

## I prodotti genuini a chilometri zero

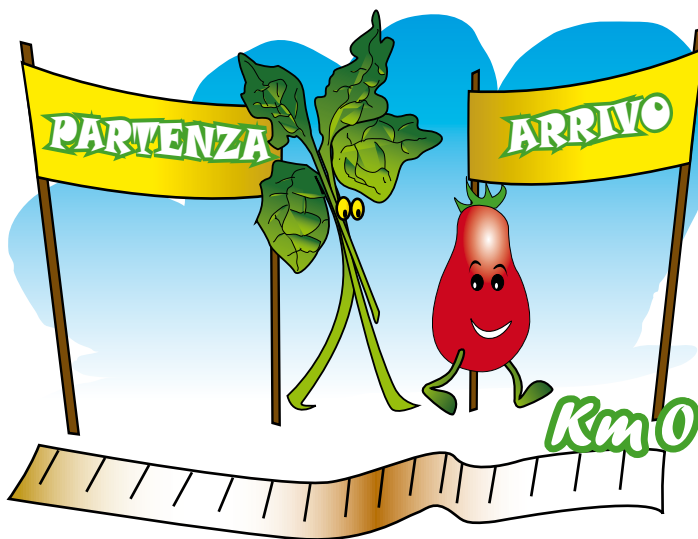
Se consideriamo il periodo dell'evoluzione dell'uomo come la durata di un giorno intero (24 ore), ci accorgiamo che la scoperta dell'agricoltura è avvenuta 7 minuti fa (10.000 anni fa) e che solo 8 secondi fa (200 anni fa) abbiamo cambiato duramente la nostra dieta, proprio contemporaneamente allo sviluppo dell'industria alimentare.

È un tempo troppo breve per far abituare il nostro corpo ai nuovi ed elaborati cibi industriali. Questo sforzo, che il corpo umano compie, danneggia la nostra salute: la digestione diventa difficile, il cuore si affatica, il nostro peso aumenta.

Ecco perché, è bene fare un passo indietro! Tornare alla Dieta Mediterranea, diventata ormai patrimonio dell'umanità, e preferire i cibi sani, semplici, genuini: i cibi scelti dai nostri nonni.

La COSELP sceglie per noi i prodotti migliori per preparare il pasto della nostra mensa. Nel rispetto dell'ambiente e della salute!

Preferisce acquistare prodotti locali a chilometro zero, dai produttori vicino casa. In questo modo si rispetta l'ambiente, perché gli alimenti non fanno lunghi viaggi con mezzi di trasporto che inquinano; si protegge la salute, perché i piccoli produttori non hanno bisogno di trattare industrialmente i loro prodotti... e poi, così vicini, li possiamo anche controllare.



COOPERATIVA CON SISTEMA DI QUALITÀ CERTIFICATO



COSELP soc. cooperativa per la gestione della ristorazione collettiva  
via Nazario Sauro Pratola Peligna Tel. 0864 271761 - coselpsrl@virgilio.it



ristorazione collettiva

## ImMENSAMENTE buono!!!



## La mensa scolastica: un ruolo importante nell'alimentazione

Fin dall'antichità il pranzo è sempre stato un momento per ritrovarsi a tavola e mangiare insieme. Non solo è importante l'aspetto nutrizionale, ma è da sempre anche un momento di socializzazione con gli altri.

Oggi siamo abituati a pranzare fuori casa fin da piccoli quando cominciamo a frequentare l'asilo nido. Ci sediamo insieme ai nostri amici, alla mensa della scuola, e ci affidiamo alle scelte alimentari dei dietologi e della COSELP che si preoccupa di prepararci un gustoso e nutriente menu.

La COSELP, da oltre 20 anni, ha inteso privilegiare un tipo di alimentazione che incontrasse il gusto e soddisfacesse le necessità alimentari dei piccoli consumatori utilizzando da sempre **prodotti locali, tipici e di rilevante livello qualitativo provenienti dall'agricoltura ed economia locale.**

La COSELP ha a cuore il benessere dei suoi piccoli ospiti e, per questo, segue delle semplici ma efficaci regole per una sana ed equilibrata alimentazione nella mensa scolastica.

