

Carrello sano

Guida alla spesa per menu equilibrati - I bambini

Schede realizzate in collaborazione con Evelyne Battaglia, dietista diplomata HF, rappresentante dei consumatori nella Commissione federale dell'alimentazione e con la collaborazione dell'Ufficio di promozione e di valutazione sanitaria (DSS).

Si può conciliare una dieta corretta con una spesa modesta? La nostra risposta è sì e con questa nuova serie di schede che vi proponiamo per il 2009 cerchiamo di darvi indicazioni utili per fare una spesa alimentare sana spendendo poco. Cominciamo con i bambini che frequentano gli ultimi anni della scuola elementare: i ragazzini a quell'età cominciano ad avere gusti propri, preferiscono dolci e merendine preconfezionate, bibite dolci, il tutto abbinato a diverse ore senza movimento davanti a tivù o computer. Un mix da tutti riconosciuto pericoloso per le conseguenze sulla salute.

Sembra impossibile ma solo il 9% dei bambini e il 17% delle bambine ticinesi mangia frutta più volte al giorno. In compenso, il 28% dei bambini mangia dolci almeno 1 volta al giorno. Un bambino su 5 a 11 anni beve bevande dolci (gassate) più volte al giorno. Infine, più del 90% dei bambini ticinesi ha un'attività fisica insufficiente, cioè meno di un'ora al giorno! (dati ISPA-Istituto di prevenzione alcolismo e altre tossicomanie 2006).

Eppure, la chiave del benessere dei nostri figli risiede in un'alimentazione variata e equilibrata. Bambini e adulti hanno bisogno degli stessi nutrienti (carboidrati, grassi, proteine, vitamine, sali minerali e oligo-elementi) ma in quantità diverse. Con l'aiuto della dietista Evelyne Battaglia, che rappresenta i consumatori nella Commissione federale dell'alimentazione, vi proponiamo non solo degli esempi di menu per i diversi momenti della giornata ma anche quanto costa mangiare sano. Come è ben visibile nella tabella a lato, una giornata di alimentazione equilibrata, con 5 porzioni di frutta e verdura, per un bambino tra gli 8 e 10 anni, può costare tra 7 e 10 franchi. C'è ancora un certo margine di risparmio se anche gli altri componenti della famiglia mangiano lo stesso menu, adattato nelle quantità.

Da non dimenticare il movimento, che è gratis!

Menù equilibrato per bambini da 8 a 10 anni

Colazione:

latte e pane con burro e marmellata

fr. 1.50

latte	1-2 dl
cacao dolce	1 cucchiaino
pane	1 fetta (50-60g)
burro	1 cucchiaino
marmellata	1 cucchiaino
frutta	1 arancia (spremuta) o 1 kiwi

Pranzo:

insalata, pasta al ragù e frutta

circa fr. 3

insalata	1 porzione min. 50g
pasta	1 porzione circa 150g a cotto o 40-50g a crudo
salsa pomodoro	1 porzione min. 50g
carne	80-90g
olio	2-3 cucchiaini
frutta	1 porzione min. 100 g (mela o pera)

Merenda:

frutta e dolce/pane

fr. 0.50

frutta	1 arancia o 2 mandarini
biscotti	1 pacchetto di pavesini o una fettina di torta fatta in casa 30-40g (non tutti i giorni) o una fetta di pane nero o integrale 30-40g

o yogurt con frutta

circa fr. 1

yogurt	naturale 125-150g con
frutta	1/2 -1 banana
zucchero o miele	1 cucchiaino
o cacao	

Cena:

patate e verdura con formaggio

fr. 2

patate	2-3 patate piccole ca. 200g
formaggio	80g fresco o 30-40g stagionato
verdura cotta	una porzione min. 100g (es. carote o broccoli al vapore)
frutta	1 porzione min. 100g

o minestra di verdura - patate e pesce - frutta

fr. 4.50

minestra con min.	100g di verdura (anche passata) e brodo
patate	2-3 patate piccole ca. 200g
pesce	1 filetto di pesce cotto con 1 cucchiaino di olio
frutta	1 porzione min. 100g (kiwi)

Bevande: acqua almeno 4-6 bicchieri, cioè 1- 1,5 litri al giorno (anche nella minestra o come tisana non zuccherata)

fr. 0
acqua del rubinetto

Gli errori più frequenti

Troppo zucchero

È una buona abitudine offrire ai bambini bibite non zuccherate; sciroppi, bevande gassate e succhi di frutta zuccherati devono essere delle eccezioni! Quando si è fuori casa, è preferibile la frutta, la frutta secca, la torta di pane, i panini al latte o alle uvette, le noci, le nocciole, le mandorle, piuttosto che le merendine preconfezionate, i pasticcini, i biscotti, la cioccolata o le caramelle. I dessert fatti in casa possono essere preparati con poco zucchero. È preferibile lo yogurt al naturale al quale si può aggiungere frutta fresca piuttosto che gli yogurt alla frutta in commercio che contengono troppi zuccheri.

