

BUON APPETITO ...

Documento di indirizzo per la ristorazione scolastica



DIPARTIMENTO DI IGIENE E PREVENZIONE SANITARIA
UOC IGIENE DEGLI ALIMENTI E NUTRIZIONE





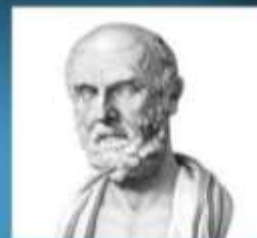
PREMESSA

Con questo documento, l'Unità Operativa Complessa (UOC) Igiene degli Alimenti e della Nutrizione intende offrire uno strumento di supporto alle Amministrazioni Comunali, alle Scuole Paritarie e Private per la pianificazione e formulazione dei menù di base per i vari ordini di scuola, non soltanto attraverso grammature e frequenze corrette, ma anche mediante la scelta di alimenti salutari e rispettosi dell'ambiente. Rispetto alle linee di indirizzo precedenti, viene infatti dato spazio al concetto di sostenibilità della dieta, alla dieta mediterranea come esempio di dieta salutare e sostenibile e all'importanza del monitoraggio dello spreco/scarto in ristorazione scolastica.

Viene data inoltre importanza all'etichettatura nutrizionale e alla recente introduzione della Nutrinform Battery, rappresentazione grafica dell'apporto in energia e nutrienti degli alimenti per singola porzione.

Vengono fornite indicazioni generali per la formulazione di menù di base equilibrati per le varie fasce d'età che prendono in considerazione l'ultima revisione dei LARN pubblicati dalla SINU (Società Italiana di Nutrizione Umana) nel 2014, le linee guida per una sana alimentazione (CREA revisione 2018) e le Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione ospedaliera, assistenziale e scolastica (2021). Si rimanda inoltre al documento di indirizzo per la stesura del menù a scuola (2019 e sua revisione 2020) per gli argomenti per i quali non ci sono stati aggiornamenti.

“Fa che il cibo sia la tua medicina
e la medicina sia il tuo cibo” (Ippocrate)



“Se fossimo in grado di fornire a ciascuno la giusta
dose di nutrimento ed esercizio fisico, né in difetto
né in eccesso, avremmo trovato la strada per la
salute” (Ippocrate)

INDICE

INTRODUZIONE	pag. 5
<ul style="list-style-type: none">• LARN (2014)• Linee guida CREA per una sana alimentazione (2018)• Linee di indirizzo nazionali per la ristorazione ospedaliera, assistenziale e scolastica (2021)	
DIETA SOSTENIBILE	pag. 8
DIETA MEDITERRANEA	pag. 12
ALIMENTI SALUTARI	pag. 15
<ul style="list-style-type: none">• Frutta e verdura• Latte e yogurt• Cereali integrali e minori• Legumi• Pesce• Olio extravergine di oliva	
L'ACQUA	pag. 20
SALE POCO E IODATO	pag. 21
LA GIORNATA ALIMENTARE DELLO STUDENTE	pag. 23
<ul style="list-style-type: none">• La colazione• Lo spuntino di metà mattina• Spuntini e snack nella distribuzione automatica• Il pranzo a scuola• La merenda• La cena	
ALTRI ASPETTI LEGATI ALL'ALIMENTAZIONE A SCUOLA	pag. 36
<ul style="list-style-type: none">• Pasto portato da casa• Pranzo al sacco: visite di istruzione o pic-nic• Attività sportiva a scuola: corso di nuoto pomeridiano• Ricorrenze particolari e menù a tema	
ETICHETTATURA e NUTRIFORM BATTERY	pag. 41
SOSTENIBILITA' E MONITORAGGIO DEGLI SPRECHI E SCARTI ALIMENTARI	pag.46
<ul style="list-style-type: none">• Criteri minimi ambientali da inserire nei bandi di gara della Pubblica amministrazione• Indicatori di monitoraggio dello spreco e dello scarto in ristorazione scolastica• Procedure di monitoraggio e di adeguamento della produzione• Normativa contro lo spreco: applicazioni in ristorazione scolastica	
MODALITÀ DI GESTIONE E CONTROLLO DEI MENÙ STANDARD	pag. 51
<ul style="list-style-type: none">• Community "pausa pranzo in salute"	
LE DIETE SPECIALI	pag. 52
<ul style="list-style-type: none">• La dieta leggera• La dieta per celiaci e per le condizioni assimilabili alla celiachia• La dieta per soggetti con favismo• La dieta per soggetti con diabete, sovrappeso, obesità	

- La dieta per soggetti con fenilchetonuria
- La dieta per soggetti con allergia al latte e/o intolleranza al lattosio
- La dieta per soggetti con allergia all'uovo
- La dieta per soggetti con allergia alla frutta secca
- La dieta per soggetti con altre allergie (soia, mais e derivati, istamina, muffe e lieviti)

BIBLIOGRAFIA

pag. 66

ALLEGATO 1: Decalogo ministero della salute sul consumo di frutta e verdura

ALLEGATO 2: Decalogo ministero della salute sul consumo di latte e yogurt

ALLEGATO 3: Locandina ministero della salute poco sale e iodato

ALLEGATO 4: Procedura per il monitoraggio spreco/scarto in ristorazione scolastica

ALLEGATO 5: Proposta di buone pratiche riduzione dello spreco e scarto in ristorazione scolastica e relativa tabella

ALLEGATO 6: Scheda valutazione del servizio di ristorazione e delle caratteristiche nutrizionali del menù

ALLEGATO 7: Suddivisione territoriale sedi ATS

SCHEDE PER I GENITORI



INTRODUZIONE

La ristorazione scolastica rappresenta un contesto importante dove poter educare bambini e ragazzi alla scelta e al consumo consapevole di alimenti sicuri, buoni e sani, nonché sostenibili per l'ambiente. Il pasto consumato a scuola infatti può rappresentare l'occasione per conoscere gli alimenti e le loro caratteristiche, nonché per acquisire comportamenti alimentari equilibrati e salutari ed incidere positivamente sulle scelte e le tendenze alimentari non solo degli alunni, ma anche delle famiglie. Perché ciò avvenga è però necessario che l'esperienza acquisita nella mensa scolastica venga accettata e condivisa in famiglia in modo da attuare un percorso partecipato verso l'acquisizione sia di sane abitudini alimentari che di corretti stili di vita.

Scopo di queste indicazioni è quello di fornire degli strumenti che orientino verso l'elaborazione di menù che siano non solo salutari, ma anche sostenibili e che promuovano consumi alimentari che abbiano un impatto positivo sulla qualità della vita dei piccoli consumatori e il minor impatto ambientale possibile.

I documenti da cui prendono spunto queste linee di indirizzo sono molteplici: innanzi tutto i **LARN 2014** (Livelli di assunzione di riferimento di nutrienti ed energia) che fissano le quantità di nutrienti ed energia in grado di soddisfare i fabbisogni relativi alle diverse fasce di età; le **Linee Guida per una sana alimentazione 2018** redatte dalla comunità scientifica del CREA (Centro di ricerca alimenti e nutrizione), indicazioni che sono basate su evidenze scientifiche derivate da numerosi studi epidemiologici, clinici e di intervento in ambito nutrizionale e le **Linee di indirizzo nazionali per la ristorazione ospedaliera-assistenziale e scolastica 2021**.

Le Linee Guida CREA pongono tra i punti fondamentali di azione della ristorazione scolastica:

- Incoraggiare i bambini a mangiare il pasto, aumentando la consapevolezza dei genitori sulla sua valenza educativa
- Favorire una maggiore informazione ai genitori sull'integrazione degli alimenti forniti a pranzo con quelli del pasto serale.
- Promuovere il consumo di merende sane.
- Scoraggiare il consumo del pasto portato da casa, sia per la sicurezza igienico sanitaria che per favorire comportamenti di socializzazione.

Le Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione ospedaliera-assistenziale e scolastica (2021) introducono invece alcuni elementi innovativi che partono dalla considerazione che il pasto a scuola rappresenta una parte importante della giornata alimentare dei bambini, dovendo fornire il 35% delle calorie giornaliere. Fondamentale è pertanto che il bambino consumi la maggior parte del pasto ricorrendo anche all'abbandono di alcune rigidità nella gestione del menù che hanno caratterizzato la ristorazione scolastica negli ultimi anni.

In particolare le Linee di indirizzo suggeriscono di:

- Differenziare, per quanto possibile, le porzioni in relazione all'effettiva età del commensale
- Proporre "piatti unici" (cereali e legumi, patate e carne, cereali e pesce) completando il pasto con una porzione di verdure.
- Incentivare il consumo di ortaggi, soprattutto freschi, proponendoli sia come contorno, sia come ingredienti di primi o secondi piatti, sia da sgranocchiare prima del pasto o tra una portata e l'altra.
- Incentivare il consumo di legumi come piatto unico abbinandoli ai cereali.
- Incentivare il consumo di frutta come snack a merenda.
- **Consentire ai bambini di esprimere i propri gusti in relazione ai condimenti, evitando rigidità nel proporre spezie o aromi eventualmente non graditi.**
- Far ricorso all'olio, preferibilmente EVO, quale condimento o nelle preparazioni culinarie.
- Ridurre al minimo l'uso di sale, preferendo quello iodato.
- Evitare i bis di primi e secondi piatti con un'adeguata formazione del personale mensa e degli insegnanti che accompagnano gli alunni in mensa.
- Fornire pasti che tengano conto delle abitudini e tradizioni locali e della stagionalità.
- **Prevedere un minimo di alternative/varianti ai vari pasti con equivalenti caratteristiche nutrizionali.**

Alcune di queste indicazioni erano già presenti nelle Linee di indirizzo di ATS Brianza del 2020, altre rappresentano delle novità, in particolare la possibilità di lasciare i bambini liberi di scegliere in merito ai condimenti e a fornire delle alternative ai piatti, purché con analoghe caratteristiche nutrizionali.

Le linee di indirizzo nazionale danno inoltre molta importanza al cibo come occasione di integrazione culturale, sottolineando come la scuola e la ristorazione scolastica possano avere un ruolo fondamentale nel favorire l'inclusione e l'adozione di scelte salutari, riducendo i rischi che possono derivare dalla difficoltà di armonizzare tradizioni e abitudini alimentari diverse. Questa difficoltà può favorire l'assunzione di abitudini alimentari scorrette che possono essere migliorate con proposte adeguate ed accattivanti, in grado di coinvolgere alunni e famiglie.

L'introduzione nel menù scolastico di qualche piatto etnico che risponda comunque ai requisiti di un piatto sano e corretto dal punto di vista nutrizionale potrebbe raggiungere il duplice scopo.

Le Linee di indirizzo nazionale evidenziano in modo molto chiaro come la sicurezza alimentare sia legata a due componenti fondamentali, in particolare:

- **FOOD SAFETY:** mirata a garantire la sicurezza e la salubrità igienico-microbiologica in tutta la filiera ristorativa.
- **FOOD SECURITY:** mirata a garantire a tutte le persone un accesso fisico, economico e sociale ad un cibo sufficiente e sicuro, nutrizionalmente adeguato, in modo da coprire i fabbisogni per una vita sana e in salute.

Tale obiettivo è raggiungibile soltanto in un'ottica di intersectorialità, se tutti gli attori coinvolti a vario titolo nella ristorazione scolastica, insegnanti, genitori, bambini/ragazzi, ditta di ristorazione, ente committente lavorano ed interagiscono in un progetto comune.

Per quanto riguarda le indicazioni sulla composizione del menù, sulle grammature da adottare, sulle frequenze di assunzione dei vari alimenti e sugli aspetti qualitativi per l'elaborazione di un menù corretto si rimanda al documento Buon appetito... Linee di indirizzo per la formulazione del menù a scuola 2019 e rev. 2020.



DIETA SOSTENIBILE

“La trasformazione verso diete salutari entro il 2050 richiederà notevoli cambiamenti alimentari. Il consumo globale di frutta, verdura, frutta a guscio e legumi dovrà raddoppiare, mentre il consumo di alimenti quali carne rossa e zuccheri semplici dovrà essere ridotto di più del 50%. Una dieta ricca in vegetali e con meno fonti di alimenti animali consentirà un miglioramento nella salute pubblica e ambientale **(Prof. Willett- Harvard – Chan School of Public Health)**”

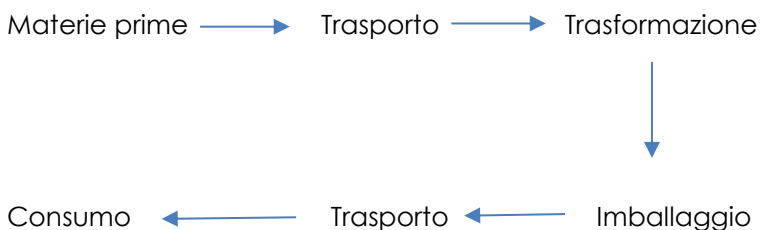
DEFINIZIONE DI DIETA SANA E SOSTENIBILE (FAO 2010)

“Dieta a basso impatto ambientale che contribuisce alla sicurezza alimentare e nutrizionale nonché a una vita sana per le generazioni presenti e future. La dieta sostenibile concorre alla protezione e al rispetto della biodiversità e degli ecosistemi, è accettabile culturalmente, economicamente equa, accessibile, adeguata, sicura e sana sotto il profilo nutrizionale.”

L'impatto ambientale degli alimenti viene valutato attraverso:

- **Impronta carbonica:** emissione di gas serra che deriva dalla produzione di 1kg o 1l di prodotto e si misura in g CO₂ equivalenti
- **Impronta idrica:** volume totale in l di risorse idriche impiegate per la produzione di 1kg o 1l di prodotto
- **Impronta ecologica:** quantità di risorse naturali (terra-mare) in m², necessaria per la produzione di 1kg o 1l di prodotto o per assorbire le emissioni del sistema produttivo

CICLO DI VITA DI UN PRODOTTO ALIMENTARE



È evidente come le fasi di trasporto, trasformazione e imballaggio rappresentino dei momenti di elevato impatto ambientale, così come la scelta delle materie prime: una dieta sostenibile consiste nella scelta di alimenti per i quali il ricorso a queste fasi sia limitato.



PIATTO DELLA SALUTE PLANETARIA

Il piatto della salute planetaria è una rappresentazione grafica di come dovrebbe essere impostata una dieta sana, sicura e rispettosa dell'ambiente (Fig.1)



Fig.1 Piatto della salute planetaria

Metà del piatto della salute planetaria è costituito da alimenti vegetali (frutta e verdura), l'altra metà è suddivisa primariamente in cereali integrali, proteine di origine vegetale, grassi insaturi di origine vegetale e apporto modesto di proteine di origine animale.

Riassumendo, un'alimentazione sostenibile deve essere (Fig.2):

- Nutrizionalmente adeguata e sana, in grado di prevenire qualunque forma di malnutrizione sia per difetto che per eccesso. Una dieta di questo tipo è una dieta ricca di frutta e verdura, di alimenti integrali, in particolare cereali integrali, a prevalenza di acidi grassi mono e polinsaturi e con minima presenza di grassi saturi.
- Culturalmente accettata, quindi rispettosa dei costumi e delle tradizioni, stimolando l'utilizzo di ricette tradizionali e l'utilizzo di prodotti locali, accessibile a tutti.
- Ad impatto ambientale limitato, con rispetto per la biodiversità, ricca pertanto di frutta e verdura di stagione e locale, povera di proteine animali.



Fig.2 Caratteristiche della dieta sostenibile

A titolo esemplificativo si evidenzia l'impatto ambientale di una cheeseburger

Ingredienti	Peso	Impronta idrica	Impronta carbonica	Impronta ecologica
Pane	100	117	105	0,7
Hamburger	250	4700	6474	36,5
Formaggio	50	313	463	3,05
Maionese	20	178	65	0,8
Vegetali	60	20	46,5	0,1
TOT		5328	7154	41
		40 VASCHE D'ACQUA	54 Km in auto	1,6 m² alberi ulivo

Purtroppo, gli alimenti processati e raffinati, si prestano meglio al commercio sia in termini di trasporto che di conservazione, anche per l'elevato contenuto di sostanze ad azione conservante (zucchero, sale, additivi...) e rispetto agli alimenti locali e tradizionali hanno maggiori attrattive per il consumatore in quanto sono:

- Più economici.
- Più accessibili.
- Più convenienti.
- Hanno una maggior durata di conservazione.
- Sono in confezioni usa e getta.
- Si trovano in porzioni pronte al consumo.

Per questo motivo, gli appalti pubblici per la fornitura del cibo a scuola sono un'occasione per migliorare l'alimentazione, per offrire un mercato ai piccoli produttori locali e promuovere prodotti di stagione e, conseguentemente, per abbandonare il ricorso ad alimenti pronti e processati, raffinati e importati da posti lontani. Anche la scelta di utilizzare prodotti ad imballaggi ridotti, es. la scelta di consumare sempre più spesso l'acqua del rubinetto piuttosto che quella in bottiglia, contribuisce alla salute dell'ambiente.

SOSTENIBILITÀ DELLE DIETE

- Combinare nel menù tanti alimenti vegetali con pochi alimenti animali.
- Scegliere frutta e verdura di stagione e prediligere la verdura fresca piuttosto che quella surgelata o pronta per l'uso.
- Moderare il consumo di carne, privilegiando le carni bianche e riducendo la carne rossa e quella trasformata, sostituendola più spesso con uova, latticini, pesce oppure con la combinazione cereali e legumi.
- Mettere in atto tutte le strategie possibili di lotta allo spreco e allo scarto alimentare.
- Scegliere l'acqua di rubinetto.

FAKE NEWS SULLE DIETE SOSTENIBILI

- Non è vero che una dieta sostenibile sia una dieta priva di carne. E' un'alimentazione in cui il consumo di carne viene ridotto sia come quantità che come frequenza di consumo.
- Non sempre un prodotto locale o a km 0 è a basso impatto ambientale: ad esempio, la coltivazione in serre riscaldate e illuminate artificialmente o la conservazione per lungo tempo in celle frigorifere hanno in realtà un notevole impatto ambientale.
- Non è vero che una dieta sana e sostenibile debba necessariamente essere costosa: frutta e verdura di stagione sono in genere meno costose, così come è un alimento economico il pesce azzurro.

(Tratto da Linee guida per una sana alimentazione. CREA 2018)

LA DIETA MEDITERRANEA (DM)

La Dieta Mediterranea (DM) come dimostrato dalle evidenze scientifiche, rappresenta un vero e proprio modello non solo di dieta sana, in grado di contrastare il rischio di insorgenza di importanti patologie croniche non trasmissibili come diabete, ipertensione arteriosa, malattie cardiovascolari etc., ma anche di dieta sostenibile, per il basso impatto ambientale, il rispetto del territorio e delle tradizioni. L'utilizzo di prodotti tipici garantisce la salvaguardia della biodiversità alimentare, contrastando gli effetti della "TRANSIZIONE NUTRIZIONALE" cioè la diffusione di abitudini alimentari scorrette, legate al diffondersi di alimenti offerti a prezzi ridotti (es. fast food) con conseguente omologazione dei gusti e delle scelte alimentari.

Il concetto di adeguatezza nutrizionale ben si coniuga con la DM che fornisce un ottimale apporto di proteine, carboidrati e grassi, un basso indice glicemico, un alto contenuto di fibre alimentari e composti ad azione antiossidante. La DM si distingue per la costante presenza di cereali e dei loro prodotti di trasformazione (pane, pasta), l'abbondanza di frutta e verdura, l'impiego di olio di oliva, con il conseguente rilevante apporto di acidi grassi monoinsaturi, la presenza di pesce e legumi, importante fonte di proteine di origine vegetale. Fondamentale è l'abbinamento degli alimenti secondo moduli vari e gustosi, comunque sempre nutrizionalmente completi (cereali e legumi, cereali ed alimenti di origine animale, pesci o carni con ortaggi). Anche la distribuzione dei pasti segue precise regole di periodizzazione quotidiana (colazione, spuntini, pranzo, cena) e di occasionalità (cibo delle feste vs cibo feriale)

Nel 2010 l'UNESCO ha riconosciuto la DM come Patrimonio Culturale Immateriale dell'Umanità in quanto esempio di ricchezza culturale legata al territorio, alla convivialità e alla società con l'alimento che si trasforma in un vero e proprio atto di relazione e condivisione.



Fig.3 Piramide alimentare rappresentazione grafica della dieta mediterranea

La piramide alimentare (Fig.3) ispirata alla DM traduce in termini pratici i comportamenti alimentari da adottare ogni giorno per una sana alimentazione. La piramide mostra a colpo d'occhio come gli elementi di ciascun gruppo alimentare debbano essere assunti in frequenza e quantità proporzionale all'ampiezza della sezione in cui si trovano; alla base gli alimenti che possono essere

consumati più liberamente, mentre al vertice sono presenti quelli che occorre limitare, come grassi, dolci, snack e bevande zuccherate.

