



A.S.L. V.C.O.
Azienda Sanitaria Locale
del Verbano Cusio Ossola

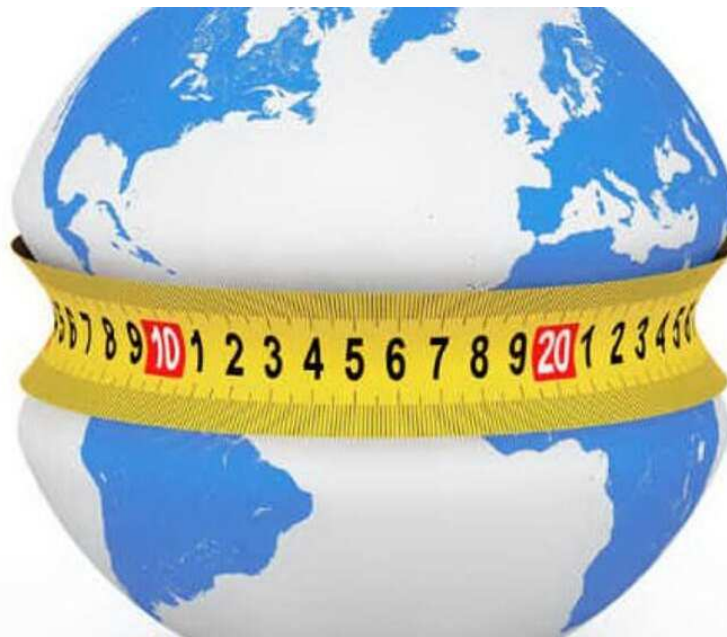


World Obesity Day **4 marzo 2024**

Dipartimento di Prevenzione
Servizio di Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
Direttore Sostituto Dott.ssa Daniela Baldassarri

Dietiste Dott.ssa Katia Fasolo – Dott.ssa Barbara Spadacini

L'Obesity Day è una giornata dedicata alla consapevolezza e al sostegno di soluzioni pratiche per affrontare la crisi globale dell'obesità



L'obesità infantile

E' molto diffusa anche in Italia

I bambini in sovrappeso hanno elevate probabilità di diventare adulti obesi

I bambini obesi sperimentano sin da piccoli condizioni di salute mentale e fisica peggiori rispetto ai coetanei (problemi respiratori, ipertensione, resistenza all'insulina, problemi osteo-articolari, ecc.)



Sovrappeso e obesità nei bambini italiani

Dati Okkio alla Salute 2019

I bambini in sovrappeso sono il 20,4% [IC95% 19,9%-20,9%] e i bambini obesi sono il 9,4% [IC95% 9,0%-9,7%], compresi i bambini gravemente obesi che rappresentano il 2,4% [IC95% 2,3%- 2,6%].

Per la definizione dello stato ponderale nei bambini, OKkio alla SALUTE utilizza i valori soglia dell'International Obesity Task Force (IOTF).

Le femmine in sovrappeso e obese sono rispettivamente il 20,9% e l'8,8%, mentre i maschi sono il 20,0% e il 9,9%.

Sovrappeso e obesità nei bambini



sottopeso
1,4%



normopeso
68,7%



sovrappeso
20,0%



obeso
9,9%



sottopeso
1,9%



normopeso
68,4%



sovrappeso
20,9%



obeso
8,8%

Il **Servizio Igiene degli Alimenti e Nutrizione dell'ASL VCO (SIAN)** collabora da anni con Scuole e Comuni per prevenire sovrappeso e obesità in età infantile

La **Scuola** rappresenta un luogo privilegiato dove promuovere uno stile di vita sano

La **mensa scolastica** può rappresentare un momento di educazione importante per l'acquisizione di comportamenti alimentari sani e consapevoli




Attività del Servizio Igiene degli Alimenti e Nutrizione (SIAN) – **Area Nutrizione**



Nell'ambito della Ristorazione Scolastica, il **SIAN**:

- ✓ elabora/valuta i menù scolastici e le relative ricette
- ✓ valuta/fornisce raccomandazioni sulla qualità nutrizionale delle derrate alimentari
- ✓ definisce le porzioni per fascia d'età
- ✓ esprime pareri sui capitolati d'appalto

