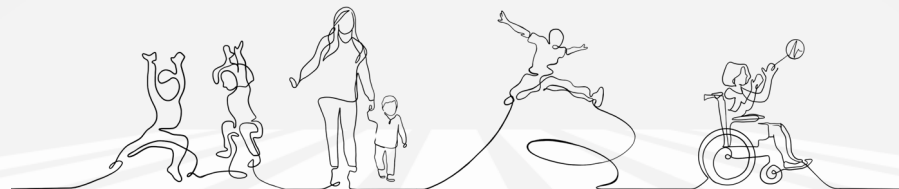
MAGGIOR
DISTRUZIONE

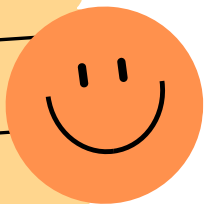


NERVOSISMO

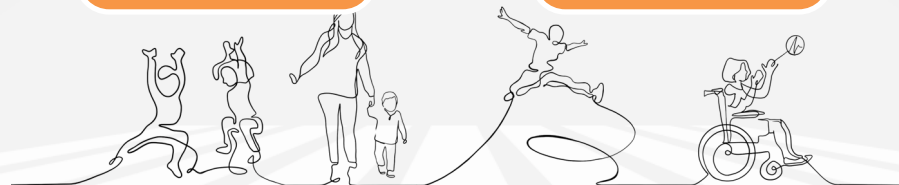
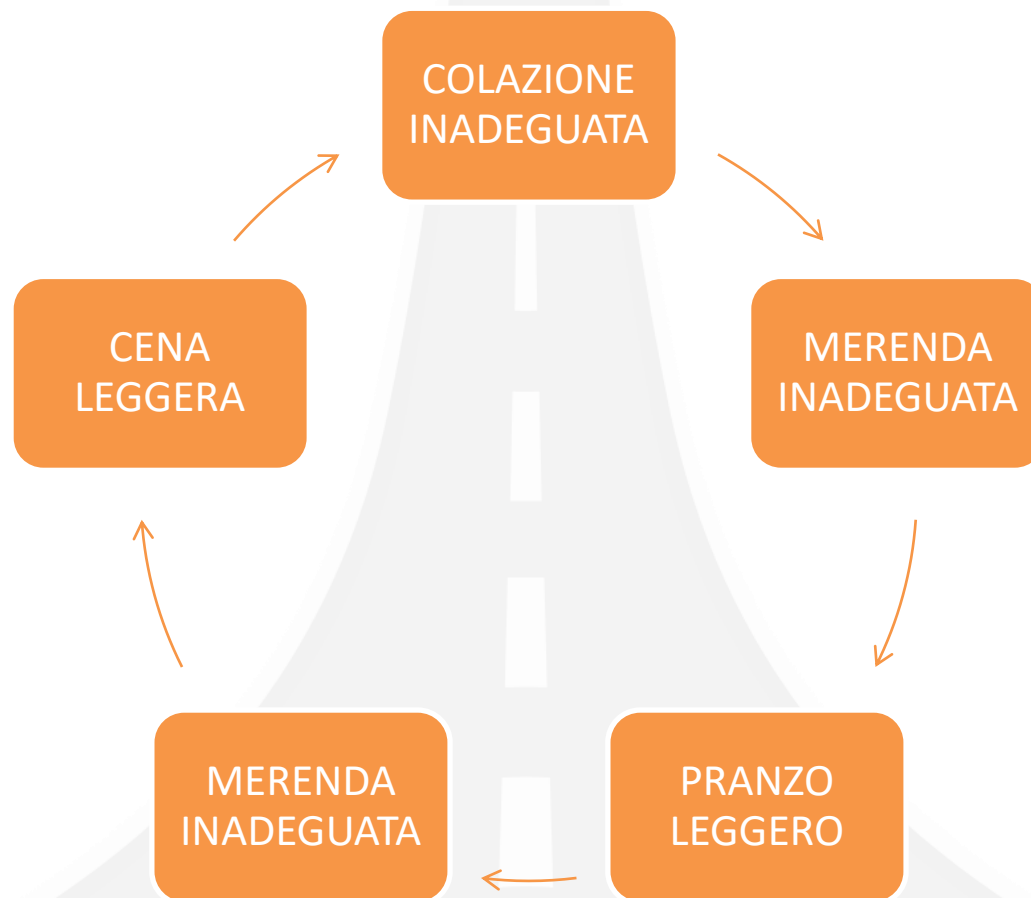
APPETTITO
ECESSIVO

