

I prodotti genuini a chilometri zero

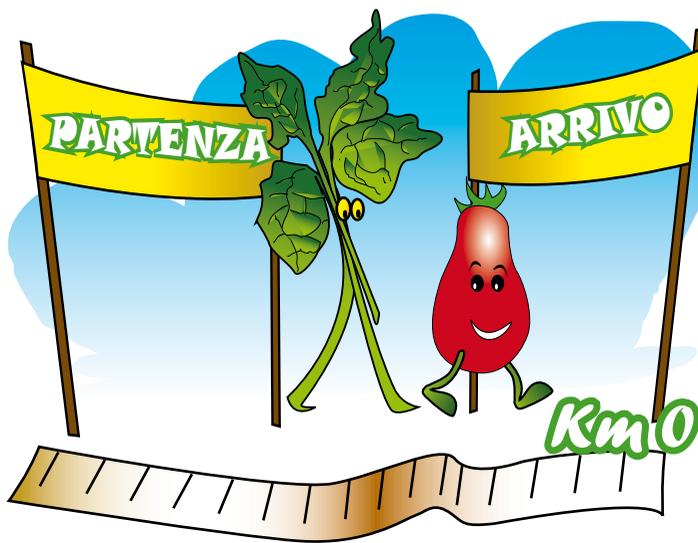
Se consideriamo il periodo dell'evoluzione dell'uomo come la durata di un giorno intero (24 ore), ci accorgiamo che la scoperta dell'agricoltura è avvenuta 7 minuti fa (10.000 anni fa) e che solo 8 secondi fa (200 anni fa) abbiamo cambiato duramente la nostra dieta, proprio contemporaneamente allo sviluppo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



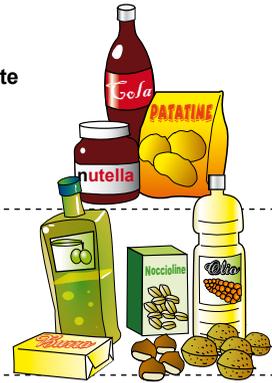
La Piramide alimentare

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



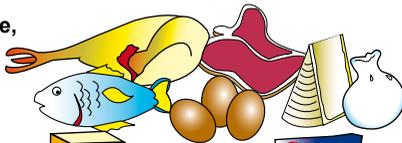
Oli, grassi e noci

Giornalmente con moderazione



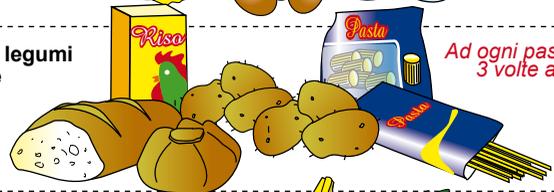
Latticini, carne, pesce, uova

Alternati durante la settimana



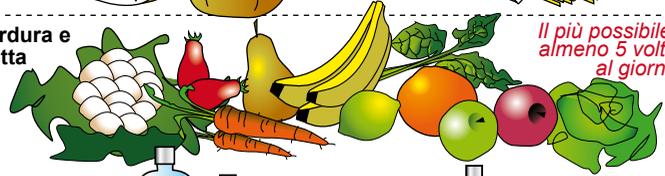
Cereali, legumi e patate

Ad ogni pasto, cioè 3 volte al giorno



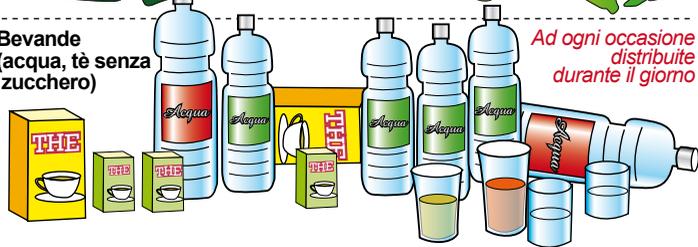
Verdura e frutta

Il più possibile, almeno 5 volte al giorno



Bevande (acqua, tè senza zucchero)

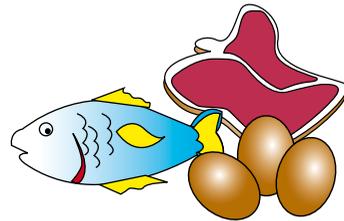
Ad ogni occasione distribuite durante il giorno



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

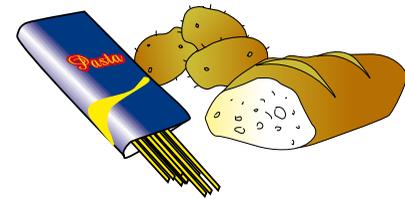
2 Latte e derivati

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

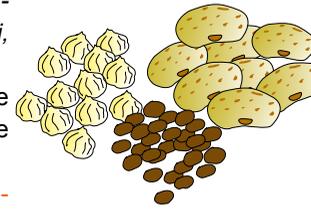
ci forniscono **amido, buone quantità di vitamine B, proteine vegetali**
* i carboidrati devono coprire almeno la metà del fabbisogno calorico giornaliero
combinazioni consigliate: verdura, legumi, frutta dolce-secca-oleosa, latticini, grassi (pochi)



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



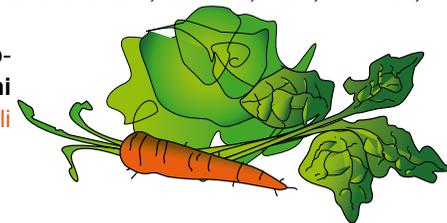
5 Grassi da condimento

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



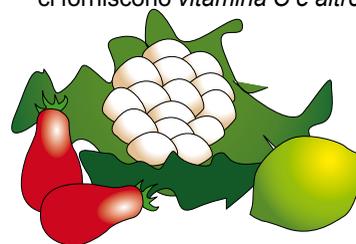
6 Ortaggi e frutta (con vitamina A)

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.