TABELLA DELLE GRAMMATURE (3-6 anni)



	Porzione (grammi/ml)
Cereali, derivati e tuberi	
Pasta o riso asciutti	50-60
Pasta, riso, orzo o simili in brodo	20-30
Gnocchi di patate	130-150
Farina di mais per polenta	50-80
Ravioli, tortellini freschi asciutti	80-90
Ravioli, tortellini freschi in brodo	30-40
Lasagne (al cotto)	120-150
Patate per contorno	100-120
Patate per minestrone/passati	20
Patate per creme	30
Pane	40-50
Crostini/Fette biscottate/Crackers	20-25
Pizza (al cotto)	130-160

A.S.L. V.C.O.
 Ospedale Civile di Ivrea
 Via S. Andrea 100, 12041 Ivrea (CN)

**DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
 SOCIGIENE DEGLI ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE**

Strada 10, 12041 Ivrea (CN)
 Tel. 0122 910202 - Fax 0122 910203
 Sede Operativa: Via IV Novembre 294, Tel. 0122 910404 - Fax 0122 910402
 Sede Operativa: Via S. Andrea 100, Tel. 0122 910404 - Fax 0122 910402
 Sede Operativa: Via S. Andrea 100, Tel. 0122 910404 - Fax 0122 910402

**TIPOLOGIA e QUALITÀ degli ALIMENTI
 RISTORAZIONE SCOLASTICA**



Redatto da Dietiste SIAN
 Dott. ssa Katia Fasolo e Dott. ssa Barbara Spadacini

REGIONE PIEMONTE

	PRIMA SETTIMANA	SECONDA SETTIMANA	TERZA SETTIMANA	QUARTA SETTIMANA
LUNEDI'	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Risotto del sole ➤ Lonza di maiale al forno ➤ Purè di patate ➤ Pane semintegrale ➤ Frutta : pera o mandaranci 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Risotto con spinaci o carciofi ➤ Prosciutto cotto ➤ Patate al forno ➤ Insalata ➤ Pane semintegrale ➤ Frutta : pera o arancia 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta e frittate ➤ Frittata con spinaci o carciofi ➤ Pane semintegrale ➤ Frutta : arancia o pera 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Riso con patate ➤ Petto di pollo alla mugnaia ➤ Julienne di finocchi e carote ➤ Pane semintegrale ➤ Frutta : pera o kiwi
MARTEDI'	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta al sugo ➤ Merluzzo in umido ➤ Insalata ➤ Pane semintegrale ➤ Frutta : banana o mela 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta in brodo ➤ Polpette in brodo ➤ Carote prezzemolate ➤ Pane semintegrale ➤ Frutta : banana o mela 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Risotto del sole ➤ Petto di pollo al limone ➤ Insalata verde ➤ Pane semintegrale ➤ Frutta : arancia o mela 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Sedani al pomodoro ➤ Fontina o emmenthal ➤ Insalata verde ➤ Pane semintegrale ➤ Frutta : arancia o mela
MERCOLEDI'	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta e ceci ➤ Prosciutto cotto ➤ Tortino di bietola e patate ➤ Pane semintegrale ➤ Frutta : arancia o pera 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta e fagioli ➤ Emmenthal o fontina ➤ Bietola all'olio ➤ Pane semintegrale ➤ Frutta : kiwi o pera 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta in brodo vegetale ➤ Seppioline con piselli ➤ Pane semintegrale ➤ Frutta : pera o arancia 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Zuppa rustica ➤ Crocchette di patate ➤ Carote all'olio ➤ Pane semintegrale ➤ Frutta : banana o pera
GIOVEDI'	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Orecchiette alla pugliese ➤ Polpette al sugo ➤ Cruditè di verdure ➤ Pane semintegrale ➤ Frutta : banana o clementine 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Minestrone con riso ➤ Petto di tacchino arcobaleno ➤ Patate al forno ➤ Pane semintegrale ➤ Frutta : mele o arancia 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta al sugo ➤ Scaloppine di vitello ➤ Mousse di cavolfiore ➤ Pane semintegrale ➤ Frutta : kiwi o banana 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Fusilli tre colori ➤ Bocconcini di vitello ➤ Broccolini verdi all'olio ➤ Pane semintegrale ➤ Frutta : clementine o kiwi
VENERDI'	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Tortellini in brodo vegetale ➤ Formaggio fresco spalmabile ➤ Spinaci all'olio ➤ Pane semintegrale ➤ Frutta : kiwi o pera 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta al sugo ➤ Quadranti di pesce ➤ Spinaci al limone ➤ Pane semintegrale ➤ Frutta : kiwi o mela 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Farfalle ai sapori mediterranei ➤ Mozzarella ➤ Zucchine gratinate ➤ Pane semintegrale ➤ Frutta : mela o mandaranci 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Minestrone con patate ➤ Bastoncini di merluzzo ➤ Insalata verde ➤ Pane semintegrale ➤ Frutta : pera o mandaranci