Troppi grassi

Meglio moderare le quantità di panini con burro e affettati grassi (salame, mortadella, salsicce, pancetta), carni e pesci impanati, frittiture, chips, patatine fritte, pasticcini, barrette di cioccolato. Questi alimenti contengono molti grassi e/o zuccheri e sono poco nutrienti.

Troppo sale

Una quantità eccessiva di sale provoca ritenzione idrica e a lungo termine può portare a un innalzamento della pressione sanguigna. Da notare che il sale è presente in molti alimenti, quali formaggi, salumi, pane, sott'aceti e svariati alimenti pre-confezionati. Si consiglia dunque di moderare la quantità di sale usato per cucinare e per condire. È importante assaggiare la pietanza prima di salare! Per preparare pietanze gustose con poco sale, utilizzare spezie e erbe aromatiche (pepe, origano, cardamomo, peperoncino, origano, aglio, prezzemolo, erba cipollina, ecc.).

Poche fibre

È bene offrire regolarmente ai bambini frutta e verdura, cereali integrali e leguminose, frutta secca e ogni tanto frutta oleaginosa (noci, nocciole, mandorle). Questo facilita loro il transito intestinale, migliora le capacità digestive e dà maggiore senso di sazietà.

Bere poco

L'acqua è molto importante per il nostro organismo: i bambini necessitano di almeno 1 litro al giorno tra acqua, tisane senza zucchero o con poco zucchero (20-30 g al litro), brodi, ecc. È importante bere prima di avvertire la sensazione di sete, ossia prima che il corpo segnali uno stato di disidratazione!

Ulteriori consigli su: "L'alimentazione equilibrata dei bambini-Guida pratica per i genitori" DSS, Bellinzona, giugno 2007

Frutta

1 porzione corrisponde a:

Albicocche	4 piccole o una e mezza grandi
Arance	1 arancia
Banane	1 banana
Ciliege	20 ciliege
Fico	5 fichi
Fragole	5-8 fragole
Kiwi	1 kiwi e mezzo
Lamponi	30-40 lamponi
Mandarino	1 mandarino e mezzo
Mela	1 mela
Melone	2 fette
Mirtilli	120 grammi
More	18-23 more
Pera	1 pera
Pesca	1 pesca
Pompelmo	mezzo pompelmo
Prugna	7 prugne
Ribes	120 grammi di bacche
Uva	13-26 acini d'uva

Le giuste porzioni, 5 volte al giorno

Per un benefico apporto alla salute, si consigliano 5 porzioni al giorno tra frutta e verdura, scegliendo a piacere. Le porzioni destinate ai bambini corrispondono a circa 70 g di verdura o 100 g di frutta, mentre una porzione per adulti corrisponde a circa 120 grammi. La ragione della formula "5 volte al giorno" dipende dal fatto che, in una giornata, un adulto sano dovrebbe consumare circa 600 grammi tra frutta e verdura: dividendo per 5 si ha una porzione media di 120 g equivalente al peso medio di una mela. Si può fare anche 4 volte al giorno ma, in questo caso, la quantità di frutta o verdura deve essere di circa 150 grammi. Come e quando si consumano le porzioni nell'arco della giornata non è molto importante: è essenziale invece la varietà della scelta perché ogni frutto e ogni verdura contiene sostanze diverse. Un trucco facile per avere un apporto vitaminico e minerale variato è la combinazione di diversi colori. È importante, poi, abituarsi a delle giuste quantità. Qui di seguito pubblichiamo un elenco dei frutti e degli ortaggi più diffusi indicando la quantità che equivale a una porzione.

