Sommario Rassegna Stampa

Pagina	Testata	Data	Titolo	Pag.
Rubrica	**ADI PRESS**			
15	La Nazione - Ed. Prato	21/09/2018	*IL MENU' DI SCUOLA SI CONTROLLA DA CASA `E I GENITORI POSSONO STARE TRANQUILLI'*	2
56/57	Bella	01/09/2018	*10 REGOLE D'ORO PER DIFENDERSI*	3

LA NAZIONE
Prato

Quotidiano
adnkronos nord est

Data 21-09-2018
Pagina 15
Foglio 1

Il menù di scuola si controlla da casa 'E i genitori possono stare tranquilli'

Una app per visionare il pranzo. E capire se i ragazzi sono sovrappeso

'MENÙ chiaro' e genitori più tranquilli: a Carmignano arriva la web app per conoscere i piatti della mensa scolastica. Da lunedì 24 settembre sarà nuovamente attivo il servizio di refezione scolastica rivolto ai bambini delle scuole primarie e dell'infanzia (sia pubbliche che private) del Comune di Carmignano. «Fino ad ora – spiega l' assessore alla Pubblica istruzione Tamara Cecconi – a inizio anno scolastico veniva consegnato ai genitori il menù cartaceo, redatto da Cir Food, la società appaltatrice del servizio mensa del Comune di Carmignano. Per l' anno scolastico 2018-19 abbiamo pensato di mettere a disposizione delle famiglie una web app, che permette di visionare il menù della settimana precedente, di quella in corso e di quella successiva. Ma non solo. Grazie alla app si potrà accedere alle informazioni nutrizionali di ogni singolo pasto, sapere da dove provengono gli ingredienti utilizzati, calcolare l'indice di massa corporea del proprio bimbo e avere importanti informazioni legate ai principi di una corretta e sana alimentazione». Basta dunque collegarsi dal proprio smartphone o pc sul sito menuchiaro.it/carmignano, già disponibile, e si potrà esplorare giorno dopo giorno il menù servito a scuola. «Questa web app è già stata adottata in alcune scuole della provincia di Firenze. Arriva dopo un lungo cammino effettuato con i componenti della commissione mensa per la ricerca del miglior equilibrio possibile tra le esigenze di gusto degli alunni e il mangiare sano previsto dalle linee guida per la ristorazione scolastica», continua Cecconi. «Il menù è stato proposto per la validazione all'Asl, che lo ha approvato portando modifiche minime al grosso lavoro fatto da genitori, dietiste e nutrizionisti esperti». Nello specifico la web app si sviluppa in tre sezioni: la prima è 'Menù del giorno', suddiviso per scuola dell'infanzia e primaria, con il quale vengono visualizzate le diverse portate del pranzo, i valori nutrizionali di ognuna di queste e gli eventuali allergeni presenti nelle pietanze. Il menù quotidiano è costituito generalmente da un primo piatto, secondo, contorno, pane toscano locale e frutta fresca di stagione. La seconda sezione è 'Calcola l'indice di massa corporea' dove, inserendo l'altezza, il peso, il sesso e l'età (massimo 18 anni) è possibile avere un'indicazione dello stato di forma del ragazzo e verificare così se è normopeso, sottopeso o sovrappeso. La terza sezione è quella dei 'Consigli di educazione alimentare', un modulo dedicato a una serie d'informazioni nutrizionali formulate e validate dall'Associazione Italiana di dietetica e nutrizione clinica.

Da quest'anno ci sarà anche il menù on line per le mense di Carmignano

CRONACHE
CARMIGNANO
Il menù di scuola si controlla da casa 'E i genitori possono stare tranquilli'
Una app per visionare il pranzo. E capire se i ragazzi sono sovrappeso
Voci, foto e musica Violenza sulle donne Un no spettacolare
Leggendo sotto le stelle Un viaggio nel bosco con il brainito del cervo

Codice abbonamento: 150860

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

BELLA

Mensile

adnkronos nord est

Data 09-2018
Pagina 56/57
Foglio 1 / 2

SALUTE & BENESSERE

Picnic e gite fuoriporta sono ancora molto diffusi in questo periodo dell'anno ecco perché è bene seguire alcune regole per la conservazione e la consumazione dei cibi, dalla frutta alle uova