COME E PERCHÈ VARIARE

Oltre all'energia fornita da proteine, grassi e carboidrati, gli alimenti ci devono assicurare una serie di nutrienti indispensabili, quali aminoacidi e acidi grassi essenziali, vitamine, minerali. Sono sostanze che l'organismo non riesce a produrre da solo e che quindi dobbiamo assicurarci attraverso l'alimentazione. Non esiste un alimento completo che contenga tutti i nutrienti in quantità ottimale e che sia in grado di soddisfare da solo tutte le necessità nutritive dell'organismo. Di conseguenza, il modo più semplice e sicuro per garantire, in misura adeguata, l'apporto di tutte le sostanze nutritive indispensabili, è quello di variare il più possibile le scelte e di combinare opportunamente i diversi alimenti. Questo porta a soddisfare maggiormente il gusto e a combattere la monotonia dei sapori, oltre ad evitare il pericolo di squilibri nutrizionali e conseguentemente metabolici.

Per comporre un menù equilibrato è necessario inserire alimenti appartenenti ai diversi gruppi alimentari (Tab.1), alternandoli nei vari pasti della giornata:

GRUPPI ALIMENTARI	ALIMENTI	PRINCIPALI CARATTERISTICHE NUTRIZIONALI
Gruppo cereali, loro derivati e tuberi	Pane, pasta, riso, mais, avena, orzo, farro, patate, polenta, pane, fette biscottate...	Carboidrati complessi, vitamine del gruppo B e fibra
Gruppo frutta e verdura	Frutta, verdura di stagione	Acqua, vitamine, sali minerali, fitocomposti e fibra
Gruppo latte e derivati	Latte, yogurt, latticini, formaggi	Proteine ad alto valore biologico e calcio
Gruppo carne, pesce, uova, legumi	Carni fresche, prodotti a base di carne crudi o cotti (salumi e affettati), prodotti ittici, uova, legumi secchi	Proteine ad alto/medio valore biologico e ferro
Gruppo grassi da condimento	Olio extravergine di oliva, oli monoseme	Grassi insaturi

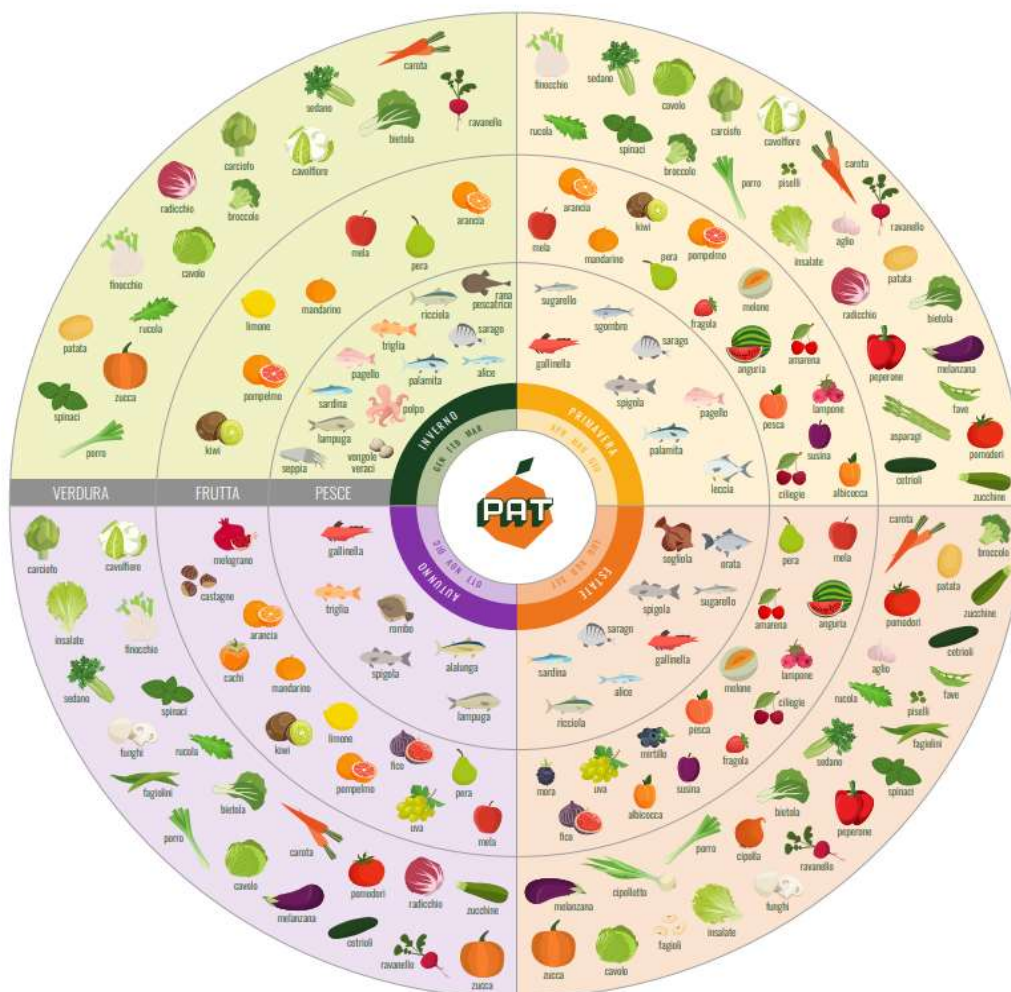
Tab.1 Gruppi alimentari

DIETA MEDITERRANEA A SCUOLA:

- Garantire la presenza di un menù vario, articolato almeno su 4 settimane che preveda la presenza di tutti i gruppi alimentari.
- Garantire la presenza di menù stagionali (primaverile-estivo e autunnale-invernale).
- Alternare gli alimenti anche all'interno di ogni gruppo alimentare.
- Preferire frutta e verdura di stagione.
- Garantire l'inserimento degli alimenti salutari nel menù scolastico.
- Incentivare soltanto il bis di contorni di verdure (evitando le patate) e di frutta (quest'ultima anche consumata nello spuntino di metà mattina).



CALENDARIO STAGIONALE FRUTTA VERDURA E PESCE



ALIMENTI SALUTARI

Alimenti salutari sono tutti quegli alimenti, propri della dieta mediterranea, per i quali diversi studi scientifici hanno dimostrato effetti benefici per lo stato di salute e per la prevenzione delle patologie croniche non trasmissibili.

FRUTTA & VERDURA

Sarebbe semplice affermare che gli effetti salutari derivanti dal consumo di frutta e verdura siano legati alla presenza di fibra, mentre in realtà sono i molti macro e micro nutrienti presenti nei vegetali che espletano degli effetti positivi sullo stato di salute. Sono proprio i diversi micronutrienti che danno colorazione diversa ai vegetali che esercitano diversi effetti benefici sulla salute, tanto che l'OMS consiglia il consumo quotidiano di almeno 5 porzioni tra frutta e verdura di colori diversi in quanto è stato dimostrato che tale consumo costituisce un importante fattore di protezione nei confronti di sovrappeso e malattie cronico degenerative, con particolare riguardo per le patologie cardiovascolari, il diabete di tipo 2 e i tumori.

La variabilità di vegetali, nel menù scolastico, oltre ad abituare i bambini a gusti e consistenze differenti consente l'introduzione di molteplici micronutrienti (fitocomposti) con proprietà salutari differenti (Fig.4)

Fig.4 - I 5 COLORI DELLA SALUTE DI FRUTTA E VERDURA

<p>BLU e VIOLA Melanzane - Radicchio – Frutti di Bosco – Uva rossa – Prugne – Fichi</p>		<p>Ha dei risultati positivi sul tratto urinario, sull'invecchiamento e sulla memoria e limita anche il rischio di tumori e malattie cardiovascolari aiutando la circolazione sanguigna.</p>
<p>VERDE Asparagi - Basilico - Insalata verde - Prezzemolo - Broccoli - Cetrioli – Spinaci – Zucchine</p>		<p>Modera il rischio di tumori, aiuta la vista, le ossa, i denti e la pelle. E' un antiossidante, protegge dalle malattie cardiovascolari e dalle malattie neurologiche.</p>
<p>BIANCO Aglio – Cipolle – Cavolfiore – Finocchi – Funghi – Mele – Pere</p>		<p>Riduce il rischio di tumori e delle malattie cardiovascolari in più previene l'invecchiamento cellulare e ha degli effetti positivi sul colesterolo.</p>
<p>GIALLO e ARANCIO Zucca – Carote – Peperoni – Albicocche – Arance – Limoni – Mandarini – Melone - Pesche</p>		<p>Ottimo per la vista, per la pelle e per il sistema immunitario e oltre al resto limita il rischio di tumori e di malattie cardiovascolari.</p>
<p>ROSSO Barbabietole – Pomodori – Ravanelli – Anguria – Fragole – Ciliegie</p>		<p>E' un potente antiossidante, combatte i tumori e le malattie cardiovascolari e ancora ha un effetto concreto sul tratto urinario e della memoria.</p>

FAKE NEWS SU FRUTTA E VERDURA

- Non è vero che la frutta ai pasti faccia male. Mangiare frutta durante o a fine pasto può addirittura essere positivo, perché la vitamina C in essa presente migliora l'assorbimento del ferro dei vegetali, perché deterge la mucosa della bocca e dei denti, perché può essere un fine pasto gradevole, dolce ma non eccessivamente calorico.
- Non è vero che "gonfia", perché il rallentamento della digestione che si ha con l'ingestione della fibra è di scarsissima entità.
- Non è vero che il succo di frutta sostituisca un frutto, perché quand'anche costituiti di frutta al 100%, i succhi sono particolarmente carenti in fibra ed hanno un potere saziante nettamente inferiore rispetto alla frutta intera.
- Non è vero che mangiare prodotti fuori stagione o provenienti da lontano non abbia un effetto benefico sulla salute. I prodotti di stagione rimangono comunque la scelta migliore perché sono più buoni e costano meno.

(Tratto da Linee guida per una sana alimentazione. CREA 2018)

FRUTTA E VERDURA A SCUOLA:

- Inserire nei menù scolastici tutti i giorni 1-2 porzioni di verdura seguendo il più possibile prodotti di stagione.
- Inserire la verdura come componente dei primi piatti asciutti sotto forma di sughi (pesto di zucchine, ragù di verdure, crema di broccoli ...)
- Proporre una volta a settimana una crema/minestra di verdure di stagione abbinandola a cereali minori (orzo e farro) completando il pasto con una fonte proteica e patate.
- Per favorire il consumo di verdura proporla all'inizio del pasto (come antipasto).
- Alternare durante la settimana verdure crude e cotte al fine di abituare i bambini ad abitudini, consistenze e sapori diversi.
- Proporre frutta e verdura di colore diverso ad ogni pasto della settimana per assicurare la più alta variabilità di scelta possibile e fornire all'organismo l'introduzione di molteplici micronutrienti.
- Inserire nei menù scolastici tutti i giorni almeno 1 porzione di frutta seguendo il più possibile prodotti di stagione.
- Proporre la frutta come spuntino a metà mattina.
- Frutta non consumata dal bambino durante il pranzo può essere distribuita o come merenda pomeridiana o può essere portata a casa.

IN ALLEGATO 1 È RIPORTATO IL DECALOGO DEL MINISTERO DELLA SALUTE RELATIVO AL CONSUMO DI FRUTTA E VERDURA



LATTE & YOGURT

Preziosi ad ogni età per cominciare la giornata, ma anche a merenda!

Le linee guida per una sana alimentazione redatte da tutte le Associazioni nazionali ed internazionali per la prevenzione delle malattie croniche non trasmissibili indicano che il consumo di latte/yogurt si associa al mantenimento di un buono stato di salute e quindi ne viene raccomandato un consumo quotidiano; le linee guida italiane per una sana alimentazione (CREA 2018) raccomandano il consumo di 3 porzioni di latte/yogurt al giorno, pari a un quantitativo di 375 ml al giorno. Un recente documento di consenso redatto dalla Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU) e dalla Società Italiana di Scienza dell'alimentazione (SISA) (Documento SINU-SISA sulla prima colazione 2018) raccomanda il consumo di latte e yogurt tra gli alimenti principali per una prima colazione adeguata dal punto di vista nutrizionale. Il latte è un alimento ricco di nutrienti essenziali e contribuisce in misura rilevante alla copertura dei fabbisogni di energia e di macro- e micronutrienti in tutte le fasi della vita. La qualità nutrizionale del latte è particolarmente rilevante in età evolutiva, in gravidanza e nell'anziano per il suo contenuto in proteine di alto valore biologico e per l'apporto di calcio. Risultati di numerosi studi indicano come un incremento di 200 ml (circa 1 tazza) di latte al giorno sia associato a un minor rischio di malattie cardiovascolari, ictus, ipertensione, diabete di tipo 2, cancro del colon-retto, sindrome metabolica, obesità e osteoporosi (Zhang et al. 2021).

CONSUMO DI LATTE NEI BAMBINI DELLE SCUOLE PRIMARIE

Tenendo conto che latte e di yogurt sono prevalentemente consumati a colazione e merenda, i dati dell'indagine di OKKIO alla Salute 2019 indicano che solo il 64,5% dei bambini italiani consuma latte e/o yogurt a colazione e/o merenda, compresa la merenda eventualmente fornita dalla scuola; tendenzialmente i consumi di latte e yogurt a colazione e merenda sono più bassi al Nord (62,7%) rispetto al Centro e Sud Italia (67,4% e 65,3% rispettivamente). Il latte è più frequentemente consumato rispetto allo yogurt a colazione (56,3% dei bambini vs 4,2%), mentre a merenda lo yogurt mostra in questa fascia di età frequenze di consumo superiori rispetto al latte (9,2% vs 0,4%).

RAZIONALE SCIENTIFICO DELLO SVILUPPO DEL "DECALOGO PER IL CORRETTO CONSUMO DI LATTE E YOGURT NELLA ALIMENTAZIONE QUOTIDIANA" _TASIN Gennaio 2022

LATTE & YOGURT A SCUOLA:

- Incentivare, attraverso momenti di educazione alimentare, il consumo del latte durante la prima colazione.
- Proporre una volta a settimana lo yogurt come spuntino sano a metà mattina o a fine pasto, in particolare quando nel menù è previsto il piatto unico (es. cereali + legumi, lasagne, pizza) o gli alimenti meno graditi dai bambini (es. legumi, pesce...).
- Educare i bambini e le famiglie ad una merenda pomeridiana sana, inserendo latte e yogurt tra le scelte settimanali.

IN ALLEGATO 2 SI RIPORTA IL DECALOGO DEL MINISTERO DELLA SALUTE PER IL CONSUMO DI LATTE E YOGURT NELL'ALIMENTAZIONE QUOTIDIANA

PRODOTTI INTEGRALI E CEREALI MINORI

I cereali hanno svolto da sempre un ruolo fondamentale nell'alimentazione umana come fonte di nutrienti e di energia; oltre ad essere la principale fonte di carboidrati complessi quasi un terzo (29%) delle proteine consumate nell'arco della giornata alimentare dagli italiani deriva dai cereali.

Il consumo di cereali integrali, grazie al maggior contenuto in fibra, è associato ad una riduzione del rischio di malattie croniche non trasmissibili (diabete, patologie cardiovascolari, alcune forme di cancro) e allo stesso tempo al mantenimento di un peso corporeo adeguato e di una corretta funzionalità intestinale.

CEREALI INTEGRALI: UN AIUTO PER STAR BENE

Consumare prodotti a base di cereali integrali è importante per la salute perché:

- Riduce il rischio di malattie cardiovascolari; la riduzione può arrivare fino al 20% in soggetti che consumano 3-5 porzioni al giorno di cereali integrali. Questo effetto è legato soprattutto alla riduzione dell'assorbimento del colesterolo e ad un minore livello di LDL circolanti.
- È associato alla modulazione della glicemia.
- Contribuisce al controllo del peso corporeo poiché l'elevato quantitativo di fibra di questi prodotti ne aumenta il potere saziante.
- Contribuisce alla salute del tratto gastrointestinale; i cereali integrali, ricchi in fibra e oligosaccaridi, presentano un effetto prebiotico favorendo sia lo sviluppo di un microbiota sano e funzionale che esercitando degli effetti positivi sulla peristalsi intestinale.
- È un fattore di protezione nei confronti dell'insorgenza di vari tipi di cancro, sia del colon-retto, che ormono-dipendenti.

(Tratto da Linee guida per una sana alimentazione. CREA 2018)

Considerando l'importanza dei cereali integrali in una dieta bilanciata, si raccomanda che almeno metà delle porzioni di cereali consumati quotidianamente sia integrale. Questa raccomandazione è valida anche per i bambini nei quali è bene alternare fonti di cereali integrali con prodotti non integrali. Il consumo di una maggiore quantità di cereali integrali richiede semplicemente qualche piccola modifica nelle scelte alimentari, come la sostituzione di alcune porzioni di alimenti raffinati con omologhi integrali. Tra i cereali integrali si possono annoverare anche i prodotti in chicchi (grano, farro, avena, orzo, ecc.) il cui utilizzo può contribuire alla variabilità del menù. Una recente revisione di diversi studi ha evidenziato come l'introduzione di 80g di cereali integrali al giorno riduca il rischio cardiovascolare del 20%.

Oltre ai cereali integrali, ottimi alimenti ricchi in fibra e quindi ugualmente importanti, nell'ambito di un'alimentazione varia e corretta, sono gli pseudo-cereali in particolare grano saraceno, quinoa e amaranto; essi sono fonte di carboidrati, proteine (anche più ricche di aminoacidi essenziali e a elevata biodisponibilità, rispetto ai cereali), fibra, grassi insaturi, vitamina E, vitamine del gruppo B e minerali (calcio, magnesio, ferro) e possono essere inseriti come primo piatto in un menù scolastico.

CEREALI INTEGRALI E CEREALI MINORI, COME COMPORTRARSI A SCUOLA:

- Favorire l'inserimento, nei menù scolastici, di cereali integrali o semi-integrali 1-2 volta a settimana (pasta integrale e pane integrale).
- Proporre nel menù scolastico cereali minori e pseudo-cereali (orzo, farro, miglio, grano saraceno) utilizzandoli nei primi piatti in brodo (minestra/passato di verdura con orzo o farro)

nel periodo invernale, mentre nel periodo estivo è possibile inserire nel menù insalata di farro o orzo arricchita con verdure e legumi o altra fonte proteica (piatto unico)

- Proporre nell'arco della settimana tre diverse tipologie di cereali (frumento, riso, mais, farro, orzo, miglio, grano saraceno...)
- Il pane, preferibilmente a ridotto contenuto di sale (< 1.7%) ed integrale, non consumato dal bambino durante il pranzo può essere distribuito come merenda pomeridiana o può essere portato a casa.



LEGUMI

I legumi sono una buona fonte di proteine vegetali, oltre a essere ricchi in micronutrienti, in particolare ferro, zinco, vitamine del gruppo B e fibra. Questo profilo nutrizionale li rende importanti componenti di una dieta sana e preventiva sia nei confronti dell'obesità che di altre malattie croniche legate all'alimentazione quali diabete, malattie cardiovascolari e cancro.

I legumi coniugano un elevato valore nutrizionale con un basso costo e quindi l'inserimento nella dieta rappresenta un valore aggiunto anche in termini di sostenibilità economica. La coltivazione dei legumi ha inoltre un bassissimo impatto ambientale sia in termini di consumo di acqua che di produzione di CO₂.

Il loro utilizzo è caratteristico della tradizione mediterranea, e si prestano a numerose ricette tipiche (pasta e fagioli, risi e bisi...); l'abbinamento di legumi e cereali integrali con un contorno di verdura costituiscono un pasto equilibrato e completo.

LEGUMI, COME COMPORTARSI A SCUOLA:

- Favorire l'inserimento dei legumi nei menù scolastici almeno 1 volta alla settimana.
- Variare il più possibile la tipologia di legumi proposti (fagioli, ceci, lenticchie, piselli, fave...).
- Essendo una buona fonte di proteine vegetali, proporre i legumi come secondo piatto (burger, polpette, farinata di ceci) o come piatto unico abbinati ai cereali (pasta e fagioli, riso e piselli,..) completando il pasto con un contorno di verdure.
- Evitare di proporre i legumi come contorno per non eccedere nell'apporto proteico del pasto.

PESCE

Consumare prodotti ittici 2-3 volte a settimana, variando nelle scelte, significa non solo dare variabilità alle scelte dei secondi piatti, ma anche assicurare all'organismo le quantità necessarie di grassi omega 3 a lunga catena (EPA - DHA) nutrienti essenziali di grande importanza per lo sviluppo cerebrale e della funzionalità visiva e comunque essenziali durante tutta la vita per le loro proprietà sia strutturali che funzionali, antiinfiammatorie, antiaggreganti e vasodilatatrici che comportano un'importante azione preventiva nei confronti di malattie cardiovascolari e infiammatorie.