Verdura

1 porzione corrisponde a:

Asparagi	3 asparagi
Avocado	mezzo avocado
Barbabetola rossa	1 barbabetola piccola
Broccoli	120 grammi
Carciofo	5 cuori di carciofo
Carota	2 carote
Cavolo	1/4 di cavolo
Cavolo cinese	1/4 di cavolo cinese
Cavolo di Bruxelles	9-13 cavoli di Bruxelles
Cavolo rapa	1 piccolo cavolo rapa
Cavolfiore	1 quarto di cavolfiore
Cetriolo	un terzo di cetriolo
Cicoria belga	1 cespo di cicoria
Cipolla	1 cipolla grande
Finocchio	1 finocchio
Indivia	Mezza indivia
Insalata Iceberg	Mezzo cespo
Lattughino	Un lattughino
Melanzana	mezza melanzana
Porro	1 porro piccolo
Peperone	1 peperone piccolo
Pomodoro	1 pomodoro grande
Ravanello	6 ravanelli
Rucola	120 grammi
Sedano	120 grammi
Spinaci	120 grammi
Verza	1/4 di verza
Zucca	120 grammi
Zucchina	1 zucchina piccola

Fonte: campagna 5algiorno: www.5algiorno.ch

Carrello sano

Guida alla spesa per menu equilibrati - **Gli adolescenti**

Con la nuova serie di schede 2009 cerchiamo di darvi indicazioni utili per fare una spesa alimentare sana spendendo poco. Abbiamo cominciato con i bambini, continuiamo con gli adolescenti.

In adolescenza il fabbisogno energetico varia molto in base al momento di crescita e in base all'effettiva attività fisica svolta dai ragazzi (che oggi è spesso inferiore a un'ora giornaliera consigliata). Può andare da circa 2'200 a 2'600 kcal e quindi si situa a livello degli adulti con attività fisica buona; per i ragazzi più grandi va anche oltre. La suddivisione dei nutrienti rimane invariata a circa 12-15% di proteine, 30-35% di grassi, il resto in carboidrati.

Un punto critico oggi è dato da un apporto di carboidrati da zucchero maggiore delle quantità consigliate (max 10% dell'apporto calorico giornaliero) a scapito dei carboidrati complessi provenienti da farinacei.

I pasti devono essere correttamente suddivisi in 4-5 momenti: colazione e merenda devono essere più modesti, il pranzo deve apportare circa un terzo del fabbisogno giornaliero e la cena un po' di meno. Qualche volta si può aggiungere anche uno spuntino serale leggero, specialmente per chi fa molta attività sportiva a quell'età.

Abbiamo suddiviso il menu giornaliero in porzioni per ogni pasto e per gruppo di alimenti, data la varietà delle possibili combinazioni. Il problema degli adolescenti è

● L'apporto calorico indicativo è diverso per maschi e femmine:

● maschi 2500-2800 kcal/giorno

● femmine 2100-2200 kcal/giorno

Per le ragazze :

In particolare le porzioni di cereali dovrebbero essere meno: a merenda meglio solo frutta o latticino e la sera il latte non è indispensabile se ne assume 2 porzioni in giornata.

Menù equilibrato per adolescenti da 13 a 18 anni •

Colazione:

latte e pane con burro e marmellata

latte	2-3 dl (intero o scremato)
cacao dolce	2-3 cucchiaini tè
pane	60-80 g pane nero
o cereali	45-60 g cereali (o fiocchi d'avena)
burro	10-20 g
marmellata	20-30 g
frutta	1 arancia (spremuta) o 1 kiwi

Pranzo:

insalata, pasta al ragù e frutta o panino farcito e frutta fuori casa

gruppo cereali 2 porzioni:	1 porzione di pasta circa 80-120g a crudo + 1 fetta di pane (50-80g)
frutta/verdura	1-2 porzioni = sugo pomodoro + insalata+ frutta per dessert
carne	100 g per il sugo
condimenti	1 cucchiaino olio per insalata, 1 per sugo, 1 cucchiaino di formaggio per la pasta

Merenda:

frutta e dolce o pane / yogurt con frutta e cereali / pane con carne o formaggio e frutta. Possibili abbinamenti:

1 porzione frutta	1 frutto a piacere
1 porzione di latte	1 yogurt o 1 budino
1 fetta	1 pane
1 "dolce"	1 riga di cioccolata o marmellata con pane o 1 fetta di torta fatta in casa

Cena:

patate e verdure con uova, latticini o legumi o minestra di verdura/insalata e pesce/carne, cereali e frutta

verdura in abbondanza	min. 150-200 g
patate	2 porzioni
cereali	250 g
minestra	60 g di legumi crudi e verdura
pane	80-100 g
uova	1-2
oppure latte	2-3 dl
oppure formaggio fresco	120 g
oppure pesce	120 g
oppure carne	120 g
Per condire: olio	1-2 cucchiaini
Spuntino serale:	2-3 dl latte o yogurt o 1 frutto

