IL PRANZO DI MIO FIGLIO A CASA E FUORI CASA

le ricette

SINU
SOCIETÀ ITALIANA DI NUTRIZIONE UMANA

FISM
FEDERAZIONE ITALIANA SCUOLE MATERNE

Pranzo adeguato

- Un terzo dell'energia di cui si ha bisogno in un giorno
- Porzioni adeguate
- 15% energia da proteine , max 30% energia da grassi, 45-60% energia da carboidrati
- Varietà, stagionalità e tradizioni locali
- Piatto unico ma nutrizionalmente completo

Fishburger

*Per un pasto completo consumare una porzione di **fishburger** con un **panino**, un piattino di **insalata** e un **frutto** di stagione*

Ingredienti per una porzione

Rana pescatrice	**70 g**
Pane in cassetta	**20 g**
Olive	**5 g**
Pomodoro	**10 g**
Olio extravergine	**10 g**

Valori nutrizionali medi per: *Una porzione di Fishburger + panino 50g + insalata + un frutto di stagione*		
Energia (kcal)	**460**	
Proteine (g)	**19**	**17% En**
Grassi (g)	**11**	**22% En**
Carboidrati (g)	**70**	**61% En**

La ricetta:

- ✓ ***Aumenta il consumo di pesce***
- ✓ ***Contiene naturalmente Iodio, Fosforo, Grassi «buoni» omega-3***

Fishburger

Tips per i genitori:

- ✓*Si può realizzare con altre tipologie di pesce: merluzzo, nasello*
- ✓*Si può preparare il fishburger in anticipo e congelarlo*
- ✓*La porzione di pesce nell'adulto (150g) è circa il doppio di quella del bambino (70g)*

Crocchette Arlecchino

Ingredienti per una porzione

Legumi freschi	**85 g**
Patate	**25 g**
Carote, zucchine	**50 g**
Pangrattato	**10 g**
Olio extravergine	**5 g**

*Per un pasto completo consumare una porzione di **Crocchette arlecchino** con una porzione di **grissini** e un **frutto** di stagione*

Valori nutrizionali medi per: *Una porzione di Crocchette Arlecchino + Grissini + un frutto di stagione*		
Energia (kcal)	**420**	
Proteine (g)	**13**	**12% En**
Grassi (g)	**16**	**35% En**
Carboidrati (g)	**55**	**53% En**

La ricetta:

- ✓ ***Aumenta il consumo di legumi***
- ✓ ***Ottima fonte proteica***

Crocchette Arlecchino

Tips per i genitori:

✓*Più colori, più salute con le SOSTANZE ANTIOSSIDANTI contenute nella verdura*

Vitamine A, C, K, antocianine, carotenoidi, calcio, magnesio, ferro potassio, manganese

Vitamine C ed E, acido folico, ferro, potassio, magnesio e calcio

Vitamina C, Potassio, selenio, quercetina e composti solforati

Carotenoidi dotati di capacità antiossidanti contrastano i radicali liberi

Flavonoidi e antocianine hanno azione antiossidante e antiinfiammatoria

Sformatino di verdura

Ingredienti per una porzione

Ricotta	**40 g**
Pangrattato	**5 g**
Patate	**30 g**
Bietole	**80 g**
Parmigiano Reggiano	**8 g**
Uova	**25 g**
Olio extravergine	**4 g**

*Per un pasto completo consumare una porzione di **Sformatino di verdura** con un panino*

Valori nutrizionali medi per: *Una porzione di Sformatino di verdura + un panino (50g)*		
Energia (kcal)	**440**	
Proteine (g)	**18**	**16% En**
Grassi (g)	**13**	**27% En**
Carboidrati (g)	**63**	**57% En**

La ricetta:

✓ ***Aumenta il consumo di verdure***

Sformatino di verdura

Tips per i genitori:

- ✓*Si può realizzare riciclando» alcuni ingredienti, ad esempio riso o qualsiasi tipologia di verdura*
- ✓*Rifiuto innato al gusto amaro non è un problema: i prodotti derivati dal latte mascherano il gusto amaro di alcune verdure*

Take home messages

- ✓ *Anche il pranzo fuori casa, può rappresentare un momento di educazione alimentare.*
- ✓ *Per implementare il consumo di pesce e di legumi, è possibile ricorrere a dei piatti unici e realizzare formati divertenti.*
- ✓ *E' possibile migliorare la palatabilità di alcune verdure, associandole ad un prodotto della filiera del latte.*