PESCE, COME COMPORTRASI A SCUOLA:

- Nei menù scolastici inserire almeno 1-2 volte alla settimana il pesce che è la fonte principale di acidi grassi omega-3.
- Evitare prodotti preimpanati e prefritti (nuggets, cotolette, bastoncini di pesce) a favore di alimenti più naturali e preparazioni più semplici.
- Proporre prodotti in scatola (es. tonno) non più di una volta al mese.

OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA

Diversi studi hanno dimostrato come l'aggiunta di olio extravergine d'oliva (EVO) alla dieta riduca del 20% il rischio di patologie cardiovascolari, questo effetto positivo è legato alla presenza di acido oleico, acidi grassi omega 3 e 6 e di vitamina E che esercitano un potente effetto antitrombotico e antinfiammatorio.

OLIO EVO, COME COMPORTRASI A SCUOLA:

- Utilizzare prevalentemente l'olio extravergine di oliva nella preparazione del pasto scolastico.
- Utilizzare esclusivamente olio evo a crudo per condire insalate e verdure.
- Evitare l'utilizzo di burro e oli raffinati.
- Evitare i prodotti che contengono come ingrediente olio di palma, cocco e palmisti ed acidi grassi idrogenati (trans).

ACQUA

L'acqua rappresenta un bene primario della nostra alimentazione e il nostro corpo ne è composto per il 65-70 %; l'organismo perde in continuazione acqua con la sudorazione, la respirazione e quindi occorre bere a sufficienza ogni giorno 1,5 - 2 litri di acqua, assecondando sempre il senso di sete anzi tentando di anticiparlo. I bambini sono più esposti al rischio di disidratazione perciò devono bere spesso e in piccole quantità, lentamente soprattutto se l'acqua è fredda; il bilancio idrico deve essere mantenuto bevendo acqua preferendo quella della rete idrica rispetto alle bottiglie di plastica per la salvaguardia dell'ambiente.

L'esigenza di ricorrere all'acqua di bottiglia non è supportata da giustificati motivi, tenuto conto che quella di rubinetto presenta i vantaggi di essere corrente, sempre disponibile, di non richiedere stoccaggi e manipolazioni particolari. Enti Gestori e ATS effettuano periodiche verifiche e campionamenti sull'acqua potabile lungo la rete idrica *esterna* per garantire all'utenza la salubrità del prodotto. Ricordiamo che un aspetto importante relativo alla sicurezza dell'acqua di rete è legato alla corretta gestione della rete idrica *interna* all'edificio scolastico, che è a carico del proprietario/utilizzatore. E' buona norma, dopo periodi prolungati di chiusura degli edifici, fare scorrere abbondantemente l'acqua da tutte le utenze (rubinetti), in modo da eliminare l'acqua stagnante e rimuovere eventuali residui accumulatosi lungo le pareti interne. Eventuali filtri sia meccanici installati all'ingresso del contatore dell'edificio sia dei rubinetti, devono essere sottoposti a manutenzione ordinaria e straordinaria: se non correttamente mantenuti, infatti, nei filtri si possono

depositare batteri che creano un microfilm determinando un peggioramento della qualità dell'acqua.

ACQUA, COME COMPORTARSI A SCUOLA:

- In mensa somministrare acqua ed evitare qualsiasi altro tipo di bevanda.
- Utilizzare acqua della rete idrica per favorire la salute ambientale.
- Durante e dopo l'attività fisica è necessario bere acqua per reintegrare prontamente e tempestivamente le perdite dovute alla sudorazione.

SALE IODATO: poco sale e solo iodato

L'eccessivo consumo di sale è uno dei fattori di rischio principali per l'insorgenza di ipertensione arteriosa. Attraverso la normale alimentazione introduciamo molto più sale di quello che fisiologicamente è necessario. In natura il sodio è contenuto in quasi tutti gli alimenti ma generalmente in dosi modeste; la quantità più consistente di quello ingerito quotidianamente deriva dal sale aggiunto a tavola, da quello aggiunto durante la preparazione e cottura delle pietanze e dal sale dei prodotti trasformati ai quali viene aggiunto per ragioni tecnologiche di conservazione o di sapidità.

Ridurre la quantità di sale che si consuma quotidianamente non è difficile, soprattutto se la riduzione avviene gradualmente; il nostro palato si adatta facilmente al livello corrente ed è quindi possibile ridurlo a cibi meno salati.

La riduzione dei disturbi da carenza alimentare di iodio è indicata come obiettivo primario per la salute pubblica dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) e dalla Food and Agriculture Organization (FAO); il Ministero della Salute ha promosso la legge n. 55 del 21 Marzo 2005 concernente "Disposizioni finalizzate alla prevenzione del gozzo endemico e di altre patologie da carenza iodica" al fine di migliorare gli interventi di sanità pubblica in tema di carenza iodica.

Una delle azioni messe in campo è stata l'incremento dell'introduzione di iodio attraverso la sua aggiunta al sale da cucina, alimento che viene utilizzato da tutta la popolazione.

Grazie a questi interventi di salute pubblica e ad un'attenta azione di monitoraggio realizzata dall'Osservatorio Nazionale per il Monitoraggio della Iodoprofilassi in Italia-OSNAMI presso l'Istituto Superiore di Sanità (www.iss.it/osnami), l'Italia ha recentemente raggiunto la condizione di iodosufficienza, segnale questo che le azioni intraprese sono quelle corrette. La ristorazione collettiva, coinvolgendo un numero molto elevato di utenti svolge un ruolo fondamentale in questa azione preventiva.





SALE, COME COMPORTARSI A SCUOLA:

- Ridurre il sale nella preparazione e come condimento delle pietanze, utilizzando sale iodato.
- Evitare l'uso di condimenti alternativi contenenti sodio (dado per brodo, ketchup, senape..)
- Per insaporire i cibi preferire l'uso di erbe aromatiche.



IN ALLEGATO 3 SI RIPORTA LA LOCANDINA DEL MINISTERO DELLA SALUTE "POCO SALE E IODATO"

LA GIORNATA ALIMENTARE DELLO STUDENTE

Nell'ambito della ristorazione scolastica, il piano alimentare deve essere elaborato secondo principi nutrizionali scientificamente validati ed in modo tale da risultare vario ed appetitoso.

Come raccomandato dalle Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione scolastica "... il menù deve essere preparato sulla base dei LARN (Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana) per le diverse fasce di età. ..." ed essere coerente alle le Linee Guida per una sana alimentazione italiana, del Centro di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione (CREA).

I LARN, elaborati dalla SINU (Società Italiana di Nutrizione Umana) aggiornati nel 2014, indicano gli apporti di riferimento di energia e nutrienti giornalieri. Tali apporti, in quanto valori di riferimento non devono essere necessariamente assunti ogni giorno ma devono essere applicati come valori medi settimanali e non rigidamente come valori assoluti giornalieri.

Le tabelle di seguito riportate sono state elaborate partendo dalle indicazioni dei LARN raggruppando la popolazione in fasce di età scolare.

Come valore di riferimento del fabbisogno energetico è stata utilizzata la mediana e gli intervalli dei valori sono stati ottenuti prendendo in considerazione il valore minimo e massimo (in base al sesso e fascia di età).

TAB. 2 - RANGE DEI FABBISOGNI ENERGETICI DI RIFERIMENTO GIORNALIERI

dai LARN IV REV.2014 -Mediana per fascia di età e sesso

Scuola	Età	Maschi (M)	Femmine (F)	Range (M)-(F)
		Kcal	Kcal	Kcal
SCUOLA dell'INFANZIA	3-6 anni	1390-1640	1280-1520	1280-1640
SCUOLA PRIMARIA	6-8 anni	1640-1870	1520-1720	1520-1870
	8-11 anni	1870-2440	1720-2210	1720-2440
SCUOLA SECONDARIA di 1°grado	11-14 anni	2440-2960	2210-2490	2210-2960

I riferimenti scientifici attualmente disponibili suggeriscono di suddividere l'apporto calorico giornaliero in cinque pasti con la seguente distribuzione:

- COLAZIONE: 15 % delle Kcal giornaliere
- SPUNTINO DI METÀ MATTINA: 5 % delle Kcal giornaliere
- PRANZO: 35-40% delle Kcal giornaliere
- MERENDA: 5-10% delle Kcal giornaliere
- CENA: 30-35% delle Kcal giornaliere

LA COLAZIONE

Il primo pasto della giornata è importantissimo deve fornire il 15 % dell'energia giornaliera raccomandata; dopo molte ore di digiuno notturno, bambini, ragazzi ed adulti hanno bisogno di una ricarica di energie per poter affrontare al meglio la giornata. Chi abitualmente consuma la prima colazione ha in genere un profilo metabolico ed uno stato psicofisico migliore: questo è vero soprattutto per i bambini e gli adolescenti, in cui l'abitudine ad una buona prima colazione si associa ad una migliore prestazione psicoattitudinale e miglior rendimento scolastico.

Durante la prima colazione è opportuno scegliere alimenti energetici e facilmente digeribili:

- Pane, fette biscottate, cereali per la prima colazione, biscotti secchi con aggiunta di una piccola quantità di miele o marmellata
- Yogurt o latte o ricotta o budino
- Frutta o spremuta

LO SPUNTINO DI METÀ MATTINA

La giornata alimentare del bambino deve prevedere a metà mattina uno spuntino leggero (5% dell'energia giornaliera raccomandata), povero di grassi e zuccheri semplici, che non comprometta l'appetito al momento del pranzo: infatti si è visto che parecchi bambini rifiutano il pasto del mezzogiorno in quanto hanno consumato due ore prima prodotti di non facile digestione come pizzette, focaccine, merendine, patatine, panini con salumi/formaggi, bibite, ecc...

La scuola deve essere promotrice di iniziative che favoriscano il consumo di spuntini salutari (es. anticipare la frutta prevista nel pasto in mensa come spuntino a metà mattina) e che orientino le famiglie a fornire ai bambini, come spuntino, alimenti salutari (es. calendario settimanale delle merende) come:

- Frutta fresca di stagione
- Yogurt alla frutta o bevande a base di yogurt
- Crackers non salati in superficie
- Succo 100% frutta
- Pane/fette biscottate con miele o marmellata.

SPUNTINI E SNACK NELLA DISTRIBUZIONE AUTOMATICA

Lo SNACK può essere parte integrante di una alimentazione corretta e bilanciata e come spuntino "spezza-fame" tra i due pasti principali, dovrebbe apportare il 5% dell'energia giornaliera raccomandata, pari alle 150 kcal circa.

In questi ultimi decenni, la nuova organizzazione sociale ha favorito il diffondersi dei "fast food" ed il consumo di snack ad alto contenuto calorico, di sale, di grassi e di zuccheri, ma a basso costo; tale elemento ne ha favorito un consumo diffuso a spese dei cibi freschi, in particolare di frutta e verdura, tanto è vero che buona parte della popolazione europea non consuma la quantità di frutta e verdura raccomandata (5 porzioni al giorno sommando frutta e verdura). È indispensabile pertanto far fronte al problema, mettendo in campo efficaci interventi di prevenzione. La distribuzione automatica di snack salutari, se è anche accessibile in termini di costi ed accompagnata da un'adeguata informazione, risulta uno degli strumenti privilegiati, perché permette di favorire scelte alimentari consapevoli, orientare i consumi e raggiungere quotidianamente un elevato numero di persone in diversi luoghi di aggregazione.

Quali sono allora gli snack più salutari?

La frutta e la verdura, perché sommano molte caratteristiche positive: hanno un basso contenuto in grassi, energia (si dice "sono a bassa densità calorica") e sale, ma sono ricche in acqua, fibre e sostanze antiossidanti.

Nei distributori automatici, la frutta e la verdura fresca può essere pronta all'uso in confezioni monodose. La frutta fresca può essere anche essiccata (spicchi di mela, prugne, albicocche, frutti di bosco ecc.), o sotto forma di mousse, di macedonia, succo/spremuta (con contenuto di frutta pari al 100% e senza di zuccheri aggiunti).

Caratteristiche nutrizionali degli snack nella distribuzione automatica

RACCOMANDATE	SCONSIGLIATE
<ul style="list-style-type: none">■ Prodotti a contenuto energetico inferiore o uguale alle 150 kcal per singola porzione, pari a circa il 5% della quota energetica giornaliera raccomandata per un individuo sano.■ Frutta e verdura e altri prodotti e preparati alimentari caratterizzati da proprietà nutrizionali naturali quali: bassa densità energetica, basso contenuto in grassi, elevato apporto di fibra, vitamine, sali minerali e antiossidanti.■ Cereali integrali o alimenti che li contengono in percentuale superiore al 50%.■ Prodotti da forno con olio extravergine di oliva.■ Acqua e i succhi di frutta con contenuto di frutta pari al 100% e privi di zuccheri aggiunti.■ Prodotti a basso contenuto di sodio: apporto non superiore a 0,12 g /100g■ Prodotti per una fascia specifica di persone (es. prodotti privi di glutine o lattosio).■ Ove possibile: prodotti alimentari freschi e locali: prodotti tradizionali DOP e IGP, prodotti da agricoltura biologica, produzione integrata ed equo solidali, prodotti da produzioni locali (KM 0).	<p>Prodotti contenenti:</p> <ul style="list-style-type: none">❌ Apporto totale di lipidi superiore a 9 g per porzione.❌ Acidi grassi trans (grassi idrogenati, margarine).❌ Zuccheri semplici aggiunti (es. sciroppo di glucosio e fruttosio da mais).❌ Alto contenuto di sodio (superiore a 0,4-0,5 g/100 g).❌ Additivi come nitriti e/o nitrati❌ Bevande con aggiunta di zuccheri semplici e dolcificanti.



Alcuni esempi di prodotti che potrebbero essere reperibili nei distributori automatici

	Latte e derivati	Latte parzialmente scremato ed intero, yogurt da bere alla frutta senza zuccheri aggiunti, yogurt magro naturale e alla frutta.
	Prodotti da forno (a basso contenuto di sale e con olio extra vergine oliva)	Fette biscottate, grissini, cracker, taralli, gallette di riso o altri cereali, prodotti da forno dolci (a basso contenuto di sale e zucchero), barretta ai cereali, merenda tipo pan di spagna.
	Frutta e ortaggi	Frutta e verdura fresca in confezioni monodose (carotine baby, pinzimonio di verdure, macedonia...). Frullati di frutta o mousse di frutta senza zuccheri aggiunti. Frutta secca oleosa non salata (noci, mandorle, nocciole, arachidi ...) semi oleosi non salati, frutta essiccata (mela, albicocche, prugne).
	Bevande (non zuccherate)	Acqua naturale e frizzante, karkadè, caffè d'orzo, té, caffè.
	Cioccolato fondente	In barretta da 30 g oppure con frutta secca essiccata o secca.

IL PRANZO A SCUOLA

Il pranzo dovrebbe fornire il 35-40 % dell'energia giornaliera raccomandata, deve essere elaborato dalla cucina o dall'azienda di ristorazione facendo riferimento alle indicazioni nutrizionali i presenti in questo documento di indirizzo sia per gli aspetti quantitativi che qualitativi.

Nella stesura dei menù si deve tenere conto delle caratteristiche merceologiche delle materie prime e delle modalità di preparazione degli alimenti. È opportuno prevedere la rotazione del menù in base alle caratteristiche intrinseche di alcune pietanze ed alla stagionalità della frutta e delle verdure, evitando l'utilizzo delle primizie. Le pietanze dovranno essere diversificate attraverso un menù articolato in quattro o cinque settimane, per abituare i bambini ai vari tipi di sapori. Si devono privilegiare i metodi di cottura semplici che riducono al minimo le modificazioni chimico-fisiche che possono incidere sul valore nutritivo dell'alimento.

In linea generale, lo schema base per il pranzo prevede un primo piatto, un secondo e relativo contorno, pane e frutta; pur essendo l'esempio culturalmente più accettato, è auspicabile la graduale introduzione del piatto unico e dei cereali integrali e minori. Il piatto unico in particolare, oltre ad essere completo come valore nutritivo, ha profonde radici nel patrimonio della tradizione alimentare mediterranea, basti pensare a piatti come la pasta e fagioli e risotto con piselli che rischiano di andare perduti a causa dell'evoluzione degli stili alimentari e sociali.

Si riportano di seguito i valori medi dei fabbisogni in energia e nutrienti stimati per il pranzo scolastico suddivisi per fascia di età corrispondete all'ordine di scuola.

TAB.3 RANGE DI RIFERIMENTO IN ENERGIA E NUTRIENTI DEL PRANZO IN MENSA PER FASCE DI ETÀ

	Scuola Infanzia	Scuola Primaria		Scuola Secondaria di 1° grado
	3-6 anni	6-8 anni	8-11 anni	11-14 anni
Energia 35% Kcal/die	448-574	532-654	602-854	773-1036
Proteine (g) 10-15% Kcal totali	11-22	13-25	15-32	19-39
Lipidi (g) 30% Kcal totali	15-19	18-22	20-28	26-35
di cui saturi (g) <10%	5-6	6-7	7-9	9-12
Carboidrati (g) 55-60% Kcal totali	66-92	78-105	88-136	113-166
di cui zuccheri semplici (g) <10%	7 - 9	8 -10	9 - 14	11 - 17
Fibra (g)	4-5	4-5	5-7	6-9

FREQUENZE DI CONSUMO

Le indicazioni qualitative e le frequenze di consumo di seguito riportate sono finalizzate ad orientare le scelte in modo da garantire il raggiungimento degli obiettivi nutrizionali e sostenibilità ambientale.

TAB. 4 - MENÙ BASE MENSILE DI 4 SETTIMANE SU 5 GIORNI

MENU BASE	
Alimento	Frequenza di consumo scolastico
Pane fresco a ridotto contenuto di sale (comune o integrale)	1 porzione / pasto
Cereali (pasta, riso, orzo, farro, mais ...)	1 porzione / pasto
Legumi (anche come piatto unico se associato a cereali o secondo piatto)	1-2 porzioni a settimana (4-8 al mese)
Prodotti derivati da legumi o cereali (tofu, seitan, proteine ristrutturate dalla soia ...)	//
Carni fresche*	1-2 porzioni a settimana (4-8 al mese)
Pesce	1-2 porzioni a settimana (4-8 al mese)
Uova	1 porzione a settimana (2-4 al mese)
Formaggi	1 porzione a settimana (2-4 al mese)
Carni trasformate* (in sostituzione alla carne fresca)	0-2 al mese
Verdure e ortaggi	1 porzione a pasto
Patate	0-1 porzione a settimana (0-4 al mese)
Olio extravergine di oliva	Prevedere l'utilizzo esclusivo di olio extravergine di oliva sia per i condimenti a crudo che per le cotture.
Frutta fresca di stagione	1 porzione al giorno
Frutta secca oleosa (mandorle, nocciole, noci ...) in sostituzione o abbinamento alla frutta fresca	0-2 porzioni a settimana

* **menù senza carne di maiale e derivati:** sostituire la carne di maiale con altro tipo di carne (pollo, tacchino, coniglio, vitello, vitellone)



TAB. 5 – MENÙ BASE MENSILE DI 4 SETTIMANE SU 3 GIORNI

MENU BASE	
Alimento	Frequenza di consumo scolastico
Pane fresco a ridotto contenuto di sale <i>(comune o integrale)</i>	1 porzione / pasto
Cereali <i>(pasta, riso, orzo, farro, mais ...)</i>	1 porzione / pasto
Legumi <i>(anche come piatto unico se associato a cereali o secondo piatto)</i>	2-4 porzioni / mese
Prodotti derivati da legumi o cereali <i>(tofu, tempeth, seitan, proteine ristrutturate dalla soia ...)</i>	//
Carni fresche*	2-6 volte / mese
Pesce	2-6 volte / mese
Uova	1-2 porzioni mese
Formaggi	1-2 porzioni mese
Carni trasformate* <i>(in sostituzione alla carne fresca)</i>	0-1 mese
Verdure e ortaggi	1 porzione a pasto
Patate	0-2 porzioni mese
Olio extravergine di oliva	Prevedere l'utilizzo esclusivo di olio extravergine di oliva sia per i condimenti a crudo che per le cotture.
Frutta fresca di stagione	1 porzione al giorno
Frutta secca oleosa <i>(mandorle, nocciole, noci ...) in sostituzione o abbinamento alla frutta fresca</i>	0-1 porzioni a settimana

***menù senza carne di maiale e derivati:** sostituire la carne di maiale con altro tipo di carne (pollo, tacchino, coniglio, vitello, vitellone)

Le tabelle che seguono sono indirizzate agli operatori addetti alla stesura e/o alla preparazione dei menù, i quali devono tenere conto che:

- o le grammature indicate si riferiscono agli ingredienti principali delle ricette, a crudo ed al netto degli scarti.
- o gli ingredienti minori possono essere aggiunti secondo le necessità (verdure per la preparazione dei sughi, erbe aromatiche, limone, etc.);
- o il sale va usato con estrema moderazione e preferibilmente iodato;
- o i condimenti (parmigiano o grana grattugiati, olio ecc.) devono essere considerati nella valutazione complessiva dell'apporto calorico e nutrizionale del piatto e non lasciati al libero consumo individuale;
- o le verdure devono sempre essere presenti, cotte e/o crude, anche nell'eventuale pasto con piatto unico, rispettandone la stagionalità e variandone spesso la tipologia.