Bevande: acqua almeno 4-6 bicchieri, cioè 1- 1,5 litri al giorno e bevande non zuccherate

anche legato al fatto che a volte rinunciano al pasto completo di mezzogiorno, optando per panini troppo scarsi e poi recuperano a merenda con dolci e altri snack (p.es. patatine, noccioline, dolci al cioccolato, merendine confezionate, gipfel, ecc.) e questo contribuisce a squilibrare l'alimentazione. Quindi un pasto "giusto" a pranzo è importante.

Cosa si intende per "panino"

Come panino (indicato nella tabella) intendiamo un "panino" di max 80-100g di pane farcito con carne o prosciutto o tonno, poca salsa. Ma per "panino" possiamo intendere anche: piadina farcita prosciutto e formaggio, focaccia mozzarella e affettato o tonno e insalata, kebab o cheeseburger, una michetta farcita con prosciutto, salame o tonno o un panino pronto tipo Annas Best (Migros) o Betty Bossi (Coop) ai vari gusti. Quando si sceglie il "panino" la verdura è da recuperare a cena (doppia porzione). Prestare attenzione alle salse (meno è meglio!): l'apporto di sale e di grassi (vedi tabella sotto) può infatti, a seconda del panino,

essere superiore e l'apporto di carboidrati inferiore, al pasto cucinato in mensa o a casa.

Come equilibrare il pasto serale

Il pasto serale e gli spuntini dovrebbero aiutare a equilibrare il menu consumato fuori casa. Bisogna fare attenzione a raggiungere un sufficiente consumo di frutta e verdura: 5 porzioni al giorno (da 120g ciascuna) cosa che si può ottenere facilmente integrando la verdura nella cena e la frutta negli spuntini. Per equilibrare l'eccesso di grassi e sale è importante preparare il pasto serale con pochi condimenti grassi (evitando frittute e salse) e ridurre il sale nelle cotture e nelle scelte degli alimenti offerti a casa (alimenti freschi poco salati: p.es. formaggio fresco, latte e yogurt, evitando formaggi stagionati; carne e pesce fresco (evitare salumi, tonno, salmone affumicato), cereali da cottura (preferire pasta o riso, farro, miglio ecc.), evitando per esempio, ravioli e lasagne pronte.

Calcio e ferro

Calcio e ferro sono elementi nutritivi di

cui hanno particolarmente bisogno gli adolescenti e la cui carenza può creare problemi di salute, specialmente alle ragazze.

Il calcio è contenuto soprattutto nei latticini: chi non consuma regolarmente 2-3 volte al giorno latte o latticini (formaggio, yogurt, crema, budino o frappé al latte) deve preoccuparsi di recuperarli con altri alimenti (verdure, mandorle, alcuni tipi di pesce, latte di soia o riso con calcio aggiunto) e con acqua ricca di calcio.

Il ferro può abbassarsi più facilmente nelle ragazze a causa del ciclo mestruale e se tendono a mangiare poca carne. Anche un'attività sportiva molto intensa (con allenamenti quotidiani) nei ragazzi e nelle ragazze di quest'età può portare a un calo di ferro. Alimenti ricchi di ferro sono: carne, pesce, uova, ma anche il cioccolato e cacao in polvere, gli spinaci (da evitare in abbinamento con latticini), cereali tipo cornflakes (di solito hanno ferro aggiunto con le vitamine), pane integrale e frutta secca in generale.

Quanto costa

Panino prosciutto cotto ¹	fr. 3.70
Focaccia	fr. 3.70
Kebab (semplice)	fr. 7.50/9.00
Trancio di pizza	fr. 4.50
Hamburger	fr. 2.50
Panino Betty Bossi ²	fr. 4.60

Ristoranti scolastici

Menu completo	fr. 7.50
(antipasto, piatto principale, dessert + sciroppo o acqua del rubinetto a volontà)	
Menu senza dessert	fr. 6.50
Piatto di pasta	fr. 4.50
Piatto di pasta+dessert	fr. 5.50
Frutta o dessert	fr. 1.—

¹ Buvette del Liceo

² Coop, prodotto confezionato

Quanto sono equilibrati i pasti fuori casa?

