

II SIAN

Il Servizio di Igiene degli Alimenti e della Nutrizione (SIAN) si dedica alla promozione di sani stili di vita nella popolazione. Tra le attività, valutiamo l'adeguatezza dei menu scolastici offerti nelle mense del nostro territorio ed educiamo al consumo di una dieta varia, gustosa e equilibrata, come è la Dieta Mediterranea. Nell'ambito del progetto regionale *Il mercoledì della frutta* attraverso le scuole aderenti sosteniamo i bambini e le loro famiglie ad avvicinarsi al consumo delle **cinque porzioni** raccomandate tra **verdura e frutta** ogni giorno



2021 Anno internazionale della frutta e verdura

<http://www.fao.org/fruits-vegetables-2021/it/>

ast
ANCONA
MARCHE

Una settimana di merende...



Dei due spuntini consigliati ogni giorno, uno dovrebbe essere di frutta fresca di stagione	Acqua naturale anche con lo spuntino
Frutta fresca / frutta fresca e frutta secca / frutta secca	2 volte
Yogurt e cereali / latte e cereali / frullato di latte e frutta fresca	1-3 volte
Pane e olio / bruschetta /crackers e verdure crude	1-2 volte
Dolce semplice/ pane e marmellata / pane e crema di frutta secca / pane e crema di nocciole e cacao	0-1 volta
Pane/crackers e ricotta o formaggio / pane e affettato	0-1 volta

2 spuntini moderati al giorno aiutano i bambini a sentire una giusta fame ai pasti principali e a coprire i fabbisogni di vitamine e minerali preziosi.



AST ANCONA
U.O.C. IGIENE DEGLI ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE
I NOSTRI CONTATTI

Direttore Dott.ssa Luana Tantucci
Dott.ssa Susy Maria Greganti (07179092644)
Dott. Luca Belli (0732634164)
Dott.ssa Beatrice Sartini (07179092308)
Inf. Prof.le Isabella Romani (0732634166)
Dott.ssa Emanuela Bovio (0718705919)

Il mercoledì della frutta



Frutta a scuola... e a casa

ast
ANCONA
MARCHE

**U.O.C. IGIENE DEGLI ALIMENTI E
DELLA NUTRIZIONE**



Creativi con la frutta

Questa brochure propone alle famiglie due ricette gustose a base di frutta che bambini e genitori possono preparare insieme per l'occasione di una merenda speciale o per colazione.

Il consumo di **frutta fresca di stagione** dovrebbe essere abituale e contribuire alla varietà e stagionalità della dieta **ogni giorno**. Più spesso, la frutta dovrebbe essere scelta così com'è, o tagliata in macedonia condita con succo di agrumi senza aggiungere zucchero.

La frutta è ricca di acqua, fibre, zuccheri naturali, vitamine e minerali.

In base al colore, nasconde dei *phytochemicals* preziosi che proteggono il nostro organismo.

Coppette di yogurt, frutta e muesli (preparazione circa 45 minuti)

Ingredienti per 4 porzioni

400 g di yogurt bianco o greco, 400 g di frutti di bosco, 50 ml di acqua, 2 cucchiaini di amido di mais o fecola

Per il muesli: 50 g di fiocchi di avena, 40 g di frutta oleosa, 1 cucchiaino di miele.

Procedimento

Cuocete in un pentolino poco più di metà dei frutti di bosco insieme a poca acqua per pochi minuti. Quando il composto sarà cotto, passatelo in un colino per ottenere una salsa liscia. Aggiungete due cucchiaini di amido di mais (o fecola di patate) e riponetelo due minuti sul fuoco per addensare meglio la salsa di frutti di bosco. Versate la salsa nei bicchieri e aggiungete lo yogurt. Decorate a piacere con la frutta avanzata.

Per preparare il muesli, mescolate i fiocchi di avena con la frutta oleosa e il miele, disponendoli su una teglia piana e infornate a 180°C finché non diventa dorato e croccante. Sfornate e fate raffreddare qualche minuto.

Aggiungete il muesli ai bicchieri di frutta e yogurt.

Merenda speciale



Informazioni nutrizionali

200 Kcal a porzione*; Proteine 7 g; Lipidi 8 g; Carboidrati 26 g; Zuccheri 14 g; Fibre 3 g; calcio 166 mg ★; ferro 1.2 mg ◆

* 10% energia necessaria ai bambini di 9 anni fisicamente attivi; ★15% calcio e ◆9% ferro necessari ai bambini tra i 7-10 anni

Pane di banana e nocciole con frutta e yogurt (preparazione circa 75 minuti)

Ingredienti per 8-10 porzioni

275 g di farina tipo 1, 100 g di nocciole, 4 banane piccole (400 g), 6 cucchiaini di latte, 30 g di burro, 4 cucchiaini di miele, 3 uova, succo di mezzo limone, lievito chimico 1 bustina e 1/2 (25 g) un pizzico di sale iodato. 500 g di frutta di stagione e 2 vasetti di yogurt bianco magro per farcire.

Procedimento

Sbucciate le banane, tagliatele a rondelle e rosolatele nel burro finché diventano dorate, quindi riducetele a crema con latte e limone in un tritacutto o col pimer e fate raffreddare. Separate gli albumi dai tuorli; in una ciotola sbattete i tuorli con il miele per ottenere un composto schiumoso, a cui aggiungere la crema di banane. In una seconda ciotola capiente, mescolate farina, lievito, sale iodato e le nocciole tritate, da unire al composto con le banane. Montate a neve ferma gli albumi e incorporateli delicatamente all'impasto. Versate in uno stampo da plumcake e livellate in superficie. Infornate in cottura statica a 160°C per 60 minuti. Per farcire potete preparare una macedonia di frutta di stagione e aggiungere lo yogurt magro.

Colazione



Informazioni nutrizionali

265 Kcal a porzione*; Proteine 8 g; Lipidi 11 g; Carboidrati 34 g; Zuccheri 14 g; Fibre 3.8 g; calcio 75 mg ★; ferro 1.7 mg ◆

* 13% energia necessaria ai bambini di 9 anni fisicamente attivi; ★7% calcio e ◆13% ferro necessari ai bambini tra i 7-10 anni