**Una mensa...**

**Veicolo di educazione alimentare**, perché comunica le buone abitudini nutritive.

**Sostenibile**, perché rispetta l'ambiente.

**Buona**, perché è sana, equilibrata e gustosa.

**Attenta agli alimenti**, perché utilizza prodotti locali e tradizionali.

L'utilizzo, la trasformazione, la sapiente combinazione di ingredienti di prodotti locali nel contesto di una tradizione produttiva artigianale e locale, diventano per i pasti prodotti dalla COSELP fondamentale veicolo di gusto, di educazione alimentare e di diffusione di buone abitudini nutritive non disgiunto da un ambiente sano, promotore di una alimentazione sana e sostenibile.

**Questa è la mensa che ci piace!**

L'alimentazione ha un ruolo fondamentale per la qualità della vita. Una buona educazione alimentare deve cominciare

già dal periodo scolastico, ecco perché il pasto a scuola è fondamentale per favorire la conoscenza delle corrette abitudini alimentari.



# La Piramide alimentare

Per seguire una corretta alimentazione si deve partire da un equilibrato menu e, quindi, da una spesa ragionata.

La piramide alimentare ci aiuta a capire quali alimenti possiamo mangiare giornalmente, quelli da gustare alcune volte la settimana e quelli da concederci in momenti speciali.

**Dolci, salati e bibite**

*Poco e di rado per il solo piacere*



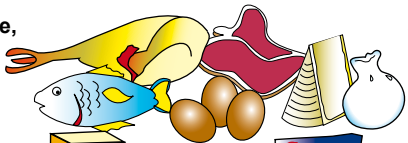
**Oli, grassi e noci**

*Giornalmente con moderazione*



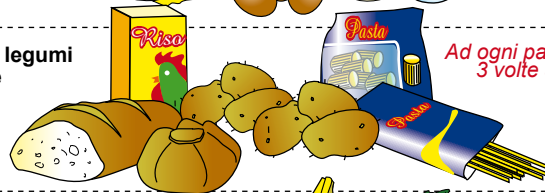
**Latticini, carne, pesce, uova**

*Alternati durante la settimana*



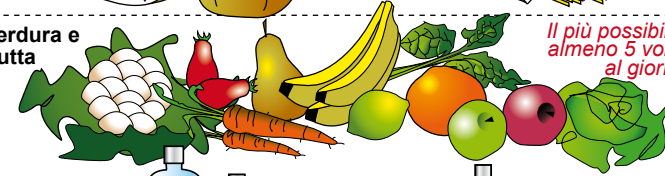
**Cereali, legumi e patate**

*Ad ogni pasto, cioè 3 volte al giorno*



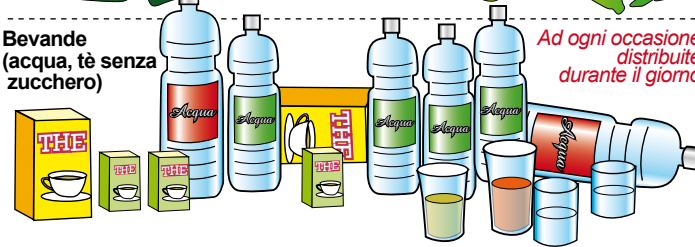
**Verdura e frutta**

*Il più possibile, almeno 5 volte al giorno*



**Bevande (acqua, tè senza zucchero)**

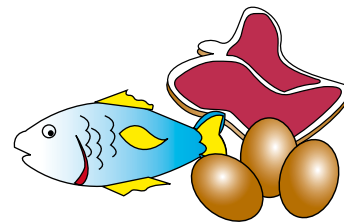
*Ad ogni occasione distribuite durante il giorno*



# 7 gruppi alimentari e le combinazioni giuste

Un segreto per aiutarci a crescere sani e forti ed aiutare il nostro corpo ad immagazzinare tutte le sostanze nutritive fondamentali per la nostra crescita è quello di variare sempre gli alimenti nei pasti quotidiani.

Gli scienziati hanno indicato 7 gruppi alimentari, è bene, quindi, mangiare ogni giorno almeno un alimento per ogni gruppo.



