



SERENA

FAMILY FIRST

GUIDA INTRODUTTIVA

alla scoperta di una sana e corretta
alimentazione per tutta la famiglia

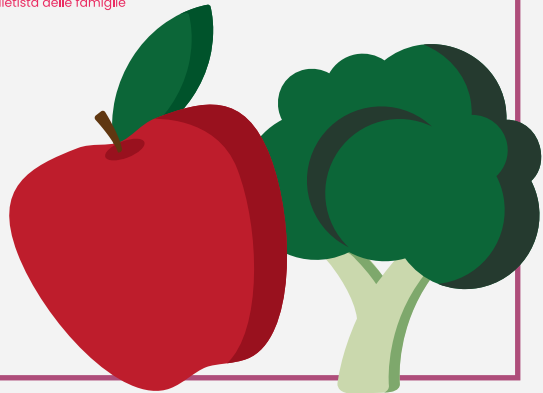
in collaborazione con



Dott.ssa

**Verdiana
Ramina**

La dietista delle famiglie





Cari genitori,

vogliamo accompagnarvi alla scoperta di una sana e corretta alimentazione, per tutta la famiglia, bimbi compresi!

Abbiamo quindi pensato di condividere con voi questa semplice guida, che possa aiutarvi a capire come meglio orientarvi tra le opzioni proposte ogni giorno nel nostro ristorante.

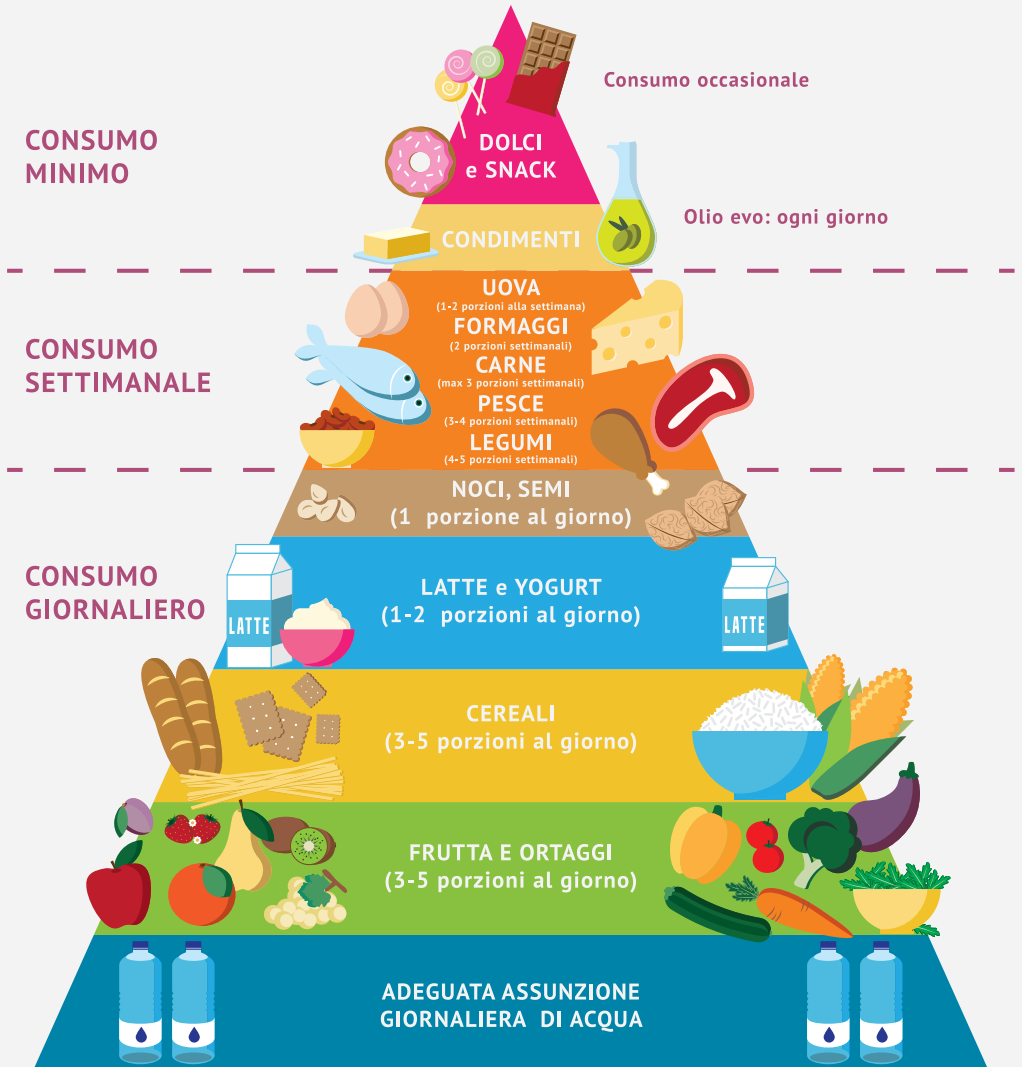
È vero, in vacanza “tutto è lecito”, ma perché non usare questo momento di relax e di serenità familiare per provare a introdurre delle nuove abitudini e magari dei sapori nuovi. Così che possiate tornare a casa con un dono magico in più: magari il vostro bambino vi dirà “mamma, rifacciamo le polpette che ho mangiato in vacanza!”.