TAB. 6 TABELLA QUANTITATIVA PER LE VARIE FASCE DI ETÀ

	Alimenti	Scuola	Infanzia	Scuola Primaria		Scuola	
		Sezione primavera 2-3 anni	3-6 anni	6-8 anni	8-11 anni	Secondari a di 1° grado 11-14 anni	
		Grammi*	Grammi*	Grammi*	Grammi*	Grammi*	
PRIMI PIATTI	Pasta o riso o altri cereali asciutti	40-50	50-60	60-70	70-80	80-90	
	Pasta o riso o altri cereali in brodo o crostini	20-30	25-30	25-30	30-35	35-40	
	Tortellini freschi o ravioli di magro freschi	-	-	70-80	80-90	90-100	
	Gnocchi	100-120	120-150	150-170	170-190	190-220	
	Farina mais per polenta	40-50	50-60	60-70	70 - 80	70-90	
	Patate (se sostituiscono il primo piatto)	160-200	200-240	240-270	250-300	300-350	
	CONDIMENTI PER PRIMI ASCIUTTI SEMPLICI						
	Olio extravergine d'oliva	5	5	5	6	6	
	Parmigiano Reggiano o Grana Padano	3	3	3-5	3-5	5	
	Pesto alla genovese	5	5	5	10	15	
	Pomodoro pelati	20-40	25-50	30-60	30-60	30-70	
	Verdure per sughi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	
	CONDIMENTI PER PRIMI ASCIUTTI ELABORATI						
	Ricotta	-	10-15	10-15	15-20	20-25	
	Formaggi stagionati	-	5-10	5-10	10-15	15-20	
	Legumi	-	10	10	10-15	15-20	
	Tonno	-	10	10	10-15	10-20	
	Carne per ragù leggero	-	10-15	10-15	10-20	10-20	
	INGREDIENTI PER PRIMI IN BRODO						
	Olio extravergine d'oliva	2	2	2	3	4	
	Parmigiano Reggiano o Grana	3	3-5	3-5	3-5	5	
	Verdure per minestrone, passati	50	50	70	70	90	
	Legumi secchi	5-10	10	10	15	20	
	Legumi freschi o gelo	15-20	30	30	50	60	
	Patate	20-30	30-40	30-40	40-50	60-70	
	SECONDI PIATTI	Carne: pollo, tacchino, vitello, vitellone, maiale	30-40	40-50	50-60	60-70	70-80
		Carne per polpette: pollo, tacchino, vitellone, maiale	20-30	30-40	40-50	50-60	60-70
Pesce: filetti di nasello, sogliola, platessa, merluzzo, pesce spada, palombo ...		50-60	60-70	70-80	80-90	90-100	
Bastoncini di merluzzo		no	n. 2-3	n. 2-3	n. 3-4	n. 4-5	
CONDIMENTI II° piatto							
Olio extravergine d'oliva	5	5	5	6	6		

	Alimenti	Scuola Infanzia	Scuola Primaria		Scuola Secondaria di 1° grado 11-14 anni	
		Sezione primavera 2-3 anni	3-6 anni	6-8 anni		8-11 anni
		Grammi*	Grammi*	Grammi*	Grammi*	Grammi*
SECONDI PIATTI	Legumi secchi	20	30-40	30-40	35 - 40	40 - 50
	Legumi gelo	60	90-120	90-120	110-120	120-150
	FORMAGGI					
	Formaggi a pasta molle o filata: (mozzarella, crescenza, primo sale, caciotta, taleggio, fontina ...)	30	30-50	40-50	50-60	60-80
	Formaggi a pasta dura: (Parmigiano reggiano, grana padano, italico, emmenthal, asiago, latteria ...)	20	20-30	30-40	40 - 50	50 - 60
	Ricotta	50-60	60-80	70-80	80-100	100-125
	Uova	½ (30-40 g)	1 (50 g)	1 (50 g)	1 (50-60 g)	1e½ (75 g)
	Prosciutto cotto, crudo, bresaola	20	30-40	40-50	40-50	50-60
	Affettati di tacchino o pollo	30	40-50	50-60	50-60	60-70
PIATTI UNICI	Pizza margherita (peso cotto)	80-120	100-150	130-180	140-200	230-250
	Pasta + legumi secchi	20+20	30-40+30	35+35	40+40	40+40
	Pasta + formaggio fresco	40+20	50+40	60+50	60+50	80+60
	Pasta + ragù	40+20	50+40	60+50	60+50	80+70
CONTORNI	Verdura cruda in foglia [^]	20	20-30	30-40	40-50	40-60
	Verdura cruda [^]	30-60	40-80	60-80	70 -90	90-120
	Verdura cotta [^]	60-80	80-100	80-100	90-120	100-150
	Patate	80-100	90-100	100-120	100-120	130-160
	Purè di patate	60-80	70-100	80-100	100-120	110-140
	Legumi freschi o gelo	30	30-50	30-60	30-60	60-90
	Legumi secchi	10	10-15	10-20	10-20	20 - 30
	Olio extravergine d'oliva	4-5	4-5	5	6	7-8
FRUTTA	Banane, uva, cachi	60	80-100	80-100	100-120	120-150
	Frutta	80-100	100-120	100-120	120-150	200
PANE	<i>Con contenuto di sale ridotto (1,7% riferito alla farina)</i>	25-30	30-40	50	50-60	60 - 80
	Nella giornata della pizza <i>con contenuto di sale ridotto (1,7% riferito alla farina)</i>	15	15	25	30	30
	Nella giornata della pizza <i>Grissini o cracker</i>	-	-	15	15	15

[^] porzione indicativa che può essere aumentata

*Quantitativi indicativi per porzione: le grammature sono relative all'alimento crudo netto degli scarti e della glassatura (nel caso di prodotti surgelati)

Per informazioni più dettagliate si rimanda al documento di indirizzo per l'elaborazione dei menù a scuola di ATS Brianza – Rev.2020

LA MERENDA

La merenda pomeridiana non deve eccedere il 5-10% della quota di energia totale giornaliera e devono essere un'occasione per introdurre fibre, antiossidanti ed altri nutrienti utili (es. i grassi salutari delle noci e dei semi oleosi, i probiotici degli yogurt).

Per la merenda del pomeriggio è preferibile prevedere un'ampia varietà di proposte, dolci e salate, possibilmente diverse per ogni giorno della settimana.

Di seguito vengono riportati alcuni esempi di merenda pomeridiana da proporre a casa o a scuola qualora il servizio di ristorazione lo preveda.

TAB. 7 ESEMPI DI MERENDA POMERIDIANA

ALIMENTI	ASILO NIDO	SCUOLA	SCUOLA	SCUOLA
		INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
Frutta fresca di stagione	100 g	100 g	150 g	200 g
Yogurt naturale intero (per il nido) o parzialmente scremato con aggiunta di frutta fresca di stagione	125 g 50 g	125 g 100 g	125 g 150 g	125 g 200 g
Yogurt intero (per il nido) alla frutta	125 g	125 g	125 g	125 g
con aggiunta di cereali	5 g	10 g	20 g	30 g
Pane comune o integrale oppure fette biscottate oppure gallette riso/ mais/ecc..	20 g 15 g (due fette) 16 g (2 gallette)	30 g 15 g (2 fette) 16 g (2 gallette)	50 g 21 g (3 fette) 24 g (3 gallette)	50 g 28 g (4 fette) 32 g (4 gallette)
con marmellata o miele	10 g	15 g	15 g	30 g
oppure crema di nocciole	/	10 g	10 g	15 g
oppure cioccolato fondente	/	10 g	10 g	15 g
latte intero (per nido) o parz scremato parzialmente scremato	100 ml	100 ml	150 ml	150 ml
con biscotti o crackers	10 g	15 g	20 g	25 g
Bruschetta di: pane comune o integrale con pomodoro, origano	20 g	30 g	50 g	50 g
con olio extravergine di oliva	2 g	3 g	5 g	5 g
Frutta secca (mandorle, noci, anacardi, pistacchi non salati + frutta fresca (mezza porzione)	15 g (in polvere o crema) 50 g	15-20 g 50 g	20-25 g 80 g	30 g 100 g
Frutta disidratata (mele, fichi, albicocche, uvetta...)	25 g	30 g	40 g	40 g

Merenda da limitare a non più di una volta a settimana

Gelato fior di latte o alla frutta (1)	50 g	50 g	50 g	80 g
Dolce da forno (1- 2) torta di mele, crostata alla frutta	30 g	30 g	40 g	60 g
oppure dolce allo yogurt	30 g	30 g	40 g	50 g
Budino vaniglia o cacao	125 g	125 g	125 g	125 g

1 Preferire prodotti a minor contenuto di sale, privi di grassi tropicali e grassi idrogenati.

2 Preferire prodotti da forno di produzione artigianale o preparati in loco.

Limitare la somministrazione di torte confezionate, merendine, snack dolci e salati e in genere di alimenti ad alta densità energetica (alto contenuto sia in zuccheri sia in grassi) e di basso valore nutrizionale (presenza grassi di idrogenati) e poco sazianti.

Occasionalmente è possibile proporre torte semplici, senza creme o farciture (es. torta allo yogurt, margherita, alle carote, alle mele, crostata) preparate dal centro cottura o casalinghe.

Si ricorda inoltre di non aggiungere zucchero (esempio in alimenti quali macedonia di frutta, latte, ecc ...) e di non proporre bevande contenenti zuccheri aggiunti.



LA CENA

La cena deve necessariamente integrarsi con il pranzo fornito a scuola e deve fornire circa il 30-35% delle calorie giornaliere; deve inoltre essere l'occasione perché il bambino ritrovi anche a casa gli alimenti che vengono forniti in mensa. Anche a cena dovrebbero essere proposti un primo piatto, asciutto o in brodo, un secondo piatto accompagnato da verdure cotte o crude, pane e frutta. Alternativa, anche per il pasto serale, è il ricorso al piatto unico, piatto tipico della tradizione mediterranea, che riunisce in un'unica portata alimenti caratteristici sia dei primi piatti (pasta/riso) che dei secondi (carne, pesce, legumi ecc...). Il piatto unico rappresenta un vantaggio dal punto di vista nutrizionale, in quanto consente di ridurre la quantità di condimenti ed in genere di evitare gli eccessi legati al consumo di abbondanti porzioni di primo e/o secondo.

Nella stagione invernale può essere utile proporre primi piatti in brodo con verdure (minestrone, passati o zuppe) in modo da potenziare il consumo di verdure e cereali in chicco (orzo, farro, miglio ...). Nei pasti a casa potrebbe essere utile proporre periodicamente anche gli alimenti meno graditi in ristorazione scolastica (es. legumi, pesce, verdure ...) in modo da dare continuità all'esperienza e al messaggio educativo.

Per completare correttamente la giornata alimentare, è opportuno verificare quotidianamente quanto viene fornito a scuola durante il pranzo, in modo se possibile non riproporre lo stesso alimento (in particolare il secondo piatto) e alternare al meglio le frequenze di consumo di alimenti.

ALIMENTI PROPOSTI A PRANZO	ALIMENTI DA PROPORRE A CENA
PRIMO PIATTO	PRIMO PIATTO
Primo piatto asciutto (alternando pasta, riso, cereali minori)	Primo piatto in brodo o polenta o patate
Primo piatto in brodo	Primo piatto asciutto (alternando pasta, riso, cereali minori) o polenta o patate
SECONDO PIATTO	SECONDO PIATTO
Carne	Pesce-formaggi-uova-legumi
Pesce	Carne-formaggi-uova-legumi
Uova	Legumi -formaggi-carne- pesce
Formaggio	Uova-carne-pesce-legumi
Legumi	Formaggi- pesce-uova-carne
CONTORNO	CONTORNO
Verdura cotta	Verdura cruda
Verdura cruda	Verdura cotta
Frutta	Frutta

ALTRI ASPETTI LEGATI ALL'ALIMENTAZIONE A SCUOLA

PASTI PORTATI DA CASA

Una recente sentenza del 30 luglio 2019 della Corte di Cassazione si è definitivamente pronunciata circa la natura del servizio di refezione scolastica e la sussistenza di un diritto soggettivo perfetto delle famiglie al consumo, da parte dei propri figli, del pasto domestico all'interno dei locali destinati alla mensa e nell'orario della refezione. In particolare, nel chiarire la natura del tempo relativo alla ristorazione scolastica, il giudice di legittimità ha stabilito che "se il servizio mensa è compreso [...] nel tempo scuola, è perché esso condivide le finalità educative proprie del progetto formativo di cui esso è parte, come evidenziato dalla ulteriore funzione cui detto servizio assolve, di educazione all'alimentazione sana" nonché "a quella di socializzazione che è tipica del pasto insieme, cioè in comunità". La Suprema Corte ha, quindi, enunciato il "principio secondo cui un diritto soggettivo perfetto e incondizionato all'autorefezione individuale, nell'orario della mensa e nei locali scolastici, non è configurabile"

Oltre che dal punto di vista educativo, il pasto consumato presso la mensa scolastica e fornito da Ditte di Ristorazione offre delle ottime garanzie sia per quanto riguarda l'equilibrio alimentare che l'aspetto igienico sanitario. I Centri Cottura e le cucine destinati alla preparazione pasti per le scuole, vengono sottoposti ogni anno a controlli ispettivi sia per la valutazione dell'aspetto igienico sanitario che per quello nutrizionale: durante questi sopralluoghi vengono verificati sia l'aspetto pulizia dei locali che l'igiene degli alimenti, in particolare manipolazione, conservazione, preparazione e distribuzione dei piatti, gestione delle diete speciali e tutela dei bambini affetti da allergie o intolleranze che controllo dell'equilibrio nutrizionale dei menù sia in termini di varietà di nutrienti che di apporto calorico. Questo duplice controllo garantisce che il bambino consumi un pasto corretto, adeguato ed equilibrato dal punto di vista nutrizionale ed anche sicuro sotto l'aspetto igienico. Inoltre, il pranzo a scuola offre al bambino l'opportunità di sperimentare piatti nuovi o cucinati in maniera diversificata, garantendo lo sviluppo e la crescita del suo gusto e delle opportunità relazionali ad esso collegate.

L'alternativa del pasto portato da casa, se non correttamente gestita, potrebbe comportare delle problematiche di tipo igienico sanitario legate sia alle modalità di preparazione che di mantenimento e di trasporto a causa dell'impossibilità di avere un completo controllo sul mantenimento della catena del freddo. Infatti gli alimenti non prodotti dalla ditta di ristorazione non possono essere conservati nel frigorifero del centro cottura/cucina né riscaldati dagli addetti alla mensa. Il genitore deve quindi essere consapevole che questo cibo è consumato sotto la sua totale responsabilità.

Un altro rischio deriva dalla possibilità che il cibo portato da casa, non sottoposto alle normative sul controllo degli allergeni in esso contenuti, possa venire ingerito da bambini che potrebbero essere allergici, con conseguenze, potenzialmente anche gravi, sulla salute. Per questo motivo i bambini che portano il pasto da casa dovrebbero sedersi ad un tavolo separato dagli altri, sotto la supervisione di personale adulto che sorvegli e prevenga qualsiasi contatto e scambio di alimenti con i bambini che consumano il cibo della mensa. Questa necessità di sicurezza ovviamente limita l'aspetto conviviale del pasto per gli alunni che lo portano da casa.

ALIMENTAZIONE SANA E PASTO CORRETTO

Relativamente agli aspetti di sana alimentazione facciamo alcune considerazioni: un pasto equilibrato e sano deve garantire l'apporto corretto dei nutrienti fondamentali, cioè carboidrati, proteine e grassi in percentuali adeguate, nonché un quantitativo sufficiente di fibre. Anche se difficilmente potrà essere equilibrato e completo come quello proposto dalla mensa scolastica è importante che il pasto portato da casa rispetti alcuni criteri:

SUGGERIMENTI

- Deve contenere una fonte di carboidrati complessi che sono presenti nel pane, preferibilmente a ridotto contenuto di sale, o integrale per aumentare l'apporto di fibra e nei piatti a base di riso/farro/pasta/polenta/patate.
- Deve contenere una fonte di proteine che sono presenti nei formaggi (quelli stagionati si conservano meglio a temperatura ambiente), nel pesce (es. tonno, salmone, sgombro), nella carne (es. affettato di tacchino o pollo), nei salumi (es. prosciutto cotto, crudo o bresaola), e naturalmente nei legumi (fagioli, lenticchie, ceci, piselli, soia) Importante è alternare tra le fonti proteiche di origine animale e vegetale.
- Assolutamente fondamentale è la presenza di almeno un alimento vegetale fresco cioè: VERDURA (es. una carota cruda già lavata e pulita, un pezzo di finocchio, un cetriolo, oppure insalata per la preparazione di insalatone o come ingredienti del panino); + un FRUTTO di stagione (es. una mela, un arancio, un mandarino, una pesca, delle fragole ecc.)
- Evitare di pranzare solo con alimenti a prevalente componente di carboidrati (es. focacce dolci, brioches, torte e merendine, snack sia dolci sia salati) perché ricchi in zuccheri semplici e, spesso, anche in grassi non salutari. La quota di grassi salutari di questo pasto dovrà essere fornita dall'olio (meglio se extravergine di oliva) compreso nel primo e/o nel secondo descritti sopra.
- Evitare di bere bevande zuccherine, sia gasate che non gasate (es. bibite gasate e succhi di frutta o simili). Per dissetarsi ed accompagnare il pasto è indicata solo l'acqua.

ESEMPI DI LUNCH BOX DA USARE A ROTAZIONE:

- PANINO INTEGRALE MOZZARELLA E POMODORO + 1 FRUTTO
- RISO E PISELLI + 1 FRUTTO
- PASTA AL RAGU' DI VERDURA CON TONNO + 1 FRUTTO
- PIZZA ALLE VERDURE + 1 FRUTTO
- PANINO INTEGRALE BRESAOLA E ZUCCHINE GRIGLIATE + 1 FRUTTO
- N.B. Nel caso di preparazioni calde utilizzare contenitori termici idonei poiché non possono essere riscaldate dalla azienda di ristorazione

PRANZO AL SACCO: VISITE DI ISTRUZIONE O PIC-NIC

Ecco alcune proposte:

SCUOLA DELL'INFANZIA

- ① 1 Panino (60g) + prosciutto cotto (30-40 g) oppure formaggio (20-30 g) + verdure a piacere
oppure trancio di pizza margherita (150 g)
- ① 1 frutto
- ① 1 merendina tipo pan di spagna oppure 1 pacchetto di cracker
- ① 1 bottiglietta di acqua da 500 ml

SCUOLA PRIMARIA

- ① 1 Panino (80g) + prosciutto cotto (40-50 g) oppure formaggio (30-40 g) + verdure a piacere
oppure trancio di pizza margherita (200 g)
- ① 1 frutto
- ① 1 merendina tipo pan di spagna oppure 1 pacchetto di cracker
- ① 1 bottiglietta di acqua da 500 ml

SCUOLA SECONDARIA DI 1° GRADO

- ① 2 Panini (100g) + prosciutto cotto (50-60 g) oppure formaggio (50-60 g) + verdure a piacere
oppure trancio di pizza margherita (250 g)
- ① 1 frutto
- ① 1 merendina tipo pan di spagna oppure 1 pacchetto di cracker
- ① 1 bottiglietta di acqua da 500 ml



ATTIVITA' SPORTIVA A SCUOLA: CORSO DI NUOTO POMERIDIANO

Se nel pomeriggio, la scuola organizza una lezione di nuoto il pranzo deve essere organizzato con cura prestando attenzione a:

- ✓ **TEMPO A DISPOSIZIONE:** è importante che qualsiasi attività motoria venga affrontata a digestione completata. E' preferibile far intercorrere 2-3 ore fra il pasto e l'inizio di un'attività sportiva.
- ✓ **COSA MANGIARE:** privilegiare alimenti ricchi in carboidrati complessi (pane, pasta, riso...)
- ✓ **QUANTO MANGIARE:** organizzare pasti leggeri sia per qualità che per quantità.
- ✓ **COME MANGIARE:** masticare lentamente e mangiare con calma seduti a tavola.

Se tra il pranzo e l'inizio del corso di nuoto trascorrono:

PIU' DI 3 ORE è possibile consumare un pasto completo (come da menù scolastico) composto da:

- ① Primo piatto asciutto condito con sughi semplici (al pomodoro, all'olio, alle verdure, agli aromi) e se gradita una spolverata di grana
- ① Secondo piatto a base di carne o pesce al forno o ai ferri o al vapore
- ① Contorno di verdure
- ① Pane
- ① Frutta

ALMENO 2 ORE si consiglia di limitare il pasto a un primo piatto asciutto (pasta o riso) condito con sughi semplici (al pomodoro, all'olio, alle verdure, agli aromi) e una spolverata di grana se gradito.