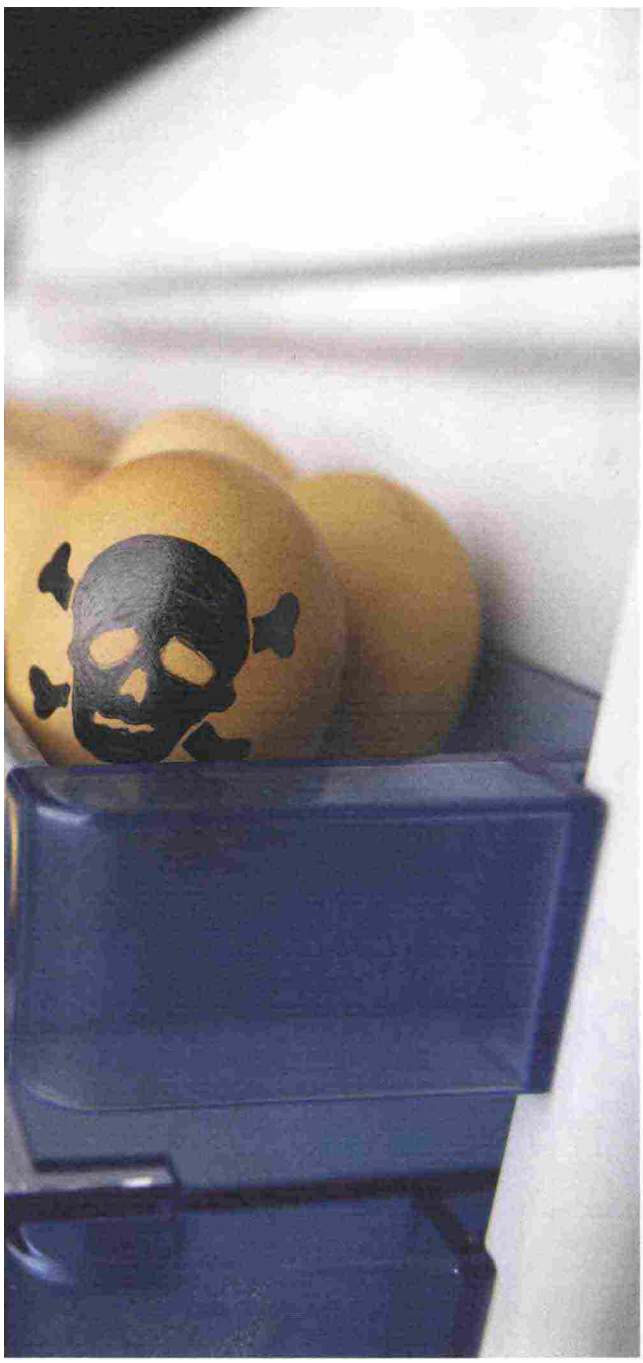
Intossicazioni alimentari: 10 regole d'oro per difendersi

Che si vada al mare o in montagna, il pranzo al sacco è sempre un must e soprattutto con le temperature ancora alte diventa fondamentale conservare correttamente i cibi, per non incorrere in brutte sorprese per la salute. Il grande caldo aumenta infatti il rischio di intossicazioni alimentari. Secondo le stime, "ogni anno, nei soli Paesi industrializzati, il 30% della popolazione è colpito da una tossinfezione alimentare, con circa 360mila casi di denunce e 30.000 interventi per infezioni e intossicazioni alimentari", spiega Barbara Paolini, vicesegretario dell'Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica (Adi). Cosa fare dunque per non farsi cogliere impreparati? A dare preziosi consigli è proprio l'Associazione. Lavare le mani dopo aver toccato frutta e verdura o aver manipolato alimenti diversi; cambiare con frequenza i canovacci; utilizzare contenitori in vetro o il sottovuoto per gli avanzi. Mai riporre alimenti caldi o tiepidi nel frigo. Pulire le superfici utilizzando acqua e aceto (o bicarbonato di sodio) o detersivi appropriati. Lavare sempre frutta e verdura prima della consumazione, preferibilmente con un cucchiaino di bicarbonato, lasciandole in acqua per 15 minuti. Per quelle in busta, lavarle anche se indicato che non è necessario. Vanno riposte nei cassetti in basso e nei contenitori e non lasciate libere o a contatto con altri alimenti. La carne va conservata in sacchetti per alimenti nei ripiani bassi, non va pulita sotto l'acqua. Deve essere consumata entro 24 ore se macinata, entro 48 ore se di pollo o tacchino, entro 3 giorni per

