



Scuola Statale Italiana di Madrid
Calle Agustín de Betancourt, 1 - 28003 MADRID

☎ 91.533.05.39 fax 91.534.58.36 ✉ scuola@scuolaitalianamadrid.org

LA COLAZIONE

La colazione rappresenta uno dei pasti più importanti del giorno e **dovrebbe coprire, almeno, il 25% delle necessità nutrizionali** del bambino. Nella colazione si può includere un'ampia varietà di alimenti ma quelli con le migliori qualità nutrizionali, sono: **latticini** (latte, yogurt, formaggio...ecc.), **cereali** (pane, pane tostato, biscotti, cereali...ecc.), **frutta** o succo di frutta. Si possono aggiungere altri alimenti tipo **olio**, burro, frutti secchi, marmellata, prosciutto crudo, affettato di tacchino, ecc.

LA MERENDA

La merenda che deve fare un bambino a mezzogiorno (durante il primo intervallo) dipende fondamentalmente da tre aspetti: quali alimenti ha mangiato a colazione, quando sarà l'ora del pranzo e le attività sportive che svolgerà durante la giornata. Si possono distinguere due gruppi:

1. Per i bambini che fanno una colazione completa e mangiano nel primo turno della mensa, la merenda a mezzogiorno deve essere un rinforzo della colazione. In questo caso, **la quantità non dovrà essere eccessiva** perché la colazione ha apportato sufficiente valore nutrizionale ed inoltre ai bambini non deve mancare l'appetito all'ora di pranzo. Gli alimenti che possono mangiare a

mezzogiorno, sono: frutta, yogurt liquido, 20-30 grammi di frutti secchi (nocciole, noci, mandorle).



2. Per i bambini che non fanno una colazione completa, che mangiano nell'ultimo turno della mensa o che partecipano ad attività sportive, la merenda a mezzogiorno sarà un complemento nutrizionale e gli apporterà sufficiente energia per affrontare una giornata di attività fisica. Alcuni esempi di alimenti:

- Pizza al taglio
- Panino con formaggio, prosciutto crudo, affettato di tacchino, tonno
- Pane con pomodoro, prosciutto ed un pó d'olio
- Pane con cioccolato
- Biscotti di cereali e frutti secchi
- Frutta e yogurt
- Yogurt con frutti secchi

Inoltre, dall'alimentazione dei bambini, **bisogna eliminare la pasticceria industriale, caramelle, cioccolatini, ecc...** perché contengono una grande quantità di zuccheri e grassi.

I suggerimenti nutrizionali sopra esposti hanno un carattere orientativo avendo, ogni bambino, delle particolari necessità che i genitori, dovranno tener presente nel momento di preparare gli alimenti più adeguati.

IL PRANZO

Il pranzo deve coprire il 35-40% delle necessità nutrizionali giornaliere. Essendo il pasto più importante del giorno, il resto dei pasti devono complementare adeguatamente il pranzo.

Il menù scolastico è controllato da specialisti in nutrizione.

La scuola fornisce mensilmente ai genitori copia dei menù accompagnata da dei suggerimenti per l'elaborazione delle cene.

LA MERENDA

La merenda compie, come il pasto a mezzogiorno, una **funzione di rinforzo fino all'ora della cena.** Nella merenda si possono **includere prodotti di alta qualità nutrizionale, tipo latticini e frutta. Non dovrà essere una quantità eccessiva.**

Agli alimenti già suggeriti per la prima merenda, si potrà aggiungere:

- Bicchiere di latte con cereali
- Frullato naturale con latte, frutta e biscotti
- Ricotta con miele e pane

LA CENA

La cena, insieme alla colazione ed il pranzo, rappresenta il pasto più importante. Deve coprire il 25-30% delle necessità nutrizionali giornaliere. **La cena si elaborerà in funzione di quello che i bambini hanno mangiato durante la giornata.** I bambini non devono cenare troppo tardi per evitare di dormire male.

Per aiutare i genitori, **insieme al menù scolastico, si danno una serie di suggerimenti per le cene,** che completano adeguatamente il pranzo a scuola.