MENO DI 2 ORE è importante rivedere l'organizzazione dell'intera giornata alimentare:

- ① **COLAZIONE** completa composta da una porzione di latticini (latte o yogurt), con prodotti da forno (pane o fette biscottate con marmellata o biscotti o una fetta di torta o cornflakes ...) e frutta
- ① **SPUNTINO** di metà mattina un po' più energetico del solito con un panino con marmellata o cioccolato oppure con formaggio o prosciutto oppure un trancio di pizza o un toast. Evitare però snack dolci e/o salati, merendine farcite, patatine in quanto ricchi in grassi.
- ① **PRANZO** veloce a base di frutta e/o un pacchetto di cracker o biscotti o una fetta di torta o crostata con un succo di frutta
- ① **MERENDA** con frutta oppure una tazza di latte o yogurt con cereali o biscotti, o un gelato o budino o un frappè.
- ① **CENA** con un pasto completo dando spazio anche alla verdura.



RICORRENZE PARTICOLARI E MENÙ A TEMA

Sono due situazioni particolari in cui il pasto del giorno può differire da quanto pianificato in menù. E' importante però precisare che si tratta di due occasioni con obiettivi diversi.

Il menù destinato a **ricorrenze particolari** (Halloween, Natale, Carnevale, Pasqua) rappresenta l'occasione per condividere un momento di festa in mensa ed è pertanto possibile proporre alimenti e piatti legati alla tradizione graditi ai bambini (es. panettone, colomba, chiacchiere, tortellini, lasagne, ovetto di cioccolato, ...).

I **menù a tema** invece hanno obiettivi educativi e di promozione di corrette abitudini alimentari. Sono finalizzati a far sperimentare agli alunni piatti solitamente non ancora previsti nel menù scolastici. E' fondamentale che vengano condivisi con gli insegnanti e inseriti in un percorso didattico con approfondimenti in classe o attività ludico esperienziali legate all'aspetto sensoriale, alle caratteristiche nutrizionali, alla provenienza geografica, alla filiera produttiva (es. giornata della frutta o della verdura o dei cereali, i menù regionali o internazionali ...).

I menù a tema sono anche l'occasione per testare nuove ricette da inserire in menù.

Si ricorda che sia i menù per ricorrenze particolari che i menù a tema devono essere concordati e prima dell'inizio dell'anno scolastico con Amministrazione Comunale/Scuola e docenti e pianificati per tempo nel calendario scolastico.

In ogni caso si dovrà prestare massima attenzione qualora siano presenti bambini con allergie, celiachia o altre patologie che richiedano diete specifiche.



ETICHETTATURA

Che cosa è l'etichetta di un alimento?

L'etichetta è una sorta di biglietto di presentazione di un alimento che deve avere precise caratteristiche descritte dal Reg. UE 1169/2011. Lo scopo principale dell'etichettatura è proteggere il consumatore informandolo in modo preciso, chiaro e senza trarlo in errore sull'alimento, così da permettergli di fare scelte consapevoli e di utilizzarlo in modo corretto.

Definizione di etichetta: "qualunque marchio commerciale o di fabbrica, segno, immagine o altra rappresentazione grafica scritto, stampato, stampigliato, marchiato, impresso in rilievo o a impronta sull'imballaggio o sul contenitore di un alimento o che accompagna tale imballaggio o contenitore." (Art. 2, comma 2 Reg.UE 1169/2011)

ETICHETTA NUTRIZIONALE

Tra le informazioni obbligatorie che un'etichetta deve riportare (art. 9 del Reg. UE 1169/2011) vi è l'indicazione nutrizionale, che deve essere apposta sull'imballaggio degli alimenti confezionati e che aiuta ad una scelta consapevole i consumatori soprattutto se devono seguire un regime alimentare speciale.

L'etichetta nutrizionale costituisce, pertanto, un aspetto dell'etichetta alimentare e serve ad indicare e a definire le caratteristiche nutrizionali del prodotto. Riportata sulla confezione di un prodotto alimentare, fornisce un valido contributo al consumatore sul valore energetico e sul contenuto in nutrienti quali proteine, grassi, carboidrati, sale, fibre, vitamine e sali minerali presenti nel prodotto confezionato. È inserita tra le informazioni obbligatorie da fornire al consumatore per gli alimenti preconfezionati posti in commercio (art. 9 del Reg. UE 1169/2011), con l'obiettivo di elevare il livello di protezione della salute, aiutando i consumatori ad effettuare scelte consapevoli verso corrette abitudini alimentari.

Quali informazioni deve contenere l'etichetta nutrizionale?

Il valore energetico (espresso in kJ e Kcal), la quantità di grassi e di acidi grassi saturi, i carboidrati, gli zuccheri, le proteine e il sale contenuti e riferiti a 100 g o 100 ml di prodotto (art.30 e 32).

E gli altri nutrienti?

E' facoltà del produttore riportare in etichetta anche altri nutrienti che però devono essere elencati rispettando l'ordine qui di seguito indicato (art. 30 comma 2):

- Acidi grassi monoinsaturi
- Acidi grassi polinsaturi
- Polioli
- Amido
- Fibre
- Sali minerali o le vitamine elencate nell' allegato XIII.



Come è fatta l'etichetta nutrizionale?

Le informazioni nutrizionali devono essere nello stesso campo visivo sotto forma di tabella e con le cifre allineate. Solo se lo spazio non è sufficiente è possibile riportare l'elenco in formato lineare.

I valori sono riferiti a 100 g o 100 ml.

È possibile su base volontaria fornire le indicazioni nutrizionali anche per porzione o unità di consumo (art.33), ma solo se sull' etichetta è presente anche la quantità corrispondente a una porzione o all' unità usata e se è espresso il numero di porzioni o unità contenute nell' imballaggio. I valori riferiti alla porzione o all'unità di consumo devono essere posti accanto alla dichiarazione nutrizionale.

È possibile esprimere il valore energetico e le sostanze nutritive come percentuale delle assunzioni di riferimento su 100 g o 100 ml (art.33) se accanto si riporta la dicitura "Assunzioni di riferimento di un adulto medio (8 400 kJ/2 000 kcal)".

VALORI NUTRIZIONALI MEDI PER 100 g DI PRODOTTO	PER PORZIONE (60 g)
Energia	88 kJ - 21 kcal
Grassi	0,3 g
di cui acidi grassi saturi	< 0,1 g
Carboidrati	2,1 g
di cui zuccheri	2,1 g
Fibra	1,3 g
Proteine	1,6 g
Sale	0,02 g

Questa busta contiene 3 porzioni.

VALORI MEDI	per 100g	per porzione (15g)	%GDA*	
Valore Energetico	kcal kJ	530 2215	80 335	4
Proteine	g	6,4	1	2
Carboidrati (di cui zuccheri)	g g	56,4 55,2	8,5 8,3	3 9
Grassi (di cui saturi)	g g	31 10,3	4,7 1,5	7 8
Fibre alimentari	g	3,5	0,5	2
Sodio	g	0,033	0,005	0

*GDA = la quantità giornaliera raccomandata per un adulto è basata su di una dieta che prevede un apporto medio giornaliero di 2000 kcal.

L'etichetta nutrizionale deve essere presente su tutti gli alimenti?

La risposta è no perché il legislatore ha previsto (art.44 comma 1) che possano esserne privi gli alimenti imballati sul luogo di vendita su richiesta del consumatore oppure preimballati per la vendita diretta oppure non preimballati per la vendita (sfusi).

In questi casi è inoltre possibile dare delle informazioni nutrizionali su base volontaria (art. 30 comma5) che possono limitarsi al valore energetico oppure al valore energetico accompagnato dalla quantità di grassi, acidi grassi saturi, zuccheri e sale.

Esiste inoltre un elenco degli alimenti che possono essere commercializzati senza l'indicazione nutrizionale (allegato V).

Elenco degli alimenti a cui non si applica l'obbligo della dichiarazione nutrizionale

1. I prodotti non trasformati che comprendono un solo ingrediente o una sola categoria di ingredienti;
2. i prodotti trasformati che sono stati sottoposti unicamente a maturazione e che comprendono un solo ingrediente o una sola categoria di ingredienti;
3. le acque destinate al consumo umano, comprese quelle che contengono come soli ingredienti aggiunti anidride carbonica e/o aromi;
4. le piante aromatiche, le spezie o le loro miscele;
5. il sale e i succedanei del sale;
6. gli edulcoranti da tavola;
7. i prodotti contemplati dalla Dir. 1999/4/CE del Parlamento europeo e del Consiglio, del 22 febbraio 1999, relativa agli estratti di caffè e agli estratti di cicoria (1), i chicchi di caffè interi o macinati e i chicchi di caffè decaffeinati interi o macinati;
8. le infusioni a base di erbe e di frutta, i tè, tè decaffeinati, tè istantanei o solubili o estratti di tè, tè istantanei o solubili o estratti di tè decaffeinati, senza altri ingredienti aggiunti tranne aromi che non modificano il valore nutrizionale del tè;
9. gli aceti di fermentazione e i loro succedanei, compresi quelli i cui soli ingredienti aggiunti sono aromi;
10. gli aromi;
11. gli additivi alimentari;
12. i coadiuvanti tecnologici;
13. gli enzimi alimentari;
14. la gelatina;
15. i composti di gelificazione per marmellate;
16. i lieviti;
17. le gomme da masticare;
18. gli alimenti confezionati in imballaggi o contenitori la cui superficie maggiore misura meno di 25 cm²;
19. gli alimenti, anche confezionati in maniera artigianale, forniti direttamente dal fabbricante di piccole quantità di prodotti al consumatore finale o a strutture locali di vendita al dettaglio che forniscono direttamente al consumatore finale.

INDICAZIONI NUTRIZIONALI

Definizione di indicazione nutrizionale (art2 comma 4 Reg Ce 1924/2006):
"qualunque indicazione che affermi, suggerisca o sottintenda che un alimento abbia particolari proprietà nutrizionali benefiche, dovute:

a) all'energia (valore calorico) che

i) apporta,

ii) apporta a tasso ridotto o accresciuto, o

iii) non apporta, e/o

b) alle sostanze nutritive o di altro tipo che

i) contiene,

ii) contiene in proporzioni ridotte o accresciute, o

Non sono ammesse tutte le indicazioni nutrizionali, ma solo quelle indicate nell'allegato del Reg. CE 1924/2006. È possibile modificare e integrare le indicazioni nutrizionali solo previa consultazione dell'Autorità Europea per la Sicurezza Alimentare (EFSA). Esempi di indicazioni nutrizionali sono le espressioni : "a basso contenuto calorico"; "senza grassi"; "senza zuccheri aggiunti"; "fonte di fibre", ecc , che corrispondono a precise quantità del nutriente.

Ad esempio l'indicazione **SENZA ZUCCHERI** e ogni altra indicazione che può avere lo stesso significato per il consumatore sono consentite solo se il prodotto contiene non più di 0,5 g di zuccheri per 100 g o 100 ml.

COS'È LA NUTRIFORM BATTERY?

La Nutrinform Battery è una proposta nazionale di etichettatura nutrizionale supplementare con la finalità di fornire al consumatore una informazione sintetica, ma chiara, della presenza di alcuni nutrienti, utile a collocare l'alimento all'interno di una dieta varia e bilanciata, in grado di prevenire, in maniera efficace e scientificamente valida, l'obesità ed i rischi associati alle malattie cardiocircolatorie.

È una rappresentazione grafica volontaria sulle proprietà nutrizionali per porzione di alimento, che è stata introdotta dal D.M. del 19/11/2020. Non sostituisce l'etichetta nutrizionale, ma la completa.

Come si legge?

Il sistema di etichettatura front of page (FOP) "NutrInform Battery" indica, attraverso i dati e la grafica, la quantità di calorie, grassi, grassi saturi, zuccheri e sale, contenuti in una porzione di prodotto nonché la loro percentuale rispetto alle assunzioni raccomandate (AR). Le AR rappresentano le quantità giornaliere medie raccomandate di energia e nutrienti, quindi il valore percentuale riportato nell'icona si configura come un indicatore numerico della copertura del fabbisogno giornaliero. Le icone AR consentono quindi di capire quanto i nutrienti contenuti in un dato alimento contribuiscono percentualmente alle esigenze quotidiane di un adulto di riferimento e al suo fabbisogno standard calcolato in 2000 kcal, così come definiti dal Regolamento (UE) 1169/2011 (All. XIII).

Tale sistema si basa su alcuni principi fondamentali:

- Informare il consumatore in modo chiaro, facilmente comprensibile e trasparente circa i valori nutrizionali di un alimento.
- Basarsi sul concetto di porzione, più utile per il consumatore ai fini dell'elaborazione della propria dieta giornaliera, e non su valutazioni espresse per 100 g/100 ml di prodotto come utilizzato in altri sistemi, utile solo per confrontare alimenti della stessa tipologia, peraltro già riportato nelle informazioni nutrizionali.

La parte carica della batteria rappresenta graficamente la percentuale di energia o nutrienti contenuta nella singola porzione, permettendo di quantificarla anche visivamente. La somma di ciò che si mangia durante il giorno può "riempire" la carica della batteria, senza andare oltre, al fine di non superare le quantità di assunzione giornaliera raccomandate.



SOSTENIBILITA' E MONITORAGGIO DEGLI SPRECHI E SCARTI ALIMENTARI

CRITERI MINIMI AMBIENTALI DA INSERIRE NEI BANDI DI GARA DELLA PUBBLICA AMMINISTRAZIONE

Il **PAN GPP** (*Piano d'azione per la sostenibilità ambientale dei consumi della pubblica amministrazione*) adottato con decreto interministeriale nel 2008, per le fasi di affidamento del Servizio di ristorazione collettiva e per la fornitura di derrate alimentari, indica alcuni criteri di cui tenere conto tra cui: l'utilizzo di cibi (riferito soprattutto ai vegetali) di stagione e provenienti da zone non troppo lontane, l'utilizzo di alimenti prodotti con metodiche che rispettino il più possibile l'ambiente (es. a lotta integrata o biologici), l'adeguatezza delle porzioni per evitare eccedenze, e non da ultimo la previsione di indicatori di controllo e monitoraggio sistematico per la riduzione di avanzi/sprechi.

Fig. 4 Alcuni aspetti chiave per una mensa scolastica più sostenibile



Il PAN GPP del 2008 è stato rivisto con il DECRETO 10 marzo 2020, di cui si riportano alcuni stralci, a seguito delle modifiche delle norme sui requisiti di qualità dei prodotti alimentari e dei materiali in uso nella ristorazione collettiva

DECRETO 10 marzo 2020: Criteri ambientali minimi (CAM) per il servizio di ristorazione collettiva e fornitura di derrate alimentari.

Il documento ha l'obiettivo di affrontare diversi aspetti ambientali lungo il ciclo di vita dei servizi di ristorazione collettiva, dalla produzione delle derrate, alla loro distribuzione, al loro confezionamento, alla preparazione dei pasti, allo smaltimento dei rifiuti generati, proponendo soluzioni migliorative dal punto di vista ambientale lungo tutto il processo. Gli obiettivi del CAM sono stati individuati a partire dall'analisi degli impatti ambientali generati in ogni fase dell'espletamento del servizio, tenendo in considerazione il contesto di mercato e i modelli organizzativi della ristorazione collettiva e differenziandoli a seconda dei diversi settori e utenti destinatari del servizio stesso.

In sintesi i CAM proposti:

1. Sostengono modelli produttivi agricoli e di allevamento migliori sotto il profilo ambientale, come ad esempio quello biologico e da difesa integrata, come previsto dal Piano d'azione nazionale per l'uso sostenibile dei prodotti fitosanitari..... Per gli utenti in età pediatrica ed adolescenziale è stato previsto almeno il 50% di prodotti biologici
2. Salvaguardano la biodiversità delle specie ittiche, da un lato imponendo la somministrazione di specie pescate in mare meno sovra sfruttate e a rischio, dall'altro non ponendo particolari restrizioni alla somministrazione di pesce da allevamento.....
3. Promuovono una dieta a minor consumo di proteine animali. Gli allevamenti intensivi, oltre ad essere una delle cause di deforestazione, assorbono il 55% delle risorse idriche a livello mondiale...
4. Approcciano la questione delle eccedenze alimentari proponendo 'adozione di azioni sinergiche e mirate per ridurre gli scarti alimentari, da attuarsi attraverso la collaborazione di diversi attori e l'inserimento di mirate clausole contrattuali
5. Mirano a sostenere, per quanto possibile, le economie locali ed anche i piccoli produttori. Il CAM prevede un criterio premiante dedicato contestualmente al KM 0 e alla filiera corta. Tale previsione è finalizzata alla riduzione delle emissioni di gas climalteranti ed al contenimento del consumo di energia da fonti fossili determinati dal trasporto;

Nella ristorazione scolastica è pertanto opportuno:

- Evitare di richiedere frutta o ortaggi di un determinato calibro e riferire, laddove opportuno, le grammature alle parti edibili;
- Imitare l'uso dei prodotti preparati, imballati e monodose; rispettare la stagionalità;
- Consentire la flessibilità dei menù in base alla disponibilità di prodotto agricolo locale o prevedere un certo grado di flessibilità nei menù, con più varietà e specie di ortofrutta, di legumi e cereali dalle caratteristiche nutrizionali simili;
- Favorire il consumo di fonti proteiche a basso costo, proponendo nuove ricette, anche con i legumi, oltre che con specie ittiche diverse da quelle consuetudariamente offerte e ampliare i tagli di carne ammessi;
- Prevedere pietanze e ricette che consentano di ridurre gli sprechi, come ad esempio piatti preparati con parti di ortofrutta edibili che in genere vengono scartati e piatti unici, se trovano il gradimento dei destinatari;
- Ridurre le grammature di determinate tipologie di derrate alimentari (per esempio l'insalata).

CLAUSOLE CONTRATTUALI

1. Requisiti degli alimenti.

I pasti devono essere composti da una o più porzioni tra frutta, contorno, primo e/o secondo piatto costituiti interamente da alimenti biologici (o altrimenti qualificati, ad esempio a marchio DOP, con certificazione SQNPI, SQNZ etc.) o, se previsti, da piatti unici costituiti da uno o più degli ingredienti principali biologici o altrimenti qualificati in modo tale che, per ciascuna delle categorie di alimenti sotto elencate, sia garantita su base trimestrale la somministrazione di alimenti con i seguenti requisiti:

- Frutta, ortaggi, legumi, cereali: biologici per almeno il 50% in peso. Almeno un'ulteriore somministrazione di frutta deve essere resa, se non con frutta biologica, con frutta certificata nell'ambito del Sistema di qualità nazionale di produzione integrata o equivalenti.
- Uova (incluse quelle pastorizzate liquide o con guscio): biologiche. Non è ammesso l'uso di altri ovoprodotti;
- Carne bovina: biologica per almeno il 50% in peso
- Non è consentita la somministrazione di «carne ricomposta», né prefritta, preimpanata, o che abbia subito analoghe lavorazioni da imprese diverse dall'aggiudicatario.
- Non è consentita la somministrazione di «pesce ricomposto» né prefritto, preimpanato, o che abbia subito analoghe lavorazioni da imprese diverse dall'aggiudicatario.
- Salumi e formaggi: almeno il 30% in peso deve essere biologico o, se non disponibile, a marchio di qualità DOP o IGP o «di montagna» in conformità al regolamento (UE) n. 1151/2012 e al regolamento (UE) n. 665/2014. I salumi somministrati devono essere privi di polifosfati e di glutammato monosodico
- Olio: come grasso vegetale per condimenti e cottura deve essere usato l'olio extravergine di oliva. Per almeno il 40% in capacità l'olio extravergine di oliva deve essere biologico.
- Pelati, polpa e passata di pomodoro almeno il 33% in peso devono essere biologici;
- Succhi di frutta o nettali di frutta: biologici. Nell'etichetta deve essere riportata l'indicazione «contiene naturalmente zuccheri».
- Acqua: di rete o microfiltrata, se le caratteristiche chimiche e fisico-chimiche dell'acqua destinata al consumo sono conformi al decreto legislativo 2 febbraio 2001, n. 31 fatti salvi i pranzi al sacco.
- Negli spuntini devono essere somministrati a rotazione frutta, ortaggi crudi, pane o altri prodotti da forno non monodose (se non per specifiche esigenze tra cui pranzi al sacco e diete speciali), yogurt ed, eventualmente, latte. Le marmellate e le confetture devono essere biologiche. Le tavolette di cioccolato devono provenire da commercio equo e solidale nell'ambito di uno schema di certificazione riconosciuto o di una multistakeholder iniziative quale il Fairtrade Labelling Organizations, il World Fair Trade Organization o equivalenti.