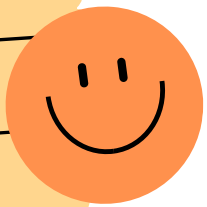
SONNOLENZA





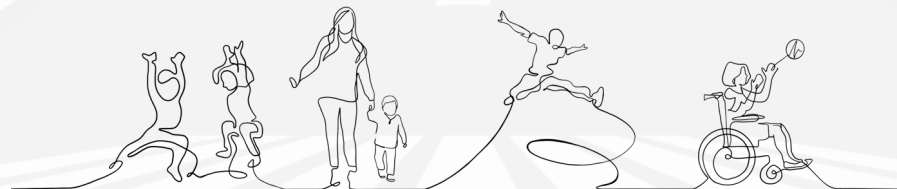
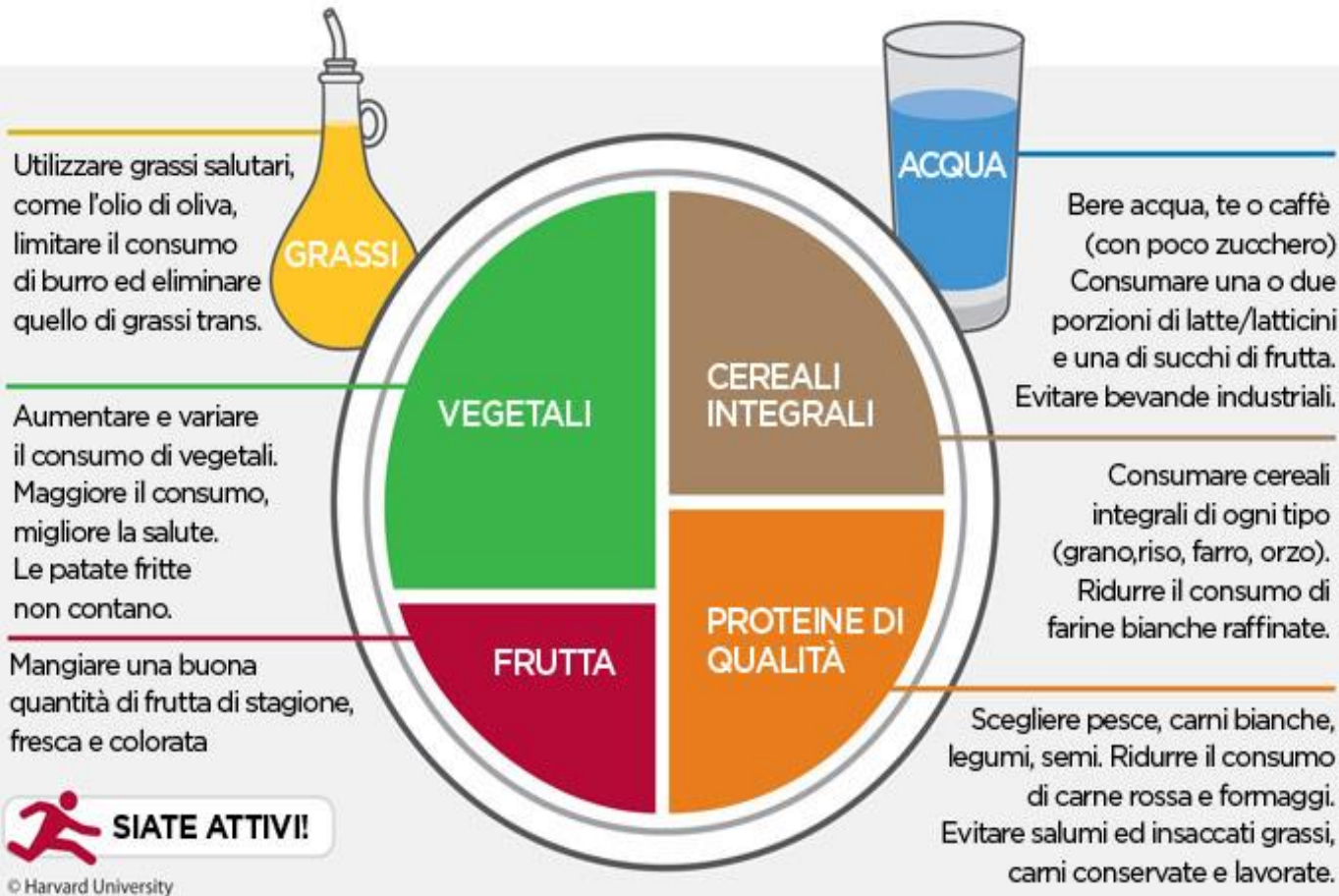
DESTRUTTURAZIONE GIORNATA ALIMENTARE

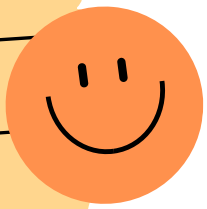




PRANZO A SCUOLA

IL PIATTO DELLA SALUTE





SPUNTI DI RIFLESSIONE

Fare capire che per camminare c'è bisogno di una colazione adeguata

Fare giornate di merenda a tema es. “giornata dei creackers”

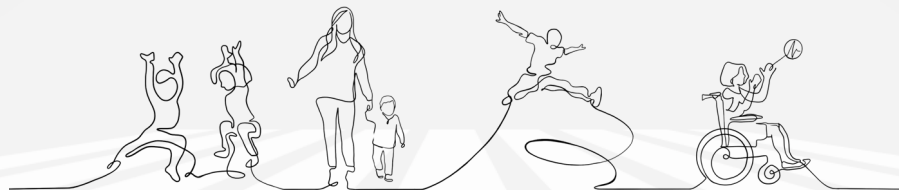
Anticipare a pranzo la frutta o il pane del vassoio a costo di creare un momento per lo spuntino

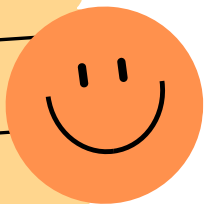
Evitare ogni tipo di bis in mensa

Evitare scambi di piatti dei bambini

Educare all'assaggio di tutti i piatti a pranzo es “funzione dei nutrienti che compongono il vassoio”

Lavorare sulle ricette del menu per renderle più appetibili





A.S.L. TO5

*Azienda Sanitaria Locale
di Carmagnola, Chieri, Moncalieri e Nichelino*



GRAZIE !

