



Ricette:

- Involtini di tacchino ripieni di formaggio e verdure
- Strudel di formaggio fresco con zucca e carota
- Focaccia con ricotta e spinaci
- Polpette autunnali di zucchine e ceci
- Hamburger con polpetta di pesce (di merluzzo e tonno) e salsa di pomodoro
- Gnocchi di zucca con salsa di basilico e zucchine
- Paté di lenticchie con verdure
- Bruschette con mozzarella e verdure
- Champignon ripieni con formaggio e prosciutto cotto
- Patate, carote, barbabietole, pastinaca e sedano al forno
- Insalata di fagiolini con patate
- Polenta al forno con miglio e crema di formaggio
- Crema spalmabile di piselli e ricotta



ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO ISTARSKE ŽUPANIJE
ISTITUTO DI SANITÀ PUBBLICA DELLA REGIONE ISTRIANA

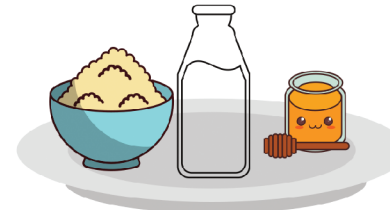


GRAD PULA
CITTÀ DI POLA

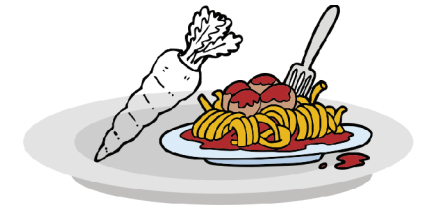
Alimentazione degli alunni

Esempio menu

Colazione (6.30 - 7.30 h)



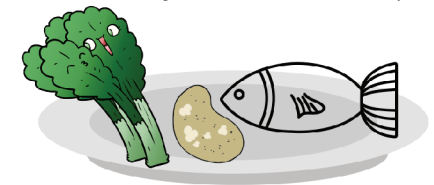
Merenda (9.30 - 10.30 h)



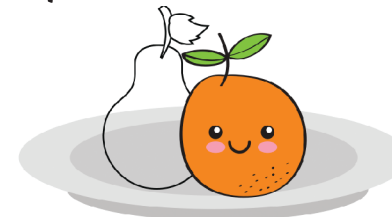
Spuntino (11.30 - 12.30 h)



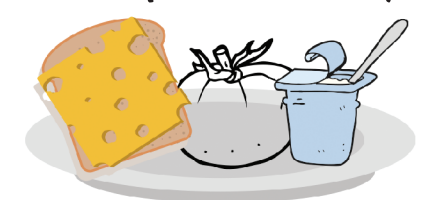
Pranzo (14.30 - 16.30 h)



Spuntino (16.30 - 18.30 h)



Cena (18.30 - 20.30 h)



Per domande e consigli potete rivolgervi:



Consultorio per l'alimentazione

052/529 022

099/3804545

savjetovaliste@zzjziz.hr



ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO ISTARSKE ŽUPANIJE
ISTITUTO DI SANITÀ PUBBLICA DELLA REGIONE ISTRIANA
Nazorova 23, 52100 Pula
www.zzjziz.hr

Consigli per i genitori

- Insegnate ai vostri bambini che il primo pasto della giornata è quello più importante perché ci sveglia, assicura una miglior concentrazione ed energia per affrontare meglio la giornata e ci dà il buon umore
- Offrite loro ogni mattina la colazione prima di andare a scuola
- Siate voi stessi da esempio
- Offrite l'acqua come bevanda principale
- Scegliete succhi spremuti naturalmente, limonate, tisane e composte di frutta al posto di bibite zuccherate e gassate
- Coinvolgete i bambini nella preparazione del cibo e nell'acquisto degli alimenti
- Che il consumo dei pasti sia rilassante, divertente e un'esperienza positiva
- Che la frutta e una bottiglietta d'acqua siano sempre pronti nello zaino scolastico
- Preparate spuntini sani con alimenti di stagione (macedonia, frutta secca, semi, jogurt con il miele, frullato di frutta)
- Non mollate! È necessario offrire ai bambini un nuovo alimento dalle 8 alle 10 volte prima che accettino
- Non dimenticate l'attività fisica regolare e l'esercizio fisico nonché di trascorrere del tempo in natura
- Pianificate i pasti per la settimana, assicurate un pasto cotto di qualità
- Non punite o premiate i vostri scolari con il cibo
- Non ignorate il problema del sovrappeso bensì consultatevi con un esperto



Consigli per gli alunni

Lo sapevate che se

- ... mangiate spesso il pesce sarete meno affetti da allergie
- ... mangiate quotidianamente la frutta avrete meno spesso l'influenza
- ... rosicchiate la carota la vista diventerà più acuta e gli occhi saranno meno stanchi
- ... mangiate ogni giorno la verdura le ferite rimargineranno prima
- ... mangiate lo jogurt e il latte i muscoli saranno vigorosi e i denti forti
- ... mangiate noci, mandorle e nocciole avrete una memoria migliore
- ... vi occupate regolarmente di sport e vi muovete eviterete di accumulare peso in eccesso
- ... vi attenete alle diete che vengono pubblicizzate potete mettere in pericolo la vostra salute (una dieta variegata con corrette abitudini alimentari è la base per uno stile di vita sano)

Cari alunni,

assicuratevi che i vostri genitori si attengano a tutti i consigli succitati e fate lo stesso pure voi. Vi proponiamo di risolvere il breve quiz “Dammi cinque!” sulle abitudini sane che dovrebbero essere adottate e applicate quotidianamente!

“Dammi cinque!”	
1. Per un buon inizio della giornata fai ____. Non saltarla!	ACQUA
2. Per l'apporto di tutte le vitamine e minerali importanti e per una buona digestione devi mangiare_____.	ATTIVITÀ FISICA
3. La bevanda più salutare che devi sempre avere a portata di mano e che devi sempre consumare nel corso della giornata?	RIPOSO E UN BUON SONNO
4. Che cosa rinforza le ossa e i muscoli ed è necessario svolgere almeno 60 minuti al giorno?	COLAZIONE
5. Per la crescita e lo sviluppo oltre all'attività fisica giornaliera e ad un'alimentazione sana è necessario_____.	FRUTTA E VERDURA