I piatti del menù bambini che vi proponiamo sono pensati e adattati dal team della Dottoressa Verdiana Ramina. Si tratta di ricette spesso amate dai più piccoli, equilibrate e ricche di nutrienti importanti per lo sviluppo e la crescita.

All'interno dell'area ristoro troverete inoltre delle utili informazioni grafiche, per accompagnarvi passo passo nelle scelte alimentari.

Arriviamo ora a una parte più teorica: proveremo a riassumere i principi di una sana e corretta alimentazione, per tutta la famiglia!

LA PIRAMIDE ALIMENTARE



ALLA BASE DELLA PIRAMIDE: CONVIVIALITÀ, PRODOTTI LOCALI E DI STAGIONE, SANA ATTIVITÀ FISICA E ADEGUATO RIPOSO

BASE

Alla base della piramide puoi trovare quei comportamenti alimentari e non, senza i quali il resto della piramide crollerebbe. E noi non vogliamo farla crollare, giusto?

Ecco i piloni della piramide:

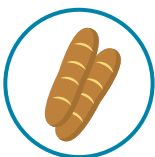
- **Bevi acqua:** ricordati di bere acqua non solo durante i pasti principali, ma anche durante tutta la giornata
- **Muoviti:** fai un po' di attività fisica, se possibile all'aperto
- **Riposa bene:** dormi almeno 8 ore ogni notte, addormentati lontano dagli schermi di TV e PC
- **Segui le stagioni:** ogni stagione ha i suoi alimenti speciali, scopriili durante l'anno e segui le regole della natura



FREQUENZA GIORNALIERA

Qui troviamo quei cibi che puoi mangiare tutti i giorni, nelle giuste porzioni.

- **Verdura:** preferisci verdura di stagione e varia la tipologia e il colore. Consumala ad ogni pasto, almeno 2-3 porzioni al giorno per un buon apporto di fibre, minerali e vitamine
- **Frutta:** consuma tutti i giorni 2-3 porzioni di frutta di stagione. Mangiale di tutti i colori e di stagione per un buon apporto di vitamine, minerali e fibre
- **Cereali:** 3-5 porzioni al giorno, variando la tipologia e preferendo i cereali integrali in chicco (orzo, farro, riso, grano saraceno, miglio...).
- **Olio extravergine d'oliva:** un cucchiaino a pasto
- **Latticini:** puoi mangiare 1-2 porzioni di yogurt bianco naturale o latte intero al giorno
- **La frutta secca oleosa** è buona: noci, nocciole, mandorle, pistacchi, anacardi, arachidi, una piccola porzione tutti i giorni o più volte alla settimana.

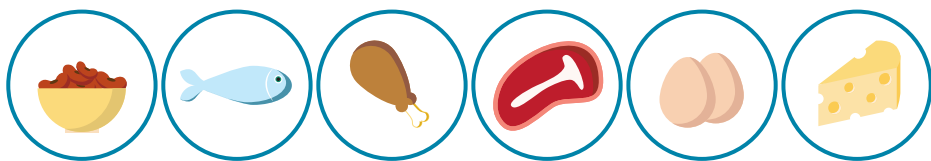


FREQUENZA SETTIMANALE

Andiamo sempre più in alto e qui troviamo i cibi che è giusto mangiare seguendo delle frequenze settimanali. Si tratta di tutti gli alimenti che sono fonti principali di proteine:

- **Legumi:** 3-5 volte a settimana
- **Pesce:** almeno 3 volte a settimana, possibilmente fresco. Preferisci il pesce azzurro (sgombro, alici, sardine), merluzzo, nasello, salmone, branzino. Molluschi e crostacei (calamari, polpo, gamberi, gamberetti) non più di una volta a settimana. Limita molto invece il pesce grosso (tonno, pesce spada).
- **Carne:** al massimo 3 volte a settimana e preferisci la carne bianca (pollo, tacchino, coniglio). La carne rossa (vitello, manzo, maiale), carne trasformata e affettati (prosciutto, bresaola, speck, salame, würstel...)
- **Uova:** 1-2 volte a settimana
- **Formaggi:** 1-2 volte a settimana e ricordati...la mozzarella sulla pizza conta come una porzione!

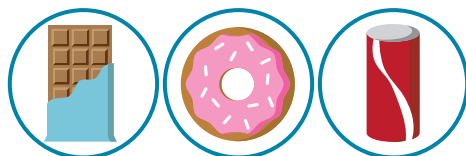
E poi ci sono anche i tuberi e le patate: sono una perfetta fonte di carboidrati!



FREQUENZA OCCASIONALE

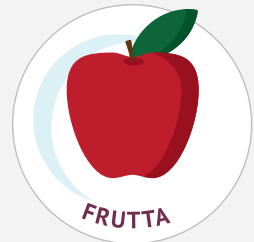
In cima ci sono i cibi che non andrebbero mangiati quotidianamente.

