



Punto Ristorazione Passione e professionalità

Un'attenta ristorazione scolastica e aziendale è fondamentale per una sana alimentazione quotidiana. Ma non dimentichiamo anche consigli utili per genitori

Un aspetto importante legato all'alimentazione sostenibile, sia dal punto di vista della ristorazione collettiva che all'atto individuale al mangiar sano, è migliorare la conoscenza delle corrette informazioni riguardo il cibo e le abitudini alimentari; questo aspetto si presenta ancora più delicato se declinato per le giovani generazioni, sia in fatto di gestione mense scolastiche che di gestione familiare dei momenti del pasto, dalla colazione alla cena. Tra le tante attività promosse da anni dall'azienda Punto Ristorazione, c'è sicuramente anche l'aspetto educativo e di sensibilizzazione nelle scuole e alla cittadinanza. Volentieri ricordiamo che Punto Ristorazione cura la rubrica fissa su infoSOSTenibile "Sana alimentazione" con i quiz della salute, le ricette sostenibili e tante altre notizie utili, basate su informazioni scientifiche ed accurate. Proprio come le informazioni che si trovano nel libro "Noi e il cibo" scritto dalle nutrizioniste della Punto Ristorazione Dott.ssa Rossana Madaschi e Dott.ssa Angelita Crippa, di cui estrapiamo alcuni estratti, dedicati in particolare ai consigli utili a genitori ed educatori.