## 1 Carne - pesce - uova

ci forniscono *proteine animali, ferro, alcune vitamine B, lipidi*  
\* le proteine sono essenziali per la crescita, mantenimento del corpo e il funzionamento dell'apparato muscolare

**combinazioni consigliate:** verdure, pane, grassi (pochi), frutta

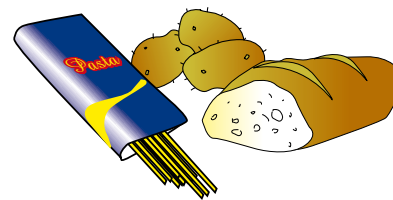
## 2 Latte e derivati

ci forniscono *proteine animali, calcio, fosforo, alcune vitamine B, lipidi*  
\* da preferire il latte, lo yogurt, in genere tutti i formaggi freschi  
**combinazioni consigliate:** pane, cereali, frutta, verdura



## 3 Cereali e tuberi

ci forniscono *amido, buone quantità di vitamine B, proteine vegetali*  
\* i carboidrati devono coprire almeno la metà del fabbisogno calorico giornaliero  
**combinazioni consigliate:** verdura, legumi, frutta dolce-secca-oleosa, latticini, grassi (pochi)



## 4 Legumi

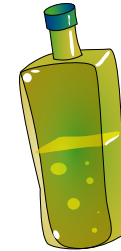
ci forniscono *proteine vegetali, ferro, alcune Vitamine B, carboidrati, fibra*  
\* consumati insieme a pasta, pane o riso possono sostituire le proteine di origine animale

**combinazioni consigliate:** verdure, cereali, grassi (pochi), latticini



## 5 Grassi da condimento

ci forniscono *lipidi, acidi grassi, vitamine A, D, E*  
\* meglio usare i grassi di origine vegetale, specie l'olio extravergine d'oliva  
**combinazioni consigliate:**



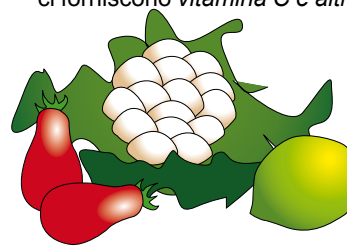
## 6 Ortaggi e frutta (con vitamina A)

ci forniscono *caroteni e altre vitamine, minerali, fibre, fruttosio, acqua*  
\* da consumare in abbondanza  
**combinazioni consigliate:** con tutti gli alimenti



## 7 Ortaggi e frutta (con vitamina C)

ci forniscono *vitamina C e altre vitamine, minerali, fibre, fruttosio, acqua*  
\* da consumare in abbondanza  
**combinazioni consigliate:** con tutti gli alimenti



# Le sostanze di base

## Le vitamine

Si dividono in due grandi gruppi: idrosolubili (che si sciolgono nell'acqua) e liposolubili (che si sciolgono nei grassi). Le prime non si accumulano nell'organismo e ne possiamo consumare una certa quantità ogni giorno; le vitamine liposolubili, invece, si accumulano nel nostro corpo e ne dobbiamo fare un uso moderato.

## Le proteine

Sono la componente più importante del nostro organismo, dopo l'acqua, e svolgono una funzione "plastica": aiutano nella crescita. Ci sono due tipi di proteine: quelle di origine animale e quelle vegetali. Quelle animali sono le più complete, ma se consumiamo cereali e legumi insieme otteniamo lo stesso risultato.

## 7 carboidrati

Sono chiamati anche "glucidi", si dividono in carboidrati semplici (zuccheri) e in carboidrati complessi (amidi), e forniscono all'organismo energia per le attività. Vengono trasformati dal corpo più rapidamente, di grassi e proteine, in glucosio, la "benzina" del nostro corpo.

## 7 lipidi

Son grassi di origine animale (lardo, burro, strutto) o vegetale (margarina, olio extravergine d'oliva). Hanno una funzione energetica, una volta ingeriti se non utilizzati formano una riserva calorica. È preferibile un utilizzo moderato e, comunque, meglio quelli vegetali.

## 7 minerali

Sono molto utili per l'organismo, anche se non forniscono calorie. Il ferro trasporta l'ossigeno nel sangue, il calcio è importante per le ossa e i denti, il sodio e il potassio aiutano la trasmissione di segnali elettrici in tutto il corpo, il fluoro protegge lo smalto dei denti. Come le vitamine, anche i minerali devono essere presi in quantità ridotte.

## L'acqua

Il nostro corpo è composto per la maggior parte d'acqua, fino al 70%, è un elemento fondamentale per l'organismo. Non fornisce energia e, quindi, nemmeno calorie, ma è fondamentale per le funzioni biologiche.