Scuola Statale Italiana di Madrid
Calle Agustín de Betancourt, 1 - 28003 MADRID

☎ 91.533.05.39 fax 91.534.58.36 ✉ scuola@scuolaitalianamadrid.org

El desayuno

El desayuno es una de las tomas del día más importantes y **debería cubrir, al menos, el 25% de las necesidades nutritivas** del escolar. El desayuno admite una oferta de alimentos variada, pero para que tenga las mejores cualidades nutricionales debe incluir; **un lácteo** (leche, yogur, queso..etc), **un cereal** (pan, tostadas, galletas, copos de cereales...etc), **una fruta** (en pieza o en zumo). Se pueden incluir, como complemento, otros alimentos como **aceite de oliva**, mantequilla, frutos secos, mermelada, jamón serrano, embutido de pavo, etc.

Media mañana

Los alimentos que debe tomar el escolar a media mañana (recreo) van a depender fundamentalmente de tres aspectos: el tipo de desayuno que hayan realizado, la hora a la que vayan a comer y el desgaste físico que tengan a lo largo de la mañana (deporte, actividades extraescolares, etc). Podemos, de esta forma, distinguir dos grupos.

1º- Chicos que realicen un desayuno completo, niños que coman en los primeros turnos del comedor.

Para estos chicos la media mañana debe constituir un refuerzo del desayuno. En este caso la cantidad no debe ser excesiva ya que el desayuno ha aportado ya suficiente energía. Algunos alimentos que pueden tomarse a media mañana son: pieza de fruta, yogur líquido, un puñado de frutos secos (entre 20-30g de avellanas, nueces, almendras)

La cantidad no debe ser excesiva para que los niños mantengan el apetito a la hora de comer.



2º. Chicos que no realicen un desayuno completo, niños que coman en los últimos turnos del comedor, niños que realicen deportes o actividad física en las actividades extraescolares.

Para estos chicos los alimentos que tomen a media mañana complementarán los nutrientes que puedan faltar de un desayuno incompleto o les darán suficiente energía para afrontar la actividad física extra con el mayor rendimiento. Algunos ejemplos de alimentos podrían ser:

- Porción de pizza
- Bocado de queso fresco, semicurado, jamón serrano, pavo frío, atún
- Pan con tomate, jamón y un poco de aceite
- Pan con chocolate
- Barrita de cereales y frutos secos
- Pieza de fruta y un yogur
- Yogur con frutos secos

En cualquiera de los dos casos hay que limitar la bollería industrial o chucherías ya que aportan gran cantidad de azúcares y grasas que hay que reducir en la alimentación del niño.

Hay que tener en cuenta que estas recomendaciones son orientativas ya que cada niño tiene unas necesidades específicas y unas particularidades que deberá tener en cuenta cada padre a la hora de prepararle o aconsejarle los mejores alimentos para tomar a media mañana

Comida

La comida debe cubrir entre el 35 – 40% de las necesidades nutricionales diarias. Es la ingesta más importante del día y, por tanto, es muy importante conocer el plan de comidas puesto que el resto de ingestas deben completar adecuadamente a la comida. El menú escolar está supervisado por especialistas en Nutrición. El colegio facilita mensualmente una completa información de los menús que se sirven en el comedor, así como unas orientaciones para que los padres puedan complementar las cenas de la forma más adecuada.

Merienda

La merienda cumple, al igual que la ingesta de media mañana, una **función de refuerzo hasta la hora de la cena**. Este es un buen momento para **incluir productos de gran interés nutricional como lácteos y frutas naturales**. Al igual que a media mañana, **la merienda no debe ser excesiva** para que los niños mantengan el apetito a la hora de la cena.

Además de los alimentos sugeridos a media mañana, se podrían incluir en las meriendas:

- Vaso de leche con cereales
- Batido natural con leche, fruta y galletas
- Requesón con miel y pan

Cena

Es junto con el desayuno y la comida otra de las ingestas más importantes. Debe cubrir entre un 25-30% de las necesidades nutricionales diarias. **La cena se elegirá en función de los alimentos ya tomados en las otras comidas del día. Debe ser consumida a una hora no muy tardía** para evitar que la proximidad al momento del sueño impida que los niños duerman bien. Para facilitar la tarea a los padres, **junto con la información de los menús escolares se incluyen una serie de recomendaciones de cenas**, que complementan adecuadamente la comida recibida en el colegio.