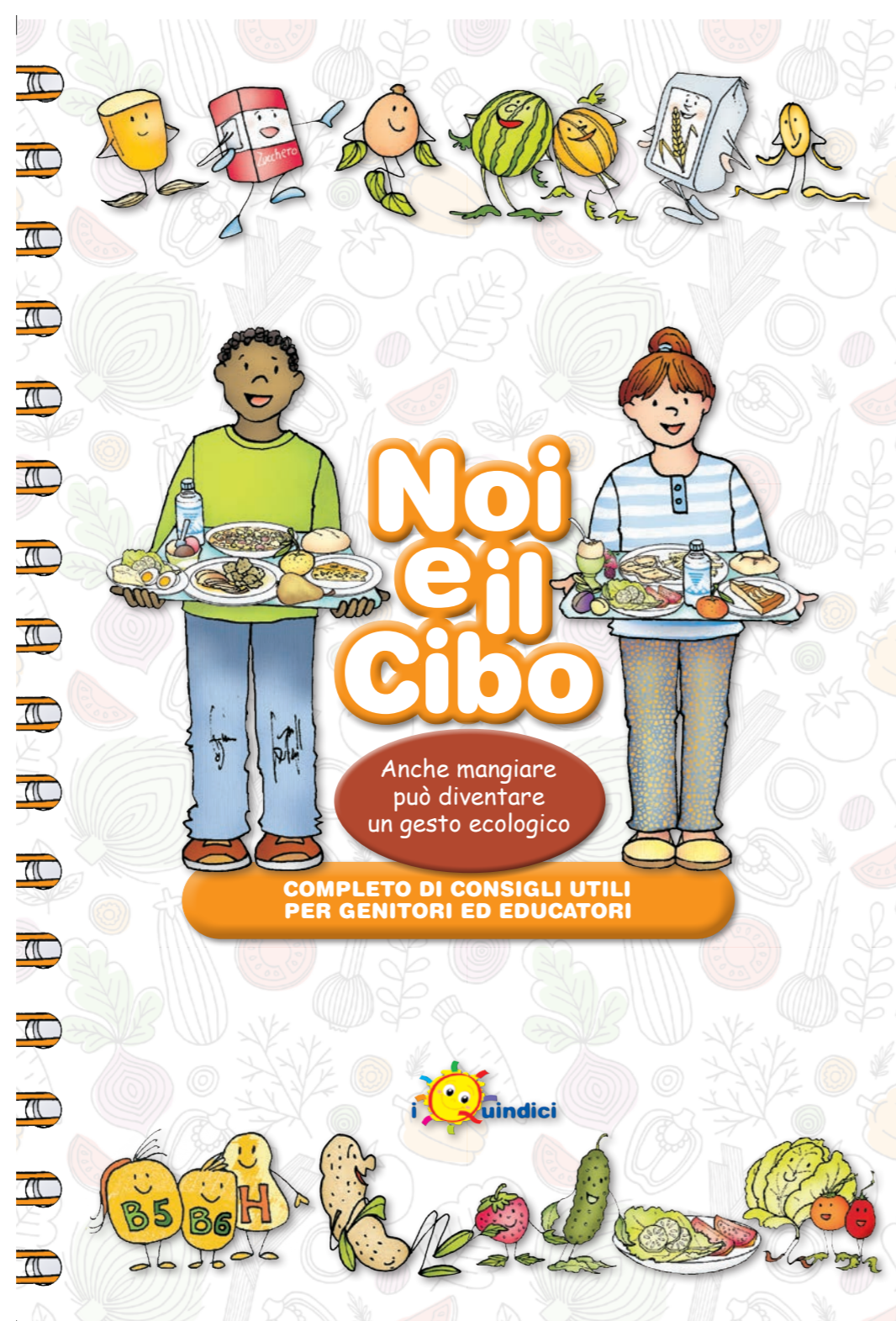
Noi e il cibo

Da tempo gli scienziati affermano che la nostra alimentazione è troppo ricca in proteine, grassi animali, zuccheri semplici e calorie. È molto importante pertanto variare la propria alimentazione e consumare, oltre i cibi che piacciono tanto, anche gli alimenti ricchi di principi nutritivi come verdura, frutta, pesce

che contengono tante vitamine, sali minerali, fibre molto importanti per la nostra crescita. Se ci abituiamo sin da piccoli a mangiare sano, sarà possibile prevenire e ridurre molti dei disturbi e delle malattie legate all'età adulta. Ma ricordiamoci che mangiare sano non vuol dire penalizzare il sapore dei cibi, come spesso si pensa. Al contrario, mangiare sano significa fare scelte equilibrate, non esagerare con le porzioni e seguire un modello di dieta di tipo mediterraneo.

Perché frutta, verdura, cereali integrali e legumi non devono mai mancare nell'alimentazione del bambino?

Un'alimentazione che prevede un consumo regolare di questi alimenti permette all'organismo di crescere in maniera sana aumentando la protezione verso malattie croniche quali diabete, malattie cardiovascolari, tumori. Purtroppo dalle varie indagini alimentari emerge che legumi, verdura, cereali integrali sono poco graditi e di conseguenza meno consumati dai bambini. I legumi (piselli, fagioli, lenticchie...) sono considerati ancora oggi come un contorno e non un secondo piatto al pari della carne o del pesce; le verdure spesso non sono contemplate nei pasti e la frutta viene consumata solo occasionalmente. Elaborando ricette più gustose e appetibili per il bambino, è possibile inserire questi tipi di alimenti nei menù quotidiani. Se il bambino mangia il passato di verdura potete arricchirlo con lenticchie, ceci o fagioli. Potete passarlo e poi cuocerlo del riso o del farro, sarà un ottimo piatto unico. Le polpette piacciono



sempre! Aggiungete all'impasto anche i legumi e le verdure, in questo modo riuscirete a camuffarli meglio; per mimetizzare l'aspetto dei legumi, provate a trasformarli in purea da spalmare sul pane con un filo di olio.

Perché gli insaccati non sono consigliati nella dieta del bambino?

Gli insaccati, rispetto alla carne, al pesce o alle uova contengono proteine di pari valore biologico, ma più grassi saturi, sale e additivi. Le ultime evidenze scientifiche hanno classificato gli insaccati come cancerogeni certi a causa della tipologia di additivi presenti, ovvero nitriti e nitrati. Per annullare, in parte, gli effetti nocivi di questi additivi, si consiglia di consumare regolarmente alimenti quali ortaggi e frutta che contengono antiossidanti come la vitamina C.