2. Prevenzione e gestione delle eccedenze alimentari.

Per prevenire gli sprechi alimentari la porzionatura dei pasti deve avvenire somministrando il giusto numero di pezzi e attraverso l'uso di appropriati utensili quali mestoli, palette o schiumatole di diverse misure appropriate alle porzioni da servire in base all'età o alle diverse fasce scolastiche (scuola dell'infanzia, primaria, secondaria di primo grado) per garantire la porzione idonea con una sola presa. Per prevenire gli sprechi alimentari le pietanze devono altresì essere somministrate al giusto punto di cottura (non bruciate, né ossidate o poco

cotte). Le eventuali eccedenze alimentari, distinguendo tra primi, secondi, contorni, frutta, piatto unico e tra cibo servito e non servito, devono essere calcolate almeno approssimativamente e monitorate.

Sulla base di tali rilevazioni debbono essere attuate conseguenti azioni correttive, tra le quali:

- i. Attivarsi con la ATS, e i soggetti competenti, per poter variare le ricette dei menù che non dovessero risultare gradite, mantenendo i requisiti nutrizionali previsti e per trovare soluzioni idonee per i bambini con comportamento anomalo nel consumo del pasto;
- ii. Collaborare, nell'ambito delle attività di competenza, ai progetti eventualmente attivati presso la scuola per favorire la cultura dell'alimentazione e la diffusione di comportamenti sostenibili e salutari. A seconda della tipologia di eccedenza alimentare (ovvero a seconda che il cibo sia o non sia stato servito) e se la quantità delle diverse tipologie è significativa.

In **allegato 4** è riportata la procedura completa e, qualora si desiderasse entrare a far parte dell'osservatorio, è possibile inviare una mail a **progetti.alimentazione@ats-brianza.it**.

In **allegato 5** è riportata la proposta di buone pratiche per la riduzione dello spreco/scarto in ristorazione scolastica e relativo strumento di lavoro.



Normativa contro lo spreco: applicazioni in ristorazione scolastica e progetto di ATS

A livello legislativo, il tema dello spreco alimentare ha visto una serie di evoluzioni atte alla semplificazione burocratica delle procedure di raccolta e donazione di cibo ed eccedenze alimentari. La Legge 155/2003, detta "legge del Buon Samaritano", ha equiparato le organizzazioni riconosciute come non lucrative di utilità sociale al consumatore finale. Prima di tale legge, utilizzare le eccedenze di cibo a fini solidaristici era piuttosto complicato in virtù della "responsabilità di percorso", che rendeva responsabili le aziende del cibo donato anche dopo la consegna ad enti no profit. Il 2 agosto 2016 è stata approvata la Legge 166/2016 o anche "legge antisprechi" che si concentra su incentivi e semplificazione burocratica in modo da rendere più agevole la donazione da parte dei diversi comparti della filiera agroalimentare. Gli obiettivi della nuova legge anti-sprechi sono quelli di favorire il recupero e la donazione delle eccedenze a scopo solidale e sociale; cercare di limitare l'impatto negativo sull'ambiente e sulle risorse naturali promuovendo il riuso e il riciclo dei prodotti. Infine si vuole investire energie sull'attività di ricerca, informazione e sensibilizzazione delle istituzioni e dei consumatori, soprattutto i più giovani.

A livello pratico le principali novità della legge anti-sprechi collegate alla ristorazione scolastica sono:

- ✓ I "donatori" devono garantire che il prodotto ceduto gratuitamente sia perfettamente edibile e non costituisca un rischio per il consumatore e devono assicurarne la tracciabilità ai sensi dell'art.18 del Reg. CE 178/2002.
- ✓ I prodotti confezionati, deperibili e non, devono essere in perfetto stato di conservazione e alla giusta temperatura.
- ✓ Non è possibile donare prodotti oltre la data di scadenza (da consumarsi entro il..), ma è possibile utilizzare e donare prodotti con termine minimo di conservazione (da consumarsi preferibilmente entro il ...) superato purchè sia disponibile la dichiarazione del produttore attestante la conservazione dei requisiti igienico-sanitari.
- ✓ I prodotti non confezionati (sfusi e preincartati) possono essere donati, purchè in perfetto stato di conservazione e alla giusta temperatura, posti in contenitori idonei a venire a contatto con gli alimenti e protetti da possibili contaminanti.
- ✓ Per i cibi cotti derivanti da eccedenze di ristorazione o laboratori è indicato il ricorso ad attrezzature in grado di portare rapidamente gli alimenti a temperature di refrigerazione/congelamento nel luogo di produzione o di vendita. Il cibo deve essere trasportato, a temperatura di refrigerazione/congelamento in contenitori chiusi, in materiale idoneo per alimenti, con indicazioni che consentano l'identificazione del donatore, la data di refrigerazione/congelamento e di consegna e la data entro cui consumare il prodotto.

La norma evidenzia l'utilità del supporto tecnico-scientifico dei Servizi di Igiene Alimenti e Nutrizione (SIAN) del Dipartimento di Prevenzione come contributo alla redazione di prassi igieniche idonee nell'ambito dei protocolli di intesa tra le imprese donatrici e le ONLUS riceventi.

A supporto Regione Lombardia con il D.g.r. 19 maggio 2017 - n. X/6616 "*Linea guida igienico-sanitaria regionale per il recupero del cibo al fine di solidarietà sociale*" si pone l'obiettivo di aiutare le piccole organizzazioni del Terzo Settore nella distribuzione degli alimenti e di agevolare gli operatori del settore alimentare (OSA) che intendono donare l'invenduto nell'applicazione di criteri di sicurezza alimentare.

Proprio in questo scenario si inserisce il progetto di ATS Brianza "Recupera chi OSA" che ha lo scopo di consolidare ed accrescere la rete virtuosa tra donatori e donatari così da garantire l'accesso ad un pasto sano anche ai bisognosi.

Chi fosse interessato al recupero delle eccedenze e alla loro donazione può rivolgersi a erika.perri@ats-brianza.it

MODALITÀ DI GESTIONE DEI MENÙ STANDARD COMMUNITY "PAUSA PRANZO IN SALUTE"

Dall'anno scolastico 2020-2021, l'UOC IAN (Igiene Alimenti e Nutrizione) ha modificato le modalità di gestione e controllo sui menù standard, al fine di rendere sia le ditte di ristorazione che gli enti gestori sempre più attenti, responsabili e autonomi nel contribuire al benessere fisico psichico dei bambini, attraverso la somministrazione di un pasto nutrizionalmente corretto.

Il menù dovrà essere elaborato secondo le indicazioni contenute all'interno di queste linee di indirizzo e, per essere considerato nutrizionalmente corretto, dovrà rispondere ai requisiti minimi elencati nella scheda "**Valutazione del servizio di ristorazione e delle caratteristiche nutrizionali del menù scolastico**" (All. 6); la scheda potrà essere utilizzata come check list per una propria autovalutazione. Annualmente, ATS effettuerà controlli dei menù sia attraverso l'attività ispettiva espletata su centri cottura comunali e di scuole private/paritarie, che mediante richiesta diretta agli enti gestori del servizio di ristorazione scolastica. Se, in corso di verifica, il menù soddisferà tutti i requisiti valutati, si potrà inserire la scuola e/o il comune in un elenco "**COMMUNITY PASTO SANO**" pubblicato sul sito di ATS Brianza e aggiornato semestralmente che individua gli enti che offrono una **pausa pranzo in salute**.



IN ALLEGATO 6 - SCHEDA DI VALUTAZIONE DEL SERVIZIO DI RISTORAZIONE E DELLE CARATTERISTICHE NUTRIZIONALI DEL MENÙ

LE DIETE SPECIALI

Le allergie e le intolleranze alimentari costituiscono un gruppo di patologie conseguenti al consumo di alimenti da parte di soggetti sensibili, nei quali l'esposizione anche a minime quantità di alcune sostanze alimentari, innocue per la maggior parte della popolazione, determina una reazione abnorme da parte dell'organismo. Tali reazioni, immediate o ritardate, a volte di elevata gravità o addirittura fatali, possono essere legate a meccanismi immunologici (allergie), come quelle indotte da latte, uova, pesce, o anche non immunologici, correlate con deficit enzimatici, come nell'intolleranza al lattosio oppure a meccanismi autoimmunitari come nella celiachia (intolleranza al glutine). I bambini che necessitano di seguire dei regimi dietetici particolari rappresentano il 3 – 5 % della popolazione scolastica: la maggior parte di questi bambini (circa 85%) è affetto da allergie/intolleranze spesso multiple che possono condizionare in maniera pesante la loro alimentazione.

Per le allergie e le intolleranze alimentari la sola misura efficace è l'esclusione dell'alimento che le provoca e, pertanto, l'alimentazione svolge un ruolo paragonabile ad una vera e propria terapia. Per "Dieta Speciale" si intende quindi una tabella dietetica che renda possibile la fruizione di un pasto sicuro e sano a soggetti con particolari esigenze cliniche, da seguirsi con estremo rigore e per tutta la durata della prescrizione medica.

Oltre alle diete per motivi di salute, si configurano come diete speciali anche le diete etico religiose e quelle per disgusto.

PERCHE' RICHIEDERE UNA DIETA SPECIALE PER MOTIVI DI SALUTE

La Dieta Speciale ha come scopo la tutela della salute dell'utente sia evitando la somministrazione di alimenti o ingredienti dannosi alla salute del singolo soggetto sia prevenendo l'instaurarsi di carenze nutrizionali o squilibri potenzialmente dannosi per la salute e per la crescita.

Considerato che la dieta speciale è un atto terapeutico, è opportuno che venga richiesta solo quando questi motivi di salute siano accuratamente diagnosticati ed adeguatamente documentati da una certificazione medica. Non devono essere accettate richieste, anche scritte, non redatte da un medico.

Il certificato medico dovrà indicare:

- la diagnosi
- la dieta da seguire
- gli alimenti da escludere e/o includere
- le quantità e le modalità di somministrazione degli alimenti (se necessario)

GESTIONE DELLE DIETE SPECIALI

Dal momento che il menù in vigore nelle scuole risponde a criteri per una corretta alimentazione e prevede la somministrazione di alimenti protettivi quali pesce, verdura, frutta e legumi, queste caratteristiche devono essere mantenute anche nell'elaborazione delle diete speciali, nel rispetto dell'esclusione degli alimenti dannosi per l'utente.

Il livello di qualità della dieta speciale deve, pertanto, essere appropriato come quello del pasto collettivo; i soggetti allergici presentano gli stessi fabbisogni nutrizionali dei non allergici, quindi la loro alimentazione deve essere in linea con i principi di una sana alimentazione ed è necessario promuovere criteri di varietà, alternanza, stagionalità e consumo di alimenti protettivi anche all'interno di una dieta speciale. Le preparazioni devono quindi essere il più possibile sovrapponibili a quelle del menù giornaliero standard.

Una corretta gestione non può prescindere dalla formazione del personale addetto alla preparazione e somministrazione al fine di assicurare la produzione di pasti sicuri; qualora ci fosse la possibilità, sarebbe opportuno individuare una persona specificatamente incaricata della gestione delle diete speciali. Attenzione particolare deve essere rivolta a tutte le fasi di preparazione/lavorazione degli alimenti specifici per diete speciali, iniziando da un attento controllo degli ingredienti sull'etichetta per i prodotti alimentari confezionati e dall'acquisizione delle informazioni sugli ingredienti allergenici per gli alimenti non preimballati (sfusi o confezionati in presenza del cliente o per la vendita diretta nei banchi o libero servizio).

Risulta quindi essenziale che gli operatori delle filiere alimentari forniscano una adeguata informazione sugli ingredienti allergenici che sono contenuti nei prodotti alimentari da loro distribuiti.

Il Regolamento (UE) N. 1169/2011 ha introdotto nuove norme che disciplinano l'etichettatura e la messa a disposizione delle informazioni riguardanti gli allergeni alimentari e ha esteso il campo applicativo della disciplina dell'etichettatura dei prodotti alimentari alle attività di ristorazione quali bar e ristoranti includendo le mense scolastiche e le mense ospedaliere, disponendo che anche in questi contesti vengano indicati gli allergeni alimentari eventualmente presenti negli alimenti somministrati al consumatore. Le sostanze in grado di scatenare allergie alimentari sono molte: ne sono state individuate più di 120 con diversi gradi di impatto sui soggetti sensibili.

La normativa prevede, tuttavia, l'indicazione di quelle più importanti, riportate nell'Allegato II del Regolamento (UE) N. 1169/2011, (Tab.8).

Nota Ministero 06/02/2015

L'obbligo di cui all'articolo 44, paragrafo 2, del Regolamento sopra citato, sarà considerato assolto anche nei seguenti casi:

L'operatore del settore alimentare si limiti ad indicare per iscritto, in maniera chiara ed in luogo ben visibile, una dicitura del tipo: "le informazioni circa la presenza di sostanze o di prodotti che provocano allergie o intolleranze sono disponibili rivolgendosi al personale in servizio".

L'operatore del settore alimentare riporti, per iscritto, sul menù, sul registro o su apposito cartello, una dicitura del tipo: "per qualsiasi informazioni su sostanze e allergeni è possibile consultare l'apposita documentazione che verrà fornita, a richiesta, dal personale in servizio".

È comunque necessario che, in ciascuna delle ipotesi sopra menzionate, le informazioni dovute ai sensi del Regolamento 1169/2011, risultino da idonea documentazione scritta, facilmente reperibile sia per l'autorità competente sia per il consumatore finale, di cui il personale avrà preventivamente preso visione e conoscenza con contestuale approvazione per iscritto.

Tab 8. ALLERGENI ALLEGATO II REGOLAMENTO (UE) N. 1169/2011

1. Cereali contenenti glutine, cioè: grano, segale, orzo, avena, farro, kamut (grano khorasan) o i loro ceppi ibridati e prodotti derivati.
2. Crostacei e prodotti a base di crostacei. I crostacei comprendono gli scampi, le aragoste, gli astici, le canocchie, i granchi, le granseole, i gamberetti.
3. Uova e prodotti a base di uova.
4. Pesce e prodotti a base di pesce. Il pesce comprende tutte le specie usate nella nostra cucina.
5. Arachidi e prodotti a base di arachidi; oltre alle arachidi in quanto tali, è compreso anche l'olio di arachidi.
6. Soia e prodotti a base di soia; la soia è molto diffusa, specie negli alimenti per vegetariani. Si trova come proteina alla soia, tofu, miso, shoyu, salsa alla soia o anche come olio.
7. Latte e prodotti a base di latte (incluso lattosio); il latte è molto usato nella nostra cucina, sia in quanto tale, sia come formaggio. Sono compresi anche lo yogurt, il burro e il mascarpone e in generale tutti i derivati del latte.
8. Frutta a guscio, vale a dire : mandorle, nocciole, noci, noci di acagiù, noci di pecan, noci del Brasile, pistacchi, noci macadamia o noci del Queensland e i loro prodotti; vanno ricordati anche gli oli derivati dalle noci, la farina di mandorle. Non comprende la noce moscata e neppure i pinoli.
9. Sedano e prodotti a base di sedano. Il sedano è molto diffuso nella cucina italiana, usato nella preparazione dei sughi e brodi. Si trova anche nei dadi da brodo.
10. Senape e prodotti a base di senape.
11. Semi di sesamo e prodotti a base di semi di sesamo; oltre all'olio i semi di sesamo sono spesso aggiunti al pane.
12. Anidride solforosa e solfiti in concentrazioni superiori a 10 mg/kg o 10mg/l espressi come SO₂; si trova come conservante in frutta secca, prodotti a base di carne, bibite analcoliche o conserve vegetali, ma anche nel vino o nella birra.
13. Lupini e prodotti a base di lupini.
14. Molluschi e prodotti a base di molluschi; i molluschi comprendono cozze, vongole, ricci di mare, capesante, seppie, polpi.

MODALITA' DI CONTROLLO A SECONDA DELLE DIVERSE FASI DI LAVORAZIONE/PREPARAZIONE

Approvvigionamento

- Selezione dei fornitori
- Materie prime prive degli allergeni vietati
- Leggere attentamente le etichette

Stoccaggio

- Le materie prime ed i semilavorati destinati alla produzione delle diete speciali devono essere immagazzinati in locali appositi o in zone ben separate e chiaramente identificabili.
- È consentito l'utilizzo di uno spazio promiscuo, a condizione che i prodotti per le diete speciali, in particolare quelli senza glutine, siano posizionati in maniera congrua all'interno di contenitori dedicati, chiusi, ben distinguibili e identificati da idonea etichettatura.
- Qualora le confezioni siano state aperte precedentemente, devono risultare efficacemente protette con idonei sistemi di chiusura.

Preparazione delle diete speciali

- Identificare un locale o una zona dedicata. Qualora non sia possibile, la preparazione delle diete speciali deve essere differenziata temporalmente, iniziando il ciclo di lavorazione con la preparazione degli alimenti per persone intolleranti al glutine e previa accurata sanificazione dei piani di lavoro.
- Attrezzature ed utensili (in particolare quelli di difficile pulizia quali tostapane, impastatrici, grattugie, colini, mattarelli, tirapasta, ecc.) dovranno essere dedicati e chiaramente identificati.
- Lavare accuratamente le mani prima di iniziare la preparazione.
- Indossare indumenti puliti o camici monouso.
- Confezionare il pasto dietetico in monoporzione, sigillandolo ed identificandolo in modo chiaro e univoco (nome del bambino, classe e tipo di dieta)
- Conservare il pasto in contenitori a chiusura ermetica, ad uso esclusivo.

Somministrazione

- Verificare se le diete consegnate corrispondono per numero e tipologia a quanto scritto sull'ordinativo del giorno.
- Identificare esattamente i destinatari delle diete speciali.
- Lavarsi le mani prima di iniziare il servizio.
- Servire le diete prima di tutto con priorità alla dieta senza glutine.



TIPOLOGIE DI DIETE SPECIALI PER MOTIVI DI SALUTE

DIETA LEGGERA

Questa tipologia di dieta, più spesso denominata "dieta in bianco", è destinata ad utenti che necessitano di una alimentazione di facile digeribilità in conseguenza di un periodo di convalescenza o perché affetti da disordini funzionali transitori dell'apparato digerente (gastriti o enteriti di modesta entità) o da chetosi secondarie a disordini alimentari.

Il principio di questa dieta è la riduzione dei grassi, soprattutto di origine animale e di quelli cotti ad alte temperature, e in alcuni casi (alterazioni dell'alvo) la riduzione delle fibre alimentari (secondo prescrizione medica). Non è controindicata la presenza di pomodoro se sotto forma di un sugo leggero contenente solo modeste quantità di olio extravergine di oliva.

Se la condizione che ha richiesto questo tipo di dieta perdura oltre qualche giorno è bene richiedere una certificazione medica che definisca meglio la condizione di salute e la tipologia di dieta necessaria.

SE NEL MENÙ SI TROVA	È POSSIBILE SOSTITUIRE CON
Primo piatto asciutto	Pasta o riso all'olio o con pomodoro fresco con aggiunta di parmigiano reggiano o grana padano
Primo piatto in brodo con pastina, orzo, farro.	Riso pastina in brodo vegetale con aggiunta di parmigiano reggiano o grana padano
Carne	Utilizzare carne magra bollita o ai ferri con aggiunta di olio crudo
Pesce	Sogliola, nasello, merluzzo al vapore o bollito con aggiunta di olio a crudo o succo di limone
Formaggi/uova/affettati	Prosciutto cotto sgrassato o carne/pesce come illustrato in precedenza
Contorni	Patate lesse, carote o altra verdura cotta
Frutta	Mela o banana o qualunque altra frutta fresca se espresso nel certificato
Dolci/yogurt/gelato/budini	Frutta senza buccia, mousse di frutta o crackers



DIETA PER CELIACHIA

Per assicurare un pasto sicuro ai celiaci è necessaria, oltre alla scelta di ingredienti privi di glutine, anche una corretta gestione di tutte le fasi di preparazione del pasto per evitare contaminazioni crociate da parte di altri alimenti contenenti glutine. Il personale addetto alla preparazione ed alla somministrazione dei pasti dovrà osservare le procedure del manuale di autocontrollo appositamente previste per la gestione del rischio allergeni, ed in particolare per il rischio glutine, e rispettare le buone prassi descritte da Regione Lombardia in D.D.G. n° 7310/2013 che qui elenchiamo:

BUONE PRATICHE PER PRODURRE UN PASTO PRIVO DI GLUTINE

Stoccaggio, conservazione e preparazione:

- Stoccare le materie prime destinate alla preparazione dei pasti per celiaci e i prodotti preconfezionati già pronti per il consumo in luoghi e/o contenitori separati ed esclusivamente dedicati.
- Conservare i prodotti refrigerati e/o surgelati senza glutine in contenitori dedicati dotati di chiusura ermetica, contrassegnati con etichette distintive al fine di evitare errori di identificazione del prodotto.
- Per la preparazione dei piatti dovrà essere individuata una zona dedicata in modo da escludere la possibilità di contaminazioni oppure prevedere una preparazione temporalmente differenziata: prima il pasto senza glutine e dopo gli alimenti del menù comune.
- Utilizzare pentole, colapasta, setacci, colini, tegami, teglie, contenitori, taglieri, posateria di cucina specificatamente ed esclusivamente dedicati.