Il **SIAN** si avvale di documentazione scientifica, di Linee Guida Nazionali e Regionali:



Il **SIAN** propone interventi formativi/informativi ad Alunni/Insegnanti/Cuochi, ecc.

Preferisci FRESCA di STAGIONE

VARIA la frutta tutti i giorni anche nei **COLORI**

Il colore della frutta dipende da diverse sostanze come: vitamine, polifenoli, ecc. **Tutte indispensabili per la salute!**

I COLORI DELLA FRUTTA

BLU-VIOLEA: fave, lampone, mirtillo, more, uva, prugna, uva nera, fichi d'india, cavolfiori, bietta, carotene, vitamina C, potassio e magnesio.

VERDE: uva bianca, kiwi, fichi di beta carotene, magnesio, vitamina C, acido folico e licopene.

GIUNGLA: mele, pere, Noci di pectinoli, flavonoidi, composti solforati, potassio, vitamina C, selenio, carotene, licopene, fenoli, flavonoidi, polifenoli.

ROSSO: carotene, licopene, flavonoidi, polifenoli.

ARANCIA: carotene, licopene, flavonoidi, polifenoli.

DIAMANTI
Mangiare

Dipartimento di Prevenzione A.S.L. V.C.O.
Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione
A cura delle DIETISTE:
Dott.ssa Katia Fasolo - Dott.ssa Barbara Spadacini

L'IMPORTANZA DEL CONSUMO DI FRUTTA

REGIONE PIEMONTE

PREVENZIONE PIEMONTE

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE SOC. IGIENE DEGLI ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE

Via Cavour, 10 - 10128 Novara (NO) - 0321 998100
Fax 0321 998100
E-mail: prevenzione@aslvc.it
C.so Sallustiana, 10 - 10128 Novara (NO) - 0321 998100

A.S.L. V.C.O.
Azienda Sanitaria Locale del Verbano Cusio Ossalo

IL MENÙ A SCUOLA

Dietiste: Dott.ssa Katia Fasolo e Dott.ssa Barbara Spadacini

Io leggo l'etichetta e ... Tu?

Dipartimento di Prevenzione
Servizio di Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
Direttore Sostituto Dott.ssa Daniela Baldassarri

Dietiste Dott.ssa Katia Fasolo - Dott.ssa Barbara Spadacini

Strategie per la prevenzione del sovrappeso / obesità nella ristorazione scolastica:

- menù scolastico equilibrato
- qualità nutrizionale adeguata
- porzioni adeguate, differenziate per fascia d'età

Il **SIAN** effettua periodicamente **sopralluoghi di vigilanza nutrizionale** nelle cucine e nei refettori delle scuole per verificare l'applicazione delle raccomandazioni e per valutare la presenza di eventuali rischi nutrizionali



E' possibile ricevere informazioni contattando le **Dietiste del SIAN** ai seguenti numeri telefonici:

Dietista Dott.ssa Katia Fasolo

0323 - 541448 (n. diretto)

0323 - 541441 (Segreteria)

Da lunedì a venerdì

Dietista Dott.ssa Barbara Spadacini

0323 - 868027 (n. diretto)

0323 - 868044 (Segreteria)

Da lunedì a mercoledì

E-mail: nutrizione@aslvco.it