Perché è consigliabile evitare di consumare pasti già pronti?

Se la scelta al momento dell'acquisto ricade su piatti pronti, è preferibile per il bambino, ancora di più che per l'adulto, scegliere prodotti fatti con ingredienti semplici e naturali. I piatti "pronti" spesso contengono ingredienti non salutari: grassi vegetali idrogenati, che alzano il livello del colesterolo "cattivo", additivi naturali o sintetici, come i polifosfati nei formaggi fusi che, legandosi al calcio, ne impediscono l'assorbimento nell'organismo. "Siamo ciò che mangiamo" e ciò che mangiamo è riportato sulle etichette alimentari, impariamo quindi a leggerle!

Perché conviene evitare succhi di frutta o altre bibite zuccherate a tavola?

L'abitudine di servire le bibite come bevande a tavola è da evitare, perché rischiano di sbilanciare il valore nutrizionale del pasto a causa dell'apporto calorico e del tasso di zucchero presente. Un eccesso di zuccheri assunti con l'alimentazione può portare a sovrappeso, obesità e in alcuni casi anche diabete. Non solo! Spesso i coloranti presenti in queste bibite, se consumati quotidianamente, possono aumentare il rischio di ammalarsi di cancro. Prendiamo quindi la buona abitudine e diamo l'esempio ai più piccoli nel consumare a tavola solo acqua.

Punto Ristorazione nasce negli anni '70 per dedicarsi alla ristorazione collettiva, al catering e al banqueting. Durante questi anni ha raggiunto ottimi risultati operativi e lusinghieri riconoscimenti della propria clientela. In un settore in continua espansione come quello della ristorazione collettiva è davvero difficile resistere alle tentazioni di facili crescite poi difficilmente controllabili. Pertanto Punto Ristorazione da sempre ha scelto di mantenere una dimensione media della propria struttura, ritenendo che questa sia la condizione migliore per favorire un rapporto più diretto con ogni singolo cliente, al quale va garantita la massima attenzione e professionalità. La passione verso tutto ciò che riguarda la sana e corretta alimentazione spinge da sempre l'azienda verso una ricerca di un continuo miglioramento di tutti i servizi.

Punto Ristorazione si occupa di:

Ristorazione Collettiva e gestione mense

Dal 1970 Punto Ristorazione è attiva nel settore della ristorazione collettiva e gestione di mense scolastiche e aziendali, mense di ospedali, esercizi commerciali e ditte private. Dalla sede di Gorle, l'azienda offre i suoi servizi in tutta la provincia di Bergamo, Como, Lecco, Milano e Monza Brianza, impiegando per la consegna pasti mezzi idonei a mantenere la temperatura controllata, per una maggior sicurezza igienico-sanitaria. Forniamo una grande attenzione alla qualità degli alimenti, studiando menu personalizza-



**Buona cucina,
buon prezzo...
buon appetito!**

**Gorle (BG)
via Roma, 16
tel. 035.302444**

info@puntoristorazione.it



ti secondo le varie esigenze. Nella scelta dei nostri menu sono compresi prodotti salutari, biologici, a filiera corta e a km zero destinati anche all'utenza scolastica.

Catering e Banqueting

Se desideri organizzare una cena, un pranzo o una colazione di lavoro il nostro staff è in grado di supportarti dalla scelta della location al menu personalizzato per matrimoni, battesimi, cerimonie oppure eventi aziendali. Servizi di fornitura per catering, buffet e banqueting.

Locanda del Punto e Take-away

Presso la nostra trattoria sono preparati ogni giorno gustosi piatti freschi della tradizione italiana con la passione che da sempre ci contraddistingue, mantenendo un ottimo rapporto tra qualità e prezzo. Disponibile anche il take-away.

www.puntoristorazione.it