Cottura in acqua e cottura in forno:

- Non utilizzare mai acqua in cui sia stata cotta pasta o altri alimenti con glutine; ne utilizzare tale acqua per allungare risotti, minestre, sughi o altre preparazioni senza glutine.
- Non utilizzare cestello multicottura in cui siano stati cotti altri alimenti contenenti glutine.
- Non utilizzare forno ventilato se non destinato ad uso esclusivo per il senza glutine.

Confezionamento e trasporto:

- Confezionare il pasto in monoporzione termosaldato e veicolarlo in asporto in contenitore chiuso, etichettato con il nome dell'utente e la sede della somministrazione.

Il personale deve:

- indossare divise pulite e non contaminate o indossare un camice monouso ex novo sopra la divisa in uso; cambiare il copricapo o cuffia sostituendolo con uno pulito o monouso ex novo;
- lavarsi accuratamente le mani prima di iniziare le operazioni di preparazione del pasto dietetico.

Somministrazione del pasto senza glutine:

- In sala di somministrazione il tavolo destinato ad accogliere un utente celiaco non deve essere precedentemente apparecchiato con pane, grissini, cracker, dolci contenenti glutine: ciò al fine di evitare l'erroneo consumo di alimenti non idonei.
- Il pane è bene sia distribuito a tavola, ad ogni singolo bambino/a, solo al momento del secondo.
- È buona prassi inoltre insegnare ai compagni di tavola a non scambiare il pane con i compagni celiaci ed a spezzare il pane dal lato opposto rispetto al bambino/a celiaco.

Nell'elencare di seguito gli alimenti permessi, vietati e/o a rischio per i soggetti affetti da celiachia, si fa riferimento ai soli alimenti consentiti in ristorazione scolastica.

Alimenti PERMESSI ai celiaci

Si tratta di prodotti **naturalmente privi di glutine** quali:

- Riso, mais, pop-corn preparati in casa, Sorgo, Quinoa, Amaranto, Grano saraceno
- Patate
- Castagne e farina di castagne
- Tapioca
- Miglio
- Pasta, pane, fette biscottate, grissini preparati specificatamente formulati per celiaci e notificati al ministero
- Tutte le carni (suino, bovino, ovino, caprino, avicole)
- Tutti i pesci ed i molluschi
- Prosciutto crudo, bresaola, speck
- Formaggi freschi e stagionati
- Uova e uova trasformate quali uova pastorizzate prive di additivi e aromi
- Verdura, frutta, legumi (ceci, soia, fagioli, lenticchie, piselli)
- Olio di oliva extravergine, olio di oliva
- Sale ed erbe aromatiche
- Funghi secchi e freschi
- Olive
- Latte, panna fresca
- Zuccheri, miele

Alimenti A RISCHIO per i celiaci quando non si hanno certezze su composizione e provenienza

Sono prodotti che in realtà potrebbero essere privi di glutine, e quindi idonei ai celiaci, ma che potrebbero essere a rischio di contaminazione nelle varie fasi di produzione.

- ? Salse e sughi pronti
- ? Farine di mais, riso, castagna ecc.
- ? Farina e fiocchi di tapioca- farina di miglio
- ? Polenta e polenta pronta – Maizena
- ? Insaccati cotti e prosciutto cotto
- ? Dadi ed estratti di brodo o insaporiti, preparati per brodo
- ? Zuppe, minestre o liofilizzati per minestre e zuppe già pronte
- ? Patatine fritte e/o surgelate
- ? Formaggini a pasta filante e spalmabili
- ? Margarina
- ? Aceto
- ? Creme, dessert, budini
- ? Gelati
- ? Zucchero a velo
- ? Lievito per dolci e per panificazione

Prudenzialmente tali alimenti sono da escludere a meno che non siano espressamente dichiarati "senza glutine" ai sensi del Regolamento 1169/2011, o non riportino il logo "spiga barrata" o quello del Ministero della Salute. Il Reg UE 828/2014 ha stabilito le condizioni d'uso della dicitura "senza

glutine" che garantisce al celiaco, sia sui prodotti sfusi che confezionati, un contenuto massimo di glutine di 20mg/kg di prodotto

In più il produttore potrà, su base volontaria, aggiungere le seguenti diciture:

- "ADATTO AI CELIACI" agli alimenti di uso corrente che rispettino il requisito dei 20mg/kg: es. il riso, alimento di uso corrente naturalmente senza glutine
- "SPECIFICAMENTE FORMULATO PER CELIACI" a tutti quegli alimenti specificamente formulati per le persone celiache, che si presentano come alternative di alimenti in cui il glutine è parte degli ingredienti caratterizzanti (come pane, pasta, prodotti da forno)

<https://www.celiachia.it/diritti-e-norme/etichettatura-degli-alimenti/>

Alimenti sempre VIETATI ai celiaci

Sono alimenti **naturalmente contenenti glutine**:

- Frumento, segale, orzo, farro, avena, triticale, in farina in granella ed in fiocchi
- Pane (di frumento, segale, avena, multicereali, soia, integrale), pane carré, toast, pane integrale, focaccia, pizza, piadina, grissini, cracker, pangrattato
- Biscotti, torte, pasticcini, brioche, merendine, fette biscottate
- Pasta di qualunque tipo e formato, cous-cous, bulgur, tortellini, ravioli, gnocchi di patate e di semolino o alla Romana confezionati con le farine vietate
- Malto e alimenti a cui è stato aggiunto malto, fiocchi o pop-corn cui è stato aggiunto glutine o farina
- Crusca dei cereali vietati ed alimenti a cui è stata aggiunta crusca
- Cibi infarinati ed impanati
- Frutta secca infarinata

Si fa presente che la Legge 123 del 4 luglio 2005 "Norme per la protezione dei soggetti malati di celiachia" stabilisce (art. 4, comma 3) che "Nelle mense delle strutture scolastiche e ospedaliere e nelle mense delle strutture pubbliche devono essere somministrati, previa richiesta degli interessati, anche pasti senza glutine".

Se non fosse sempre possibile, come seconda scelta, le preparazioni contenenti glutine dovranno essere sostituite con cibi dello stesso gruppo alimentare: la pasta dovrà essere sostituita con altri cibi apportatori di carboidrati complessi (pasta senza glutine, riso, patate ecc.), i secondi la cui ricetta prevede l'utilizzo di farine o altri ingredienti non consentiti ai celiaci con piatti il più possibile simili ma privi di glutine (es. cotoletta impanata con analoga carne non impanata) e lo stesso dicasi per gli alimenti utilizzati negli spuntini e per i dolci.

SE NEL MENÙ SI TROVA	È POSSIBILE SOSTITUIRE CON
Primo piatto asciutto: Pasta, gnocchi, ravioli	Riso, mais, miglio, prodotti specificamente formulati per celiaci
Lasagne, pasta pasticcata, pasta al forno, pizza, focaccia, prodotti a base di kamut	Riso, mais, miglio, prodotti specificamente formulati per celiaci
Primo piatto in brodo con pastina, orzo, farro.	Riso, miglio, pastina senza glutine in brodo vegetale
Carne e pesce impanati	utilizzare carne e pesce cucinati semplicemente senza impanatura oppure utilizzare pangrattato e farina senza glutine
Formaggi a fette e spalmabili (sottilette) formaggini	Formaggi freschi e stagionati

Prosciutto crudo, bresaola, speck	No sostituzione
Prosciutto cotto, pancetta, wurstel, mortadella, cotechino, coppa, salsiccia	Prosciutto cotto senza glutine
Uovo	No sostituzioni se cucinati con alimenti permessi
Contorni	No sostituzioni
Purè istantaneo	Patate lessate o purè senza glutine
Frutta	No sostituzioni
Pane, crackers, fette biscottate, grissini, crostini	Pane, grissini, fette biscottate confezionati specificamente formulati per celiaci o senza glutine
Dolci, budini, gelato, creme, succhi di frutta, yogurt, dessert confezionati	Frutta o prodotti previsti per celiaci
Grassi, condimenti e varie: <ul style="list-style-type: none"> • olio extravergine ed olio di oliva, olio di mais e girasole, arachide, soia e riso • besciamella • ragù, sughi • dadi ed estratti di carne 	<ul style="list-style-type: none"> • No sostituzioni • prodotti senza glutine • prodotti senza glutine • prodotti senza glutine

DIETA PER FAVISMO

Si tratta di una patologia genetica caratterizzata dallo scatenarsi di crisi emolitiche gravi dopo l'ingestione di fave; alcuni favici possono presentare anche intolleranza ai piselli.

L'assunzione di altri legumi è libera.

Pertanto occorre sostituire soltanto le preparazioni contenenti fave e piselli.

SE NEL MENÙ SI TROVA	È POSSIBILE SOSTITUIRE CON
Primo piatto asciutto: Pasta, gnocchi, ravioli	Sostituire soltanto quelli contenenti fave e piselli
Lasagne, pasta pasticciata, pasta al forno, pizza, focaccia, prodotti a base di kamut.	Sostituire soltanto quelli contenenti fave e piselli.
Primo piatto in brodo con pastina, orzo, farro.	Sostituire soltanto quelli contenenti fave e piselli. Non utilizzare minestrone surgelati o preparati pronti che possano contenere fave o piselli.
Carne e pesce	No sostituzione ad eccezione di piatti contenenti fave o piselli
Formaggi a fette e spalmabili (sottilette) formaggini	No sostituzioni
Salumi	No sostituzione
Uovo	No sostituzioni se non in abbinamento con fave o piselli
Contorni	No sostituzioni se non contengono fave o piselli
Condimenti	No sostituzione

LA DIETA PER SOGGETTI CON DIABETE, SOVRAPPESO, OBESITÀ

Il menù scolastico in vigore presso la scuola, se correttamente formulato ed adatto a soggetti sani di pari età, va generalmente bene: occorre adeguare soltanto le quantità, in particolare di pane, pasta e frutta, alle grammature prescritte dallo specialista. In generale è opportuno sostituire preparazioni pasticciate o, comunque elaborate, con alimenti semplici, scarsi in condimento. Merende e dolci possono essere somministrati solo se previsti dalle indicazioni dietetiche dello specialista, altrimenti sostituiti con frutta fresca di stagione.

Solitamente i menù scolastici se formulati da personale preparato in accordo con le raccomandazioni dei LARN e con le Linee Guida per una sana alimentazione italiana sono adatti anche ai soggetti con diabete ed in particolare se si applicano questi accorgimenti:

- Non concedere bis, soprattutto del primo piatto
- Non somministrare nello stesso pasto la pasta o il riso insieme a patate o purè: patate o purè in questo caso possono essere sostituiti con verdure crude o cotte, tranne che con le carote
- Le patate quando presenti nel pasto sono sostitutive del pane
- La pizza sostituisce pasta e pane
- Se il primo piatto è a base di pasta e legumi non dovrebbe essere somministrato il pane
- Merende e spuntini dovrebbero essere a base di frutta con esclusione di uva, mandarini e banane

DIETA PER SOGGETTI CON FENILCHETONURIA

La fenilchetonuria (PKU) è una patologia genetica dovuta ad un difetto nel catabolismo dell'aminoacido fenilalanina che ne comporta l'accumulo nel sangue.

La prescrizione dietetica comporta la quasi totale eliminazione di alimenti che contengono la fenilalanina e l'integrazione con aminoacidi essenziali e micronutrienti, la cui quantità è in relazione al grado del deficit.

Nell'integrare la dieta con miscele aminoacidiche e con micronutrienti, è necessario tenere conto del contenuto proteico e aminoacidico degli alimenti:

La **terapia dietetica di questi bambini** prevede una distribuzione degli alimenti con un basso rapporto tra quelli di origine animale e quelli di origine vegetale (frutta e verdura), con quantità definite in base alla attività enzimatica residua e quindi della tolleranza individuale. È possibile sostituire tra loro gli alimenti utilizzando il sistema degli equivalenti ponderali, uno strumento che dà facoltà di variare, mantenendo costante la quantità di fenilalanina introdotta. Ogni sostituzione deve essere fatta rimanendo all'interno della stessa classe di alimenti, allo scopo di mantenere lo schema dietetico il più bilanciato possibile.

ALIMENTI "PROIBITI":

Carne, pesce, uova, salumi e tutti i tipi di affettati; pasta, riso, pane, biscotti, dolci, legumi secchi, frutta secca, formaggi, estratto di carne per brodo e pesce in scatola.

ALIMENTI CONSENTITI SOLO IN QUANTITÀ BEN CALCOLATE:

Latte, vegetali, patate e frutta fresca.

ALIMENTI "LIBERI":

tutti i tipi di olio, burro e margarine vegetali, zucchero, condimenti (sale, pepe, aceto, spezie), alcune farine (maizena, tapioca), e tutti i prodotti a proteici in commercio.

Molta attenzione deve essere posta a prodotti confezionati, soprattutto se definiti light o senza zucchero, in quanto contenenti dolcificanti che sono fonti di fenilalanina. Occorre pertanto leggere molto bene le etichette evitando l'utilizzo di alimenti dolcificati.

PREPARAZIONE

La dieta di questi soggetti deve essere calcolata con estrema precisione e viene in genere stabilita dal centro specialistico di riferimento.

Le grammature devono essere rispettate molto scrupolosamente.

DIETA PER SOGGETTI CON ALLERGIA AL LATTE E DERIVATI O INTOLLERANZA AL LATTOSIO

(salvo diversa prescrizione medica)

SE NEL MENÙ SI TROVA	È POSSIBILE SOSTITUIRE CON
Primo piatto asciutto: Pasta, gnocchi, ravioli	Pasta o riso, gnocchi che non contengano panna, formaggi, burro, besciamelle.
Lasagne, pasta pasticciata, pasta al forno, pizza, focaccia, prodotti a base di kamut	Pasta o riso, gnocchi che non contengano panna, formaggi, burro, besciamelle.
Pesto, sugo di noci, pasta aurora	Sostituire con altri condimenti non contenenti formaggi o latte
Primo piatto in brodo con pastina, orzo, farro.	No sostituzione
Carne e pesce	No sostituzione
Formaggi	Carne, pesce, uova, legumi
Legumi	No sostituzioni
Prosciutto crudo, bresaola	No sostituzione
Prosciutto cotto, speck, mortadella, salsiccia	Prodotti che non contengano tracce di latte
Uovo	No sostituzioni, non aggiungere latte o formaggio alle frittate
Contorni	No sostituzioni
Verdure gratinate	Sostituire con verdure all'olio
Purè istantaneo	Patate lessate
Frutta	No sostituzioni
Pane, crackers, fette biscottate, grissini, crostini	No sostituzioni
Dolci, budini, gelato, creme, yogurt, dessert confezionati	Frutta o analoghi senza latte
Condimenti -olio extravergine	No burro, besciamelle, panna, salse a base di latte. Non aggiungere formaggio grattugiato alle preparazioni

DIETA PER SOGGETTI CON ALLERGIA ALL'UOVO E DERIVATI

(salvo diversa prescrizione medica)

SE NEL MENÙ SI TROVA	È POSSIBILE SOSTITUIRE CON
Primo piatto asciutto: ravioli, lasagne, cannelloni, gnocchi	Sostituire con pasta o riso, farro, orzo
Pesto, carbonara, pasta aurora	Sostituire con altri condimenti non contenenti uovo o grana padano
Primo piatto in brodo con pastina, orzo, farro.	No sostituzione
Carne e pesce	No sostituzione. Non somministrare alimenti impanati
Grana padano	Parmigiano reggiano
Uovo	Carne, pesce, formaggi tranne grana padano, legumi
Formaggi (tranne grana padano)	No sostituzioni
Legumi	No sostituzioni
Prosciutto crudo, bresaola	No sostituzione
Prosciutto cotto, speck, mortadella, salsiccia	No sostituzione
Contorni	No sostituzioni
Frutta	No sostituzioni
Pane, crackers, fette biscottate, grissini, crostini	No sostituzioni
Dolci, budini, gelato, creme, dessert confezionati	Frutta o analoghi senza uovo
Condimenti • olio extravergine	No sostituzione

DIETA PER SOGGETTI CON ALLERGIA ALLA FRUTTA SECCA

SE NEL MENÙ SI TROVA	È POSSIBILE SOSTITUIRE CON
Primo piatto asciutto:	No sostituzioni
Pesto, sugo di noci, pesto alla siciliana	Sostituire con altri condimenti non contenenti frutta secca
Primo piatto in brodo con pastina, orzo, farro.	No sostituzione
Carne e pesce	No sostituzione.
Legumi	No sostituzioni
Prosciutto crudo, bresaola	No sostituzione
Prosciutto cotto, speck, salsiccia	No sostituzione. No mortadella
Contorni	No sostituzioni
Frutta	No sostituzioni
Pane, crackers, fette biscottate, grissini, crostini	No sostituzioni
Dolci, budini, gelato, creme, dessert confezionati	No cioccolato, cacao
Condimenti - olio extravergine	No sostituzioni

Leggere attentamente le etichette ed escludere, prudenzialmente, i prodotti che riportano la dicitura "può contenere residui di frutta secca".

ALTRE ALLERGIE MENO FREQUENTI PER CUI SONO COMUNQUE OPPORTUNE ATTENZIONI DIETETICHE

ALLERGIA ALLA SOIA

Escludere dalla dieta:

- × Soia, olio di soia
- × Farina e latte di soia
- × Olio di semi vari
- × Margarine
- × Alimenti contenenti grassi vegetali idrogenati
- × Dadi da brodo
- × Lecitina di soia

ALLERGIA AL MAIS E DERIVATI

Escludere dalla dieta:

- × Mais
- × Polenta
- × Farina gialla, maizena,
- × Olio di semi di mais, maionese industriale (potrebbe contenere olio di semi vari o olio di mais)
- × Fiocchi di mais
- × Prodotti di pasticceria e da forno, gelati, gelatine.

INTOLLERANZA AGLI ALIMENTI RICCHI DI ISTAMINA LIBERATORI DI ISTAMINA E RICCHI IN TIRAMINA

Escludere dalla dieta:

- × Formaggi stagionati
- × Pesce fresco o conservato
- × Verdure: spinaci, pomodori, patate e cavolfiori
- × Legumi
- × Frutta secca
- × Salumi
- × Cioccolato e derivati
- × Albume d'uovo
- × Frutta: banane, fragole, pesca, kiwi, agrumi, ananas, lamponi, uva
- × Estratto di lievito, dadi

ALLERGIA ALLE MUFFE/LIEVITI

Escludere dalla dieta:

- × Formaggi stagionati
- × Salumi
- × Carne e pesce affumicati
- × Funghi
- × Sottaceti
- × Conserve

BIBLIOGRAFIA

Linee di indirizzo nazionali per la ristorazione scolastica del Ministero della Salute. Conferenza Unificata Provvedimento 29 aprile 2010 Intesa, ai sensi dell'art. 8, comma 6, della legge 5 giugno 2003, n. 131, G.U. n. 134 del 11-6-2010.

Linee guida della Regione Lombardia sulla ristorazione scolastica. D.G.R. n. 14833 del 01.08.2002.

Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana (LARN), IV revisione SINU, 2014.

Linee guida per una sana alimentazione. CREA Revisione 2018

Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione, ospedaliera, assistenziale e scolastica 2021

Norma UNI 11584:2015 Servizi di ristorazione collettiva. Requisiti minimi per la progettazione di menù.

Linee di indirizzo rivolte agli enti gestori di mense scolastiche, aziendali, ospedaliere, sociali e di comunità, al fine di prevenire e ridurre lo spreco connesso alla somministrazione degli alimenti - Ministero della salute 2018

DECRETO 10 marzo 2020. Criteri ambientali minimi per il servizio di ristorazione collettiva e fornitura di derrate alimentari. Ministero dell'ambiente e della tutela del territorio e del mare

Criteri Ambientali Minimi (DECRETO 25 luglio 2011 Adozione dei criteri minimi ambientali da inserire nei bandi di gara della Pubblica amministrazione per l'acquisto di prodotti e servizi nei settori della ristorazione collettiva e fornitura di derrate alimentari e serramenti esterni. (GU n. 220 del 21-9-2011) Allegato I.

Linee di indirizzo per il miglioramento della qualità nutrizionale della ristorazione scolastica. Regione Veneto DGR n.1189/2017 Agosto 2017.

Regolamento UE 1169/2011 relativo alla fornitura di informazioni sugli alimenti ai consumatori.

Ministero della salute: etichettatura degli alimenti 2015

CREA: Etichetta nutrizionale 2016

DM 19 novembre 2020_ Nutriscore

Legge 166/2016 Disposizioni concernenti la donazione e la distribuzione di prodotti alimentari e farmaceutici a fini di solidarietà sociale e per la limitazione degli sprechi.

Decreto n. 7310/2013 della Direzione Generale Salute della Regione Lombardia relativo alle "Indicazioni alle Asl per il controllo ufficiale delle imprese alimentari che producono e/o somministrano e/o vendono alimenti non confezionati preparati con prodotti senza glutine, destinati direttamente al consumatore finale".