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Codice abbonamento: 150860

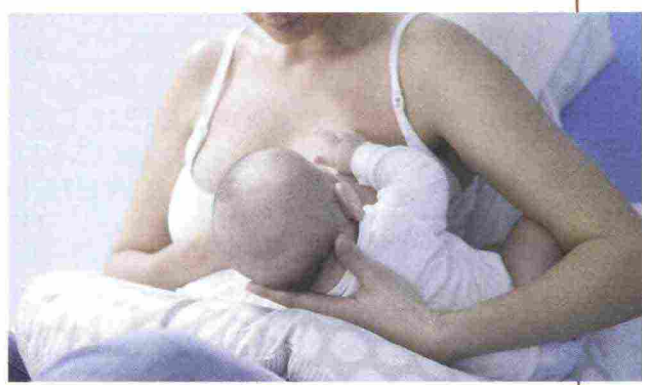
ADI PRESS



affettati non confezionati e carne fresca. Il pesce pulito ed eviscerato va lavato con acqua; ben asciugato e riposto in basso nel frigo. Inoltre, va consumato entro 24 ore. Latticini e uova vanno conservati nel ripiano centrale. Evitare di tenere le uova nel portauova dello sportello, per via degli sbalzi termici dovuti all'apertura e alla chiusura. Il freezer: è consigliabile porzionare gli alimenti come carne e pesce, avvolgerli in pellicola o in buste alimentari o in contenitori resistenti. Lo scongelamento deve avvenire sempre nel frigo. Inoltre, è consigliabile riporre davanti i cibi con scadenza ravvicinata. Per la cottura è necessario far salire la temperatura sopra i 120° C per eliminare le spore degli alimenti. In caso di intossicazione alimentare infine, è importante bere acqua, evitare pasti troppo abbondanti o cibi elaborati. B

L'ALCOL DURANTE L'ALLATTAMENTO RIDUCE LE CAPACITÀ COGNITIVE DEI BIMBI

Le madri che allattano al seno e bevono alcolici presentano una maggiore probabilità di avere bambini con problemi cognitivi rispetto alle donne che non bevono durante questa fase. A suggerirlo è uno studio australiano pubblicato da Pediatrics. La ricerca è stata guidata da Louisa Gibson della Macquarie University. I ricercatori hanno esaminato i risultati dei test cognitivi completati da 5.107 bambini e dei questionari compilati dalle madri, che raccoglievano informazioni sull'allattamento del bambino e su quanto spesso fumavano sigarette o bevevano alcolici in gravidanza o in allattamento. Dai risultati è emerso che i bambini nati da madri che consumavano alcolici durante la fase dell'allattamento, all'età di sei-sette anni, avevano punteggi più bassi relativamente al ragionamento non verbale. Invece non è stata registrata alcuna alterazione a livello cognitivo nei bambini nati da madri fumatrici rispetto alle non fumatrici. I bambini esposti all'alcol attraverso il latte materno avrebbero avuto punteggi più bassi di valutazione cognitiva rispetto ai bambini non esposti, anche se le madri non avevano fumato né bevuto alcol in gravidanza. Gli effetti dell'alcol sembrano comunque perdere di evidenza quando i bambini raggiungono i 10-11 anni. "Questo studio è importante perché ci dice che non c'è un livello di alcol sicuro per una madre che allatta", ha sottolineato Louisa Gibson, autrice principale dello studio. "Mentre sono abbastanza chiari gli effetti negativi dell'alcol e del fumo durante la gravidanza, gli effetti di queste sostanze veicolate al bambino attraverso il latte materno sarebbero ancora dubbi", ha spiegato Svetlana Popova, del Centre for Addiction and Mental Health dell'Università di Toronto, che non era coinvolta nello studio. Infine, secondo Lauren Jansson, della Johns Hopkins University di Baltimora, che ha scritto un editoriale sulla ricerca, poiché l'allattamento al seno ha molti benefici per la salute, le madri che cercano di smettere di bere durante l'allattamento dovrebbero ricevere un ulteriore sostegno.



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Codice abbonamento: 150860

ADI PRESS