Nella "hit-parade" dei pasti più scelti fuori casa dai giovani tra 15 e 29 anni (secondo dati rilevati da Gastrosuisse nel 2004) figurano piccoli snack caldi e pasti a base di carne seguiti da panini imbottiti, pasta e pizza. Per le bevande guidano la lista il tè freddo e altre bevande dolci.

Diversi studi dimostrano che chi consuma regolarmente fast food (inteso come un pasto standardizzato, pronto al consumo, con scelta limitata e velocemente disponibile) o altri pasti fuori casa, conduce anche uno stile di vita meno favorevole alla salute. Aumenta il consumo di dolci, a scapito della frutta e verdura, e il consumo di bevande zuccherate diminuendo il latte. Il valore nutrizionale della dieta risulta così maggiore per l'energia (kcal), i grassi totali e il sale ma minore in vitamina C e A e in fibre. L'aumento del sovrappeso in Svizzera è anche in stretta relazione in relazione ai pasti consumati fuori

casa, perché spesso sono privilegiati cibi ad alta densità energetica ma poveri in sostanze nutritive importanti.

Un pasto principale equilibrato dovrebbe contenere per un giovane con attività media **770 calorie di cui:**

- 50% minimo provenienti da glucidi
- 30-35% circa provenienti da grassi
- 10-15% provenienti da proteine
- 10g circa di fibra
- meno di 2g circa di sale

Un "burger" ben farcito o un bel panino grande possono arrivare a fornire anche oltre 500 calorie su poco più di 200g di cibo (densità energetica oltre 200cal /100g). Se pensiamo che mangiamo oltre 1,5 kg di cibi in totale nei 3 pasti giornalieri, la densità calorica non dovrebbe essere maggiore di 150 calorie per 100g. Il contenuto dei grassi (spesso oltre il 40%) contribuisce alla notevole densità energetica spesso incrementata dal consumo di bevande zuccherate portando le calorie di un pasto ben oltre le 770 kcal consigliate. Questi pasti, inoltre, apportano anche troppo sale, dai 3g a quasi 5g a porzione (= al fabbisogno giornaliero!). Inoltre una porzione di queste pietanze apporta solo 3,7-5,3g di fibra quindi molto meno di quanto consigliato. Unicamente il burger con le patatine fornisce più fibra (9,3g), avvicinandosi al valore consigliato dei 10g a pasto.

Anche gli snacks, dolci e salati, consumati fuori pasto sono perlopiù ricchi di calorie, grassi e sale o zucchero.

Alcuni esempi di apporto di grassi da pasti veloci:

Pasto	% di energia da grassi
Kebab con panino e salse	37%
Panino di baguette con pollo fritto impanato	38%
Pizza Margherita al trancio	41%
Burger tipo Big Mac con porzione di patatine fritte	43%
Patatine chips	35%
Noccioline salate/arachidi	49%
Snack al cioccolato farcito	31-38%
Waffers	31%

Carrello sano

Guida alla spesa per menu equilibrati - Terza e quarta età

Con l'avanzare dell'età aumenta la necessità di adeguare correttamente l'alimentazione al fabbisogno e ai vari problemi di salute che possono insorgere con gli anni. Le modifiche fisiologiche che avvengono gradualmente e alcuni disturbi frequenti legati all'età (per esempio, il sovrappeso, il diabete mellito, le malattie cardiovascolari e l'osteoporosi) possono necessitare di un adeguamento quantitativo e qualitativo dell'alimentazione. Di regola bisogna mangiare meno, scegliendo correttamente gli alimenti, variandoli sull'arco della settimana e delle stagioni e bere regolarmente a sufficienza. Per una giornata alimentare AVS si calcolano 10 franchi al giorno: una cifra sufficiente se si preparano i pasti in casa con alimenti freschi, ma che può creare qualche problema quando si mangia spesso fuori, calcolando anche il costo della bevanda. Un aiuto per avere un pasto equilibrato e completo a prezzo contenuto è la possibilità del pasto a domicilio e la mensa offerti da Pro Senectute in collaborazione con mense scolastiche e Case per anziani.

Menù equilibrato per adulti in età avanzata

Colazione:

- 1 tazza di caffè o tè, oppure tisane da bere a volontà
 - 1 tazza di latte o 1 yogurt di preferenza naturale o 1 fettina di formaggio
 - pane nero o integrale 1-2 fette
 - burro 10g e 1 cucchiaino di marmellata o miele
 - 1 frutto di stagione
- oppure:
- 1 tazza di latte o 1 yogurt di preferenza naturale
 - 1 tazzina di cereali (fiocchi d'avena, miglio o cereali misti per Bircher Müsli)
 - 1 frutto di stagione.