- **Dolci:** 1-2 porzioni a settimana (preferendo quelli fatti in casa), a merenda o a colazione.
- **Fritti, snack salati, patatine fritte:** occasionalmente
- **Bevande zuccherate e succhi di frutta:** anche queste sono ricche di zuccheri e meglio concedersene un bicchiere solo durante le occasioni speciali.





IL PIATTO DELLA SALUTE



COME COMPORRE IL PIATTO SANO?

RIEMPI CIRCA METÀ DEL PIATTO CON LE VERDURE, DI STAGIONE.

Può essere verdura cruda o cotta, di un solo tipo o di due-tre tipologie diverse. L'importante è che provi a variare, giorno dopo giorno, con colori e tipologie. Ricorda che le patate sono sì una verdura, ma sono principalmente fonti di carboidrati complessi e che i fagiolini (cornetti, tegoline... ogni regione ha un nome suo) sono sì dei legumi ma nutrizionalmente parlando sono come le verdure! E che i legumi (fagioli, piselli, ecc.) sono soprattutto una fonte proteica e non sono quindi da considerare verdura ma da inserire nella vostra alimentazione come secondo piatto.

Sfrutta il buffet delle verdure per fare il pieno!

RIEMPI CIRCA UN QUARTO DEL PIATTO CON UNA FONTE DI CARBOIDRATI, in entrambi i pasti: puoi, anche qui, variare e cambiare fonte di carboidrati ogni giorno.

Quali sono le principali fonti di carboidrati?

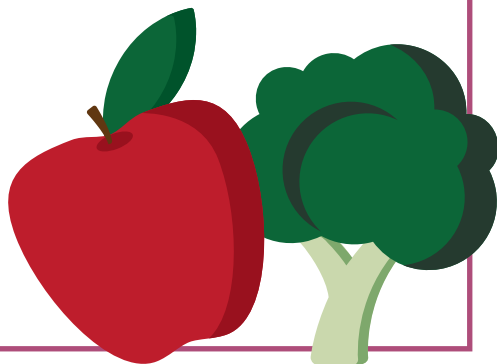
- **Grano:** quindi pasta, pastina, cous cous, bulgur che sia integrale o meno
- **Cereali in chicco:** orzo, farro, riso, grano saraceno, miglio, quinoa, amaranto...
- **Pane:** integrale, di segale, di grano duro, ai semi, ai cereali...
- **Pane secco:** tipo pane carasau, grissini e cracker (da limitare come frequenza)
- **Polenta**, fatta con farina di mais o farina di grano saraceno
- **Patate**

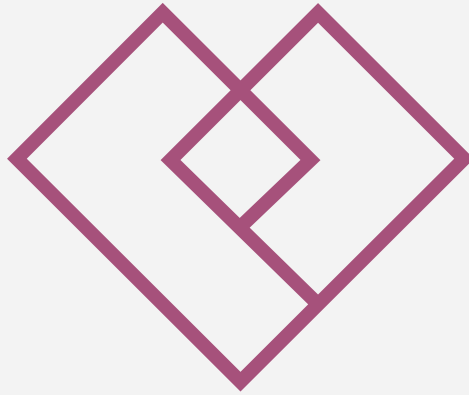
RIEMPI INFINE IL RESTANTE QUARTO CON UNA FONTE DI PROTEINE, facendo ruotare correttamente, secondo le frequenze viste nella piramide, questi alimenti:

- **legumi**: ceci, fagioli, lenticchie, piselli, soia (tofu e derivati), fave, ecc.
- **pesce, molluschi e crostacei**: orata, branzino, sogliola, platessa, merluzzo, sgombro, salmone, tonno, piovra, seppie, calamari, moscardini, gamberi, gamberetti, vongole, cozze...
- **carne**: pollo, tacchino, vitello, coniglio, manzo...
- **affettati**: salumi, prosciutto cotto e crudo, ecc.
- **formaggi freschi e stagionati**: ricotta, primosale, robiola, crescenza, mozzarella, parmigiano, feta, emmenthal, asiago, pecorino, caprino...
- **uova**: di gallina, di quaglia, di oca

INFINE LA FONTE DI GRASSI: cerca di prediligere l'uso dell'olio extravergine d'oliva a pasto (un cucchiaino), ma puoi anche usare della frutta secca o dei semi

LA FRUTTA puoi consumarla a fine pasto inserendone magari piccole quantità perché magari ti sentirai già sazio, ma ti consigliamo di consumare 2-3 porzioni di frutta al giorno, variandone tipologia e colore e inserendola in più momenti della giornata (colazione, merende, dopo cena)





***Con questi semplici strumenti speriamo di esservi stati
utili, non solo per le scelte alimentari che farete in
vacanza, ma anche nella vostra quotidianità!***

Ci vediamo presto!

Questo progetto è stato realizzato dalle Dietiste
Dottoressa Verdiana Ramina e Dottoressa Francesca Oggioni



SERENA

FAMILY FIRST

Via Crosare 15, 38010 Andalo (TN)
Tel. +39 0461 585727 - Fax +39 0461 585702
info@hotelserena.it - www.hotelserena.it