

FREQUENZE SETTIMANALI DEI SECONDI PIATTI

Nella vita di tutti i giorni capita spesso di domandarci che cosa preparare ai pasti, soprattutto in questo momento che i nostri bambini non possono frequentare il loro nido o la loro scuola dell'infanzia e quindi mangiano sempre a casa. Per avere qualche idea, ma soprattutto per essere sicuri di non far mancare niente a noi e ai nostri bambini ci vengono incontro le "Linee Guida per una sana alimentazione" elaborate dal CREA. Per chi è interessato e' possibile scaricare le linee guida dal sito www.crea.gov.it, nella sezione "alimenti e nutrizione".

Tra i moltissimi argomenti trattati all'interno delle linee guida troviamo quelle che vengono definite le "**FREQUENZE SETTIMANALI DEI SECONDI PIATTI**", ovvero quante volte a settimana preparare carne, pesce, formaggio, legumi, uova o piatti unici come la pizza.

Guardando con attenzione le indicazioni per i bambini fino a 6 anni di eta' le frequenze consigliate sono:

CARNE	3 VOLTE	}	14 PASTI TOTALI DELLA SETTIMANA (7 PRANZI + 7 CENE)
PESCE	3 VOLTE		
LEGUMI	3 VOLTE		
FORMAGGIO	2 VOLTE		
UOVA	2 VOLTE		
PIZZA	1 VOLTA		

In questo momento di emergenza le difficoltà che si sono presentate sono molteplici tra le quali economiche e organizzative, pertanto abbiamo pensato di suggerire una piccola variante alla frequenza "tradizionale", suggerendone una di "emergenza":

CARNE	2 VOLTE
PESCE	2 VOLTE
LEGUMI	5 VOLTE
FORMAGGIO	3 VOLTE
UOVA	2 VOLTE

Come potete notare è consigliata una maggiore frequenza dei legumi, questo perché sono un piatto nutriente ma al tempo stesso economico e con una lunga conservazione, in modo da poter organizzare piu' facilmente la spesa.

Sono un ottima fonte di **proteine**, soprattutto se abbinati ad un cereale, come ad esempio la pasta, pertanto potrete arricchire le abitudini alimentari di tutta la famiglia con piatti unici come zuppe, pasta e legumi, passati di legumi con minestrina...

Sono ricchissimi di **fibra**, fondamentale per il buon funzionamento intestinale e per la prevenzione di numerose patologie croniche.

Inoltre nei legumi troverete **vitamine**, come quello del gruppo B, e **minerali** come potassio, calcio, ferro, fosforo e magnesio.

Anche per i legumi vale il principio fondamentale alla base di una sana alimentazione, ovvero **VARIARE!**

Pertanto vi consigliamo di alternare la scelta della tipologia, troverete in commercio numerosissime varietà di fagioli, lenticchie e ceci...non ci credete? Provate a dare un'occhiata e poi ci racconterete!

Unico aspetto negativo che spesso ci fa rinunciare ai legumi è la possibilità che formino una eccessiva fermentazione a livello intestinale, con una conseguente fastidiosa produzione di aria. Provate una volta cotti a passarli, in modo da eliminare la buccia, causa principale di questo fastidioso effetto.

Per aiutarvi a distribuire i secondi piatti durante la settimana vi facciamo un esempio:

	PRANZO	CENA
LUNEDI'	LEGUMI	FORMAGGIO
MARTEDI'	PESCE	LEGUMI
MERCOLEDI'	LEGUMI	UOVA
GIOVEDI'	PESCE	FORMAGGIO
VENERDI'	CARNE	LEGUMI
SABATO	LEGUMI	FORMAGGIO
DOMENICA	CARNE	UOVA

Cercate di coinvolgere i vostri bambini nella scelta delle pietanze, anche con le attività che vi proporremo nei nostri video laboratoriali, sentirsi coinvolti e partecipi li stimolerà a consumare i piatti che porterete in tavola e soprattutto ad assaggiare cose nuove.

E allora tutti a lavoro, insieme possiamo farcela!!!

La Dietista

Bianca Cipolla