Spuntino:

- 1 frutto di stagione.

Pranzo:

- Acqua da bere a volontà
- 1 porzione di insalata di stagione (2 manciate o 1 ciotola)
- pasta al sugo di pomodoro
- 1-2 cucchiaini di olio per condire (oliva o colza)
- 1 budino alla vaniglia o
- 1 fettina di formaggio e 1 di pane.

Merenda:

- 1 tazza di caffè o tè, oppure acqua o tisane da bere a volontà
- 1 tazza di latte o 1 yogurt
- 1 fettina di pane integrale con marmellata o 1 dolce o biscotto integrale, oppure
- 1 frutto di stagione.

Cena:

- minestrina con avena o riso
- verdura cotta di stagione
- 1 cucchiaino di olio per condire (oliva o colza)
- 1 porzione di prosciutto cotto (2-3 fette, ca. 50g) o 1 uovo cotto (sodo, occhio di bue, ecc.)
- pane integrale o nero o 2-3 patate cotte
- frutta o 1 budino o 1 yogurt.

Regolarità dei pasti e movimento quotidiano

Fare pasti regolari suddivisi sull'arco della giornata e variati nella composizione è consigliabile per un buon equilibrio alimentare nell'età avanzata, in particolare per chi deve controllare peso e glicemie oltre che l'appetito.

La diminuzione del metabolismo basale (che determina il dispendio energetico quotidiano) è graduale e viene favorita dalla modifica della composizione corporea: aumenta la massa grassa e diminuisce l'acqua nel corpo. La massa magra (muscoli in particolare) tende a diminuire, ma con un'attività fisica di almeno mezz'ora quotidianamente (spostamenti a piedi o in bici, passeggiate e giardinaggio...) si può frenare quest'evoluzione, il tutto a beneficio della salute e del benessere.

Mangiare in compagnia aiuta a stimolare l'appetito e favorisce la socializzazione.

Per particolari problemi di salute è meglio interpellare il medico prima di seguire diete poco equilibrate. Lo stesso vale per qualsiasi tipo di difficoltà nel nutrirsi normalmente.



Variazioni per un corretto apporto nutrizionale

Mangiando meno è indispensabile fare delle scelte alimentari corrette per salvaguardare un apporto nutrizionale adeguato; in particolare è consigliabile:

- consumare 2-3 latticini al giorno per un corretto apporto di calcio e proteine (esempio di porzioni: 2dl di latte, uno yogurt, 30-40g di formaggio duro, 50-60g di formaggio morbido, 80g di formaggio magro, 200g di formaggi freschi)
- consumare una porzione di carne (100g) 2-4 volte la settimana, pesce (120g) 1 volta la settimana, 1 uovo o 50-80g di leguminose 2 volte alla settimana ciascuno
- consumare almeno 3 porzioni al giorno di cereali, di preferenza integrali (orzo, avena, pane integrale, pasta, riso, farro e polenta integrale)
- consumare 5 porzioni di frutta e verdura al giorno per un corretto apporto di fibre, acqua e vitamine (in media 120g per porzione)
- bilanciare l'apporto dei grassi quotidiani, limitando quelli nascosti nei cibi (salse, dolci, formaggi e salumi...) a favore di quelli visibili e con alto contenuto di acidi grassi polinsaturi (olio d'oliva, di colza e di girasole, noci e mandorle, pesce azzurro)
- moderare il consumo di sale, limitando alimenti salati (formaggi stagionati, affettati, salse e alimenti precotti...) e il sale a tavola, riscoprendo invece spezie ed erbe aromatiche
- favorire un corretto apporto di liquidi (almeno 1,5 litri di acqua al giorno), mangiando spesso minestre e bevendo regolarmente, anche se lo stimolo della sete è meno presente; di preferenza bere acqua o bevande non zuccherate

Le porzioni ideali con il piatto equilibrato

Il "piatto equilibrato" indica le proporzioni ideali dei vari alimenti che compongono un pasto. È importante variare gli alimenti perché ognuno porta dei nutrienti diversi (proteine, vitamine, sali minerali, ecc.).

