

Progetto Buono al Cubo al ristorante

Mangiare sano *fuori casa*



Proponente:

Fondazione De Marchi ETS

Contesto e Motivazione

L'obesità infantile e le non corrette abitudini nutrizionali rappresentano oggi una delle principali emergenze sanitarie nei paesi industrializzati, inclusa l'Italia, dove si registra una preoccupante crescita di sovrappeso e obesità già nella fascia d'età prescolare. In Lombardia, e in particolare nella città di Milano, le famiglie sono sempre più attente alla salute alimentare dei bambini, ma incontrano spesso difficoltà nel trovare fuori casa proposte nutrizionalmente equilibrate per i più piccoli.

I menù per bambini offerti nei ristoranti sono spesso limitati a cibi ipercalorici e poco vari (come pasta in bianco, hamburger, cotolette, patatine), che non rispondono alle esigenze nutrizionali dei bambini e contribuiscono a promuovere cattive abitudini alimentari. Il contesto urbano, pur ricco di offerta gastronomica, raramente propone un'alternativa realmente "a misura di bambino" e bilanciata nei locali pubblici, a parte le strutture di ristorazione collettiva (mense scolastiche).

Obiettivo Generale

Promuovere una rete di ristoranti che adottino e valorizzino menù sani e bilanciati per l'infanzia, contribuendo alla prevenzione dell'obesità e all'educazione alimentare delle nuove generazioni, attraverso la diffusione e l'applicazione del Decalogo Buono al Cubo.

Obiettivi Specifici

- Supportare i ristoratori verso un cambiamento culturale nell'offerta gastronomica rivolta ai bambini, basato sulle più recenti evidenze scientifiche.
- Fornire alle famiglie un riferimento riconoscibile di qualità nutrizionale quando mangiano fuori casa.

- Sensibilizzare le famiglie sul ruolo del pasto come momento educativo e di benessere.

Il Progetto: Azioni Previste

1. Redazione e diffusione del Decalogo Buono al Cubo

Un insieme di consigli e indicazioni nutrizionali semplici e applicabili da ristoratori e chef, elaborati da un team di pediatri e nutrizionisti.

2. Campagna di sensibilizzazione e coinvolgimento dei ristoranti milanesi

Verranno selezionati ristoranti disponibili a sperimentare l'adozione del decalogo all'interno dei propri menù.

3. Realizzazione di un marchio distintivo "Buono al Cubo – Menù a misura di bambino"

I locali aderenti riceveranno un bollino riconoscibile da esporre all'ingresso e nel menù.

4. Materiale informativo per famiglie e operatori

Produzione di brochure, infografiche e contenuti digitali per spiegare i principi del decalogo e le buone pratiche.

5. Formazione dei ristoratori attraverso incontri on line con le nutrizioniste del progetto.

6. Monitoraggio e valutazione

Raccolta dati e feedback per valutare l'efficacia dell'intervento e ampliarne il raggio d'azione.

Seconda fase

Incentivi per le Famiglie: Promozione dell'Attività Fisica

Il progetto "Buono al Cubo" non si limita alla promozione di un'alimentazione equilibrata, ma vuole anche valorizzare un altro pilastro fondamentale della prevenzione dell'obesità infantile: l'attività fisica. Per questo, le famiglie che aderiranno al percorso – scegliendo ristoranti che offrono menù a misura di bambino – riceveranno in omaggio un piccolo gadget pensato per stimolare il movimento e il gioco attivo.

I gadget potranno includere, ad esempio:

- Un contapassi adatto ai bambini
- Una palla o un pallone per giochi all'aperto
- Elastici o corde per saltare
- Set da minibadminton o frisbee

Questi omaggi, distribuiti in collaborazione con i ristoranti aderenti o in occasione di eventi dedicati, hanno lo scopo di associare il concetto di benessere a una visione integrata che comprenda alimentazione sana e attività fisica quotidiana, coinvolgendo i bambini in modo diretto, giocoso e motivante.

Conclusioni

Il progetto “Buono al Cubo” si propone di tradurre in azioni concrete l’impegno nella promozione della salute infantile e nella prevenzione dell’obesità, in un ambito ancora poco esplorato: l’alimentazione *fuori casa* a livello di ristorazione pubblica (ristoranti).

II DECALOGO PER IL RISTORANTE

1. Pranzo e cena sono rappresentano la fonte principale di alimentazione e devono essere completi, in particolare in campo pediatrico.

2. La struttura per pranzo e cena completi è la seguente:

primo piatto: pasta/riso/farro/orzo/quinoa/amaranto conditi con verdura

+ secondo piatto: carne/pesce/legumi/formaggio/uovo

+ verdura di stagione + frutta di stagione **oppure** un sorbetto, una pallina di gelato, una fetta di crostata o torta alla frutta, una fetta di torta di mele.

Gli alimenti possono essere inseriti in un piatto unico oppure offerti in più portate.

3. Come scegliere gli alimenti:

a. Pasta: dopo i 2 anni: preferire la pasta integrale o di grano duro, riso parboiled, farro, orzo e pseudocereali (es. grano saraceno). Si raccomanda la cottura al dente.

b. Pane: Preferire pane integrale o con farina poco raffinata, di grano duro o segale e pane ricco di semi.

c. Carne: Preferire carni bianche e magre (pollo, coniglio, tacchino, vitello, manzo magro, cavallo, maiale magro) private del grasso visibile e della pelle.

d. Pesce: preferire il pesce azzurro e pesci oleosi: salmone, tonno, sardine, trota, aringa, sgombero o acciughe.

e. Legumi: freschi, secchi o surgelati da associare sempre nel pasto ai cereali (pasta, riso, orzo..) in quanto questi due tipi di alimenti si completano dal punto di vista nutrizionale. Non sono un contorno, ma una alternativa a carne, pesce, uova e formaggi.

f. Formaggi: si consiglia di scegliere formaggi con un contenuto in grassi medio-basso. Il formaggio deve essere considerato come secondo piatto e non deve essere

consumato dopo carne, pesce, legumi e uova. E' possibile aggiungere un cucchiaino di parmigiano al primo piatto.

g. Uova: sempre cotte (es. strapazzate, sode, stracciatella in brodo, in sformati o frittate al forno).

h. Salumi: non fanno parte di una sana alimentazione quindi vanno limitati, in particolare quelli molto elaborati.

i. Verdura di stagione: si consiglia di proporre verdura fresca di stagione cruda o cotta. In assenza di verdura fresca, quella surgelata rappresenta una valida alternativa. Le patate non sono verdure, ma possono sostituire i primi piatti e/o il pane in quanto sono fonte di carboidrati.

j. Il mais dolce in scatola è un cereale e non deve essere utilizzato come contorno.

k. Frutta fresca di stagione.

4. Condimento da preferire: olio extravergine d'oliva.

5. Poco sale, molti aromi (spezie e erbe aromatiche).

6. Cotture raccomandate: in umido, a vapore, al forno.

7. Evitare panature, besciamella, panna, salse con uova a crudo.

8. Attenzione a forma, consistenza e dimensioni degli alimenti per prevenire rischi di soffocamento. Verrà fornito elenco di alimenti da preferire e modalità di tagli sicuri.

9. Alimenti e bibite da limitare: pane bianco, succhi di frutta, bibite, dolci.

10. Bevande: la miglior bevanda è l'acqua al pasto e tra i pasti.