

PIRAMIDE ALIMENTARE TRANSCULTURALE

Uno strumento di educazione alimentare per tutti i bambini sin dall'età prescolare.

Come orientarsi nella scelta degli alimenti

LATTE: parzialmente scremato. **YOGURT:** parzialmente scremato bianco o alla frutta. **CEREALI:** preferire cereali integrali e riso parboiled (quest'ultimo massimo 2 volte alla settimana). Si raccomanda la cottura al dente. **PANE:** 1 panino al giorno, preferire quello preparato con farine integrali o con farina tipo 1. **CARNE:** polta, coniglio, tacchino, vitello, manzo magro, maiale magro. **PESCE:** fresco o surgelato, preferire il pesce azzurro (sarde, alici). Merluzzo, nasello, sgombrò, spigola o pesce persico meglio non più di 1 volta alla settimana. Cefalopodi (calamari, polpo) non più di 1 volta a settimana. Crostacei e molluschi bivalvi saltuariamente. Da evitare pesce di grossa taglia (pesce spada e tonno). **LEGUMI:** freschi, secchi o surgelati vanno sempre associati nello stesso pasto ai cereali (pasta, riso, orzo). Non sono verdure, ma una alternativa a carne, pesce, uova e formaggi. **FRUTTA:** 2 - 3 volte al giorno. Da preferire quella di stagione. Non frullata o passata. Da assumere non più di 2 o 3 volte alla settimana: kiwi o uva o banana o ananas o papaya o jackfruit. Da limitare (<1 volta alla settimana): plantano o datteri o avocado o tamarindo. **VERDURA:** fresca o surgelata, non frullata o passata, 2 volte al giorno. Da preferire verdura di stagione. **CONDIMENTI:** olio extra vergine di oliva. **SALE:** da limitare. **COTTURA:** In umido, al vapore, al forno, al cartoccia.