- Un quarto del piatto è composto da un alimento ricco in **proteine**. Le proteine si trovano nella carne, nel pesce, nelle uova, nelle leguminose e nei latticini (latte, formaggio, yogurt, ecc.).
- Un quarto del piatto è composto da alimenti ricchi in **carboidrati**. I carboidrati si trovano nei prodotti a base di cereali (pane, pasta, riso, ecc.) e nelle patate.
- La metà del piatto è composta da verdura o frutta, alimenti ricchi in **vitamine e sali minerali**. Questi nutrienti sono importanti per evitare carenze alle quali gli anziani sono particolarmente a rischio. Frutta e verdura apportano anche le fibre che aiutano alla funzionalità intestinale e a mantenere buoni valori sanguigni (colesterolo, glicemia).
- Al piatto equilibrato è necessario aggiungere una materia grassa (preferibilmente olio d'oliva o di colza). Gli oli sono ricchi in **grassi e vitamine essenziali** per il nostro corpo.
- Il piatto equilibrato va anche accompagnato dall'**acqua**, unica bevanda indispensabile.



Carrello sano

Guida alla spesa per menu equilibrati - Per la famiglia

Schede

"Carrello sano"

- 1- Menu per bambini
- 2- Menu per giovani
- 3- Menu terza e quarta età
- 4- Menu per la famiglia

Concludiamo la prima serie di schede 2009 dedicate alla spesa sana, con esempi di menu per tutta la famiglia. Per avere un'idea delle quantità nella pagina successiva trovate esempi di 100 calorie sotto forme differenti. Completiamo la scheda con consigli utili per risparmiare tempo e denaro.

Fare una spesa oculata e sana vuol dire anche sapere come combinare correttamente gli alimenti in una giornata, scegliere prodotti naturali e di stagione, conoscere le porzioni adeguate e preparare il più possibile in casa, utilizzando ricette semplici e gustose. Per i ragazzi sono consigliati, come già proposto nella scheda 2, da 1 a 2 spuntini al giorno, mentre gli adulti possono benissimo fare solo i 3 pasti giornalieri principali.

Organizzarsi

La parola d'ordine per risparmiare tempo e denaro è: organizzazione. I punti da seguire sono elencati qui.

1) Stabilire i menu della settimana: questo permette una visione d'insieme e di calcolare i quantitativi necessari, soprattutto se non sempre a tavola si è nello stesso numero di persone. Si può preparare una tabella con i giorni della settimana e il numero delle persone presenti. Leggere poi i giornali per trovare prodotti in azione in modo da integrarli nei menu.

2) Fare una lista della spesa: la lista permette di guadagnare tempo e di evitare gli acquisti impulsivi. Un buon metodo per fare la lista della spesa è di annotare i prodotti per categorie (latticini, frutta e verdura, carni, ecc.) o per collocazione nei negozi (seguendo un percorso che termina con i prodotti freschi).

3) Controllare il prezzo al chilo: è necessario per poter fare paragoni, dal momento che gli imballaggi possono trarre facilmente in inganno. Questo confronto attualmente è ancora possibile alla Migros che mantiene chiaramente i prezzi sui prodotti (ma fino a quando?), meno facile in altre superfici di vendita.

4) Cucinare delle pietanze in quantità doppia: saranno utili da conservare per un futuro pasto e contribuiranno a risparmiare tempo e energia. Vale la pena fare questo con piatti lunghi da realizzare, come per es. ragù, lasagne, paste per dolci, minestrone.

Esempi di menu equilibrati per una famiglia

Colazione:

1. Pane, burro, marmellata e latte + caffè o cacao nel latte, un frutto
2. Latte + fette biscottate/zwieback/biscotti integrali + caffè o cacao nel latte, una spremuta
3. Tè o tisana, yogurt (meglio naturale) + fiocchi d'avena + frutta

Spuntini:

1. Frutta di stagione
2. Yogurt/budino/latte + cacao, ev. + cereali o pane (per i più sportivi)
3. Fette biscottate/zwieback/biscotti e tisana/tè/caffè

Pranzo:

1. Filetto di trota o di passera, riso bianco o integrale, verdure di stagione cotte
2. Verdure di stagione crude in insalata, fettina di tacchino o manzo o maiale, patate o puré
3. Insalata di stagione, pasta (meglio se integrale) con ragù o pomodoro

Cena:

1. Verdure crude, uova, pane (meglio se integrale o ai cereali)
2. Insalata di stagione, pizza o risotto o minestrone con leguminose
3. Verdure cotte o insalata mista, formaggio o affettato, patate o pane integrale

Condimenti:

- Meglio salare poco in generale ma, in ogni caso, assaggiare prima di salare
- Evitare spezie forti e piccanti per i bambini
- Ridurre i condimenti grassi e salse grasse (maionese, olandese, alla panna) per ridurre l'apporto calorico
- Utilizzare erbe fresche, secche, verdure e spezie odorose per aromatizzare

Bevande:

- Meglio bere acqua naturale, ev. tisane per variare (6-8 bicchieri suddivisi sulla giornata)
- Bevande stimolanti in misura moderata per gli adulti (evitare di darle ai bambini)
- Bevande dolci (o light), gassate e non gassate (sciroppi, bevande in lattina) solo occasionalmente

Spesa indicativa per un'alimentazione sana

Vi proponiamo in questa tabella la spesa indicativa per un'alimentazione sana. Se siete interessati a sapere dove la spesa costa meno, potete consultare la nostra inchiesta (che svolgiamo ogni anno in gennaio e che comprende anche prodotti non alimentari) pubblicata sulla BdS 1.09.

È possibile un ulteriore margine di risparmio preparando in casa i pasti da consumare fuori.

Secondo l'Associazione Budget Conseil Suisse (ASB) il minimo previsto per una persona sola è di fr. 350 al mese. Per le famiglie con più di 2 figli, non bisogna moltiplicare le cifre per il numero dei ragazzi: meno si è e più l'alimentazione costa. Le cifre sono un po' più alte rispetto a quelle indicate dall'ASB.

È importante fissare un tetto di spesa per categorie di alimenti oltre il quale non andare. Secondo il corso "Alimentazione e budget" della Lega della salute, è possibile acquistare, per restare nel preventivo, frutta e verdura fino a 5 fr. al chilo; latticini e yogurt fra 3 e 5 fr. al chilo; formaggi fino a 25 fr. al chilo; la carne e il pesce fino a 30 fr. al chilo.

La carne di maiale e di pollo non è cara ma se ne consiglia il consumo fino a 3 volte la settimana. Talvolta è bene consumare anche frattaglie o parti meno pregiate.

Franchi al mese per persona

bambini 1-8 anni	218
ragazzi 8-13 anni	306
giovani 14-20 anni	356
adulti (famiglia)	318
adulti (coppia)	350
persone sole	414

Esempi:

1 persona sola con 1 figlio	da 536 a 625
1 persona sola con 2 figli	da 754 a 843
1 persona sola con 3 figli	da 972 a 1061
1 coppia con 1 figlio	da 855 a 944
1 coppia con 2 figli	da 1073 a 1250
1 coppia con 3 figli	da 1291 a 1468

Prodotti bio: il nostro parere

- Agricoltura biologica significa protezione dell'ambiente e assenza di pesticidi
- Prodotti bio trasformati: non esistono regole nutrizionali per limitare i grassi, lo zucchero e il sale; generalmente contengono meno additivi.
- I prodotti bio sono da 20 a 100% più cari.

La scelta del bio è interessante per i prodotti freschi, non lavorati.

In Svizzera, tuttavia, i prodotti dell'agricoltura convenzionale sono di buona qualità e consentono di nutrirsi in maniera sana. Frutta e verdura di stagione generalmente contengono meno tracce di pesticidi dei prodotti fuori stagione. Quindi meglio un prodotto locale che un bio trasportato su lunghe distanze o imballato nella plastica.

Trucchi per risparmiare

1) Valutare con buon senso le azioni

Le azioni possono essere interessanti ma attenzione a non acquistare prodotti che non avreste mai comperato o di cui non avete bisogno.

2) Attenzione alla collocazione dei prodotti sugli scaffali

I prodotti a portata di mano o in vista sono di marca o di lusso, cioè i più cari. I prodotti "primo prezzo" (come Prix Garantie o M-Budget) sono spesso in basso, talvolta in alto, ma sempre più difficili da raggiungere.

3) Degustazioni e offerte

Non sentirsi obbligati ad acquistare un prodotto di una degustazione offerta.

4) Meglio i prodotti semplici

Preferire prodotti non lavorati, rinunciando ai cibi industriali preconfezionati.

5) Fare la spesa preferibilmente senza bambini

È meglio fare la spesa senza bambini al seguito oppure insegnare loro a resistere alle tentazioni di dolciumi o prodotti di marca. I bambini sono una categoria privilegiata dai pubblicitari perché si sa che influenzano le scelte familiari.

Evitare, comunque, prodotti specifici per bambini, generalmente più cari.

100 calorie sotto differenti forme