Allegato 1- DECALOGO MINISTERO DELLA SALUTE SUL CONSUMO DI FRUTTA E VERDURA



Salute a portata di mano

CONSUMA OGNI GIORNO ALMENO 5 PORZIONI DI FRUTTA E VERDURA DI STAGIONE



**Salute
a portata
di mano**

DECALOGO PER IL CONSUMO DI FRUTTA E VERDURA

1

Cinque porzioni cinque: ogni giorno mangia "almeno" 5 porzioni di frutta e verdura, compresa quella pronta al consumo senza sale e/o zucchero aggiunti; varia la scelta dei colori e preferisci quelle di stagione.

2

Mal senza! Tieni sempre a portata di mano frutta e verdura in modo da averne sempre una scorta, ben in vista in frigo o nel surgelatore.

3

Chi l'ha detto che le verdure devono essere solo "contorno"?! Prova finocchi, carote, sedano, pomodorini e tanti altri ortaggi come snack: ne guadagni in salute e metti la fame a posto!

4

Studi o lavori? Scegli l'energia della frutta fresca e riparti con la giusta carica!

5

Cosa mangi oggi? Un bel primo con un'abbondanza di verdure: così hai una gustosa occasione per consumare una delle 2-3 porzioni di verdura della giornata.

6

Peccati di gola? Sì ogni tanto ma sempre con l'aggiunta di frutta alle preparazioni di dolci fatti in casa: saranno più gustose e sazianti.

7

Non si butta niente! Usa ogni parte dei prodotti vegetali: con i gambi della verdura fai brodi e zuppe, dal frullatore/estrattore recupera il "residuo" della polpa dei frutti e aggiungilo alla bevanda che hai preparato. Vitamine e fibra insieme!

8

Fai centro con un bel piatto unico! 2-3 volte alla settimana: una buona zuppa a base di cereali (ad es.: pasta, riso, farro, pane integrali, etc.) e legumi, e il buon nutrimento è assicurato.

9

La verdura dà il meglio di sé "croccante". Cerca di non farla cuocere troppo: manterrai meglio i suoi nutrienti e ti sentirai più sazio.

10

Dal il buon esempio! Comincia tu per primo a mangiare davanti ai bambini frutta e verdura e sarai più convincente.



/// Blu / Viola

(antocianine, vitamina C, magnesio, potassio e carotenoidi) melanzane, radicchio, fichi, frutti di bosco (lamponi, mirtillo, more, ribes), prugne, uva nera.

■ Verde

(clorofilla, carotenoidi, magnesio, vitamina C, acido folico e luteina) asparagi, agretti, basilico, bietta, broccoli, cavoli, carciofi, cetrioli, cicoria, lattuga, rucola, prezzemolo, spinaci, zucchine, uva bianca, kiwi.

■ Rosso

(licopene e antocianine) pomodori, rape, ravanelli, peperoni, barbabietole, anguria, arance rosse, ciliegie, fragole.

□ Bianco

(polifenoli, flavonoidi, composti solforati, potassio, vitamina C, selenio) aglio, cavolfiore, cipolla, finocchio, funghi, mele, pere, porri, sedano.

/// Giallo / Arancio

(flavonoidi, carotenoidi, vitamina C) arance, limoni, mandarini, pompelmi, melone, loti, albicocche, pesche, nespole, carote, peperoni, zucca, mais.

Il "Decalogo" vuole dare alla famiglia e al consumatore in generale una serie di indicazioni pratiche per incrementare il consumo di frutta e verdura.

Decalogo

per il corretto consumo di latte & yogurt nell'alimentazione quotidiana

- 1. Consuma ogni giorno 3 porzioni tra latte e yogurt.** Una porzione corrisponde a 125 g cioè un bicchiere piccolo oppure 1/2 tazza o un vasetto di yogurt.
- 2. Il latte e lo yogurt sono alimenti per iniziare bene la giornata.** Con una tazza intera di latte (2 porzioni) a colazione e uno yogurt come spuntino si raggiungono le 3 porzioni raccomandate.
- 3. Il latte e lo yogurt sono fonti di calcio,** inoltre contengono vitamina A, vitamine del gruppo B e altri sali minerali come fosforo, magnesio, zinco e selenio.
- 4. Il latte e lo yogurt bianco senza zuccheri aggiunti sono molto simili dal punto di vista nutrizionale.** Lo yogurt, grazie ai fermenti lattici, favorisce l'equilibrio della flora intestinale.
- 5. Puoi scegliere tra** latte fresco pastorizzato, fresco pastorizzato di alta qualità, pastorizzato, microfiltrato e a lunga conservazione (UHT). Se, invece, scegli di utilizzare il latte crudo ricorda che è necessaria la bollitura prima del consumo.
- 6. Lo yogurt si ottiene per fermentazione del latte** ad opera di specifici microrganismi. Quando la fermentazione del latte non è dovuta all'azione dei microrganismi dello yogurt, si ottengono latti fermentati. Un esempio è dato dal kefir, tipica bevanda dell'Europa dell'Est.
- 7. Latte e yogurt possono essere interi, scremati o parzialmente scremati in base alla percentuale di grassi. Il latte e lo yogurt scremati o parzialmente scremati hanno un ridotto contenuto di grassi e di calorie senza alcuna riduzione di calcio e proteine.**
- 8. Il latte può essere bevuto ad ogni età.** Nell'intestino umano è presente la lattasi, enzima necessario per la digestione del lattosio (zucchero del latte). Ciò rende il latte un alimento adeguato per bambini, adulti e anziani, ad eccezione degli intolleranti al lattosio che hanno una documentata carenza di lattasi.
- 9. Lo yogurt è ben tollerato** dalla maggior parte di coloro che soffrono di intolleranza al lattosio. Inoltre, sono disponibili molti prodotti a ridotto o nullo contenuto di lattosio, come i latti delattosati.
- 10. Il calcio e il fosforo presenti nel latte e nello yogurt sono facilmente assorbiti dall'organismo.** Il loro consumo contribuisce a diminuire il rischio di insorgenza di osteoporosi.

TaSiN
Tavolo Tecnico sulla
Sicurezza Nutrizionale



Ministero della Salute

Allegato 3 - LOCANDINA MINISTERO DELLA SALUTE “POCO SALE E SOLO IODATO”



La riduzione dei disturbi da carenza alimentare di iodio è indicata come obiettivo primario per la salute pubblica dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) e dalla Food and Agriculture Organization (FAO).

A tal fine il Ministero della Salute ha promosso la legge n. 85 del 21 Marzo 2005 concernente "Disposizioni finalizzate alla prevenzione del gozzo endemico e di altre patologie da carenza iodica" al fine di migliorare gli interventi di sanità pubblica in tema di carenza iodica.



Lo iodio

Lo iodio è un minerale che contribuisce allo sviluppo e al funzionamento della ghiandola tiroidea. Ha un ruolo importante nel regolare la produzione di energia dell'organismo; favorisce lo sviluppo del Sistema Nervoso Centrale e l'accrescimento corporeo. Regola il metabolismo basale. Causa mente, la parola, la condizione di capelli, unghie, pelle e denti dipendono dal buon funzionamento della tiroide. L'organismo, normalmente, ne contiene dai 20 ai 30 mg.

Come viene assorbito

Lo iodio viene assorbito dalla pelle e nel tratto gastro-intestinale e viene trasportato, per via ematica, alla tiroide che ne trattiene circa il 30%. La parte restante viene assorbita dai reni ed eliminata, prevalentemente, con le urine.



Dove si trova

Tutti i tipi di fauna e vegetazione marina assorbono iodio dall'acqua di mare e sono ottime fonti di questo minerale. Infatti, lo ritroviamo nel pesce e nelle alghe. Ulteriori fonti sono: fagioli, i fagioli, i semi di sesamo, i fagioli di soia; gli spinaci, le bietole, le zuccine bianche e le cime di rapa. In misura minore si trova nelle uova, nei prodotti lattiero-caseari, nei cereali e nella carne.

Cos'è la iodoprofilassi

La quantità assunta con gli alimenti non è sempre sufficiente a garantire l'adeguato apporto giornaliero. La iodoprofilassi consiste nell'integrazione di iodio nell'alimentazione per assicurare la giusta quantità giornaliera. Il metodo più efficace ed economico per prevenire le malattie da carenza di iodio consiste nell'usare il sale iodato al posto del comune sale da cucina.



Chi può usare il sale iodato

Tutti possono usare il sale iodato. La quantità di iodio che si assume con il sale è fisiologica. Il sale iodato non è un farmaco ma un naturale complemento della dieta.

Dozi consigliate

Il sale iodato va utilizzato come il normale sale da cucina, per un massimo di 5g al giorno. L'assunzione giornaliera di iodio consigliata è di 150 microgrammi per gli adulti, 175 microgrammi per le donne in cina e 200 microgrammi per le donne che allattano. Ricordare sempre che mangiare molto salato è dannoso per la salute e aumenta il rischio di patologie cardiovascolari.

Che caratteristiche ha e come si conserva

Il sale iodato è bianco e non altera il gusto degli alimenti. Si conserva al riparo dalla luce e dall'umidità propria come il comune sale da cucina.

Come si individua all'interno del punto vendita

Tutti i punti vendita devono esporre sugli scaffali con sale iodato le locandine informative del Ministero della Salute. Inoltre, possono comparire i loghi approvati dal Ministero sulle confezioni del sale iodato e dei prodotti che lo contengono come ingredienti.



Dove si acquista

Per legge il sale iodato deve essere disponibile in tutti i punti vendita di generi alimentari.

Allegato 4 - PROCEDURA PER IL MONITORAGGIO SPRECO/SCARTO IN RISTORAZIONE SCOLASTICA

Monitoraggio dello spreco alimentare nella refezione scolastica COPIA PER LE SCUOLE, CUCINE E REFETTORI

ATS Brianza, in collaborazione con i Referenti Comunali per la Ristorazione Scolastica e alcune Aziende di Ristorazione, ha attivato, nel 2019, un Tavolo di lavoro sulla gestione dello Spreco Alimentare nelle mense scolastiche cui hanno partecipato, oltre ATS, rappresentanti di alcuni comuni del territorio ed ha costruito uno strumento comune di rilevazione delle eccedenze alimentari che permette di ottenere dati uniformi utili a:

- verificare il gradimento del pasto
- monitorare sul territorio di ATS Brianza l'andamento del fenomeno
- valutare possibili strategie per il contenimento degli sprechi
- ipotizzare il riutilizzo delle eccedenze in funzione delle singole realtà

Per assicurare il raggiungimento di questi obiettivi, ATS Brianza, ha predisposto un metodo di rilevazione uniforme e condiviso per i Comuni/Scuole aderenti che prevede l'invio dei dati (pesature effettuate) ad un database online tramite un link appositamente creato per ogni Comune/Scuola ed ogni rilevazione sulla piattaforma Survey monkey.

FASI OPERATIVE

Quando si deve svolgere il monitoraggio e per quanto tempo?

Il monitoraggio sarà svolto dal Comune, dalla ditta di ristorazione e dalla scuola sulle giornate, del menù estivo o di quello invernale, in cui si evidenzia un maggiore scarto e spreco.

La prima rilevazione rappresenterà il tempo T0 nelle giornate del menù tal quale.

Trascorso un periodo sufficiente per la realizzazione e l'applicazione di buone pratiche, sarà svolta una seconda rilevazione (considerata tempo T1) nelle stesse giornate esaminate al tempo T0.

In tal modo sarà possibile evidenziare l'effetto positivo delle variazioni sul gradimento del menù che potrà quindi essere modificato in modo definitivo.

Chi svolgerà il monitoraggio?

La maggior parte delle procedure sarà condotta dagli operatori della ristorazione; è però richiesta in alcune fasi del monitoraggio la collaborazione della commissione mensa (genitori e insegnanti) e di alunni e insegnanti per valorizzare quanto messo in atto facendo così acquisire maggiore consapevolezza.

Quali sono gli strumenti necessari?

- Bilancia presso il centro cottura (portata >15/20 Kg)
- Bilancia presso il refettorio (portata >10/15 Kg)
- Almeno 5 bidoni (o contenitori/bacinelle) per raccolta avanzi (uno per portata)
- Cartelli per identificare i bidoni di raccolta avanzi
- Sacchi biodegradabili per raccolta umido
- Registro di cucina
- Scheda di rilevazione spreco e scarto (refettorio)
- Computer/tablet/smartphone con collegamento internet per l'inserimento dei dati sulla piattaforma Survey Monkey

PROCEDURA DI RILEVAZIONE SPRECO E SCARTO

Definizioni

Spreco (Unserviced food): alimenti avviati alla distribuzione che non sono stati distribuiti e quindi potenzialmente riutilizzabili. % Spreco = (CIBO NON SERVITO/CIBO PREPARATO)*100

Scarto: (Plate waste): alimenti somministrati agli utenti che non sono stati consumati (lasciati nel piatto) e che non risultano pertanto riutilizzabili per l'alimentazione umana.

% Scarto = (CIBO LASCIATO NEL PIATTO/CIBO PREPARATO - CIBO NON SERVITO)*100

Rifiuto (Food waste): somma degli sprechi e degli scarti.

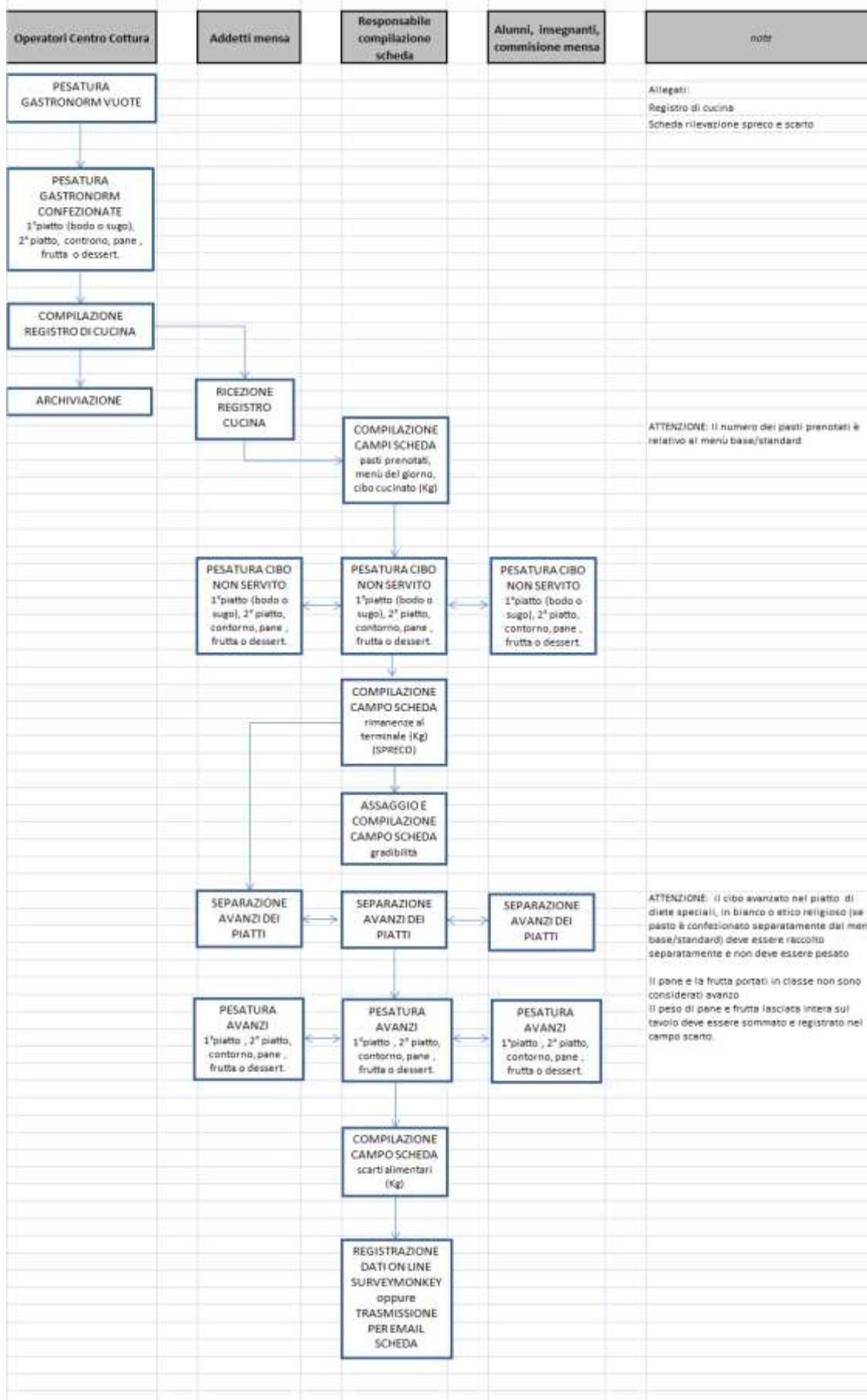
% Rifiuto = (CIBO LASCIATO NEL PIATTO + CIBO NON SERVITO /CIBO PREPARATO)*100

Porzione individuale inviata (stimata)= CIBO PREPARATO/N° UTENTI GIORNALIERI

Fasi operative:

1. **Pesatura del cibo preparato:** la fase si svolge in cucina.
Gli operatori del servizio di ristorazione devono pesare tutte le pietanze del giorno (primo piatto*, secondo piatto, contorno, pane, frutta o dessert; sono escluse le diete speciali e i bianchi). Il peso dovrà essere riportato nell'apposito REGISTRO di CUCINA.
*Nel caso in cui il primo piatto viene trasportato con sugo o brodo a parte, l'operatore dovrà rilevare anche il peso del sugo o brodo e riportarlo nel registro di cucina.
2. **Pesatura del cibo non servito (SPRECO):** la fase si svolge in refettorio.
Al termine della somministrazione, gli operatori del servizio di ristorazione dovranno pesare il cibo avanzato nelle gastronomie (CIBO SPRECATO) e comunicarlo **al responsabile della compilazione della scheda di rilevazione dello spreco e dello scarto.**
3. **Pesatura del cibo avanzato nei piatti (SCARTO):** la fase si svolge in refettorio.
Al termine del consumo del pasto, gli avanzi devono essere separati per portata e collocati nell'apposito bidone dei rifiuti. Ogni bidone sarà munito di cartello identificativo della portata (primo piatto, secondo piatto, contorno, pane, frutta). **Il responsabile della compilazione della scheda**, in collaborazione con gli **operatori** del servizio di ristorazione, procede poi alla rilevazione del peso degli scarti (sacchi) dei singoli bidoni.
4. **Registrazione** dei dati nel questionario online SurveyMonkey o trasmissione per email al referente comunale della scheda rilevazione spreco e scarto in ristorazione scolastica (foto o scansione).

RILEVAZIONE SPRECO E SCARTO IN RISTORAZIONE SCOLASTICA



PESATURA DEL CIBO PREPARATO

Istruzione operativa personale centro cottura

Che cosa è richiesto pesare?

È richiesta la pesatura delle bacinelle e teglie gastronorm vuote (**tara**) e di **tutto il cibo confezionato (peso lordo)** inviato al plesso:

- ✓ Primo piatto
- ✓ Sugo o brodo per primo piatto (se confezionato separatamente)
- ✓ Secondo piatto
- ✓ Contorno
- ✓ Pane
- ✓ Frutta

ATTENZIONE: non è richiesto pesare le diete speciali o in bianco.

Dove registrare i dati rilevati?

I dati raccolti devono essere riportati nel **REGISTRO DI CUCINA**, che dovrà essere trasmesso al refettorio e una copia conservata presso il centro cottura.

Nel registro di cucina dovrà essere riportato il **peso del cibo cucinato al netto della tara** (peso cibo confezionato – peso teglia gastronorm) espresso in Kg con una approssimazione di due cifre decimali (arrotondato a 10 g).

ATTENZIONE: sono escluse le diete speciali e in bianco dal numero dei pasti prenotati.

PESATURA DEL CIBO RIMASTO IN REFETTORIO

Istruzione operativa personale refettorio

Chi compila la scheda di rilevazione dello spreco e dello scarto?

Il **responsabile** della **compilazione della scheda**: persona individuata dal Comune o dirigente scolastico (insegnante o genitore della commissione mensa o addetta mensa).

Come si compila la scheda di rilevazione dello spreco e dello scarto?

All'arrivo dei pasti, il **responsabile** preposto alla **compilazione della scheda** richiede la copia del registro di cucina agli operatori del servizio mensa e registrano i dati disponibili nella scheda nei campi: **pasti prenotati, menù del giorno, cibo cucinato**. Il peso deve essere espresso in Kg con una approssimazione di due cifre decimali (arrotondato a 10 g).

ATTENZIONE: sono escluse le diete speciali e in bianco dal numero dei pasti prenotati.

Al termine della somministrazione il **responsabile della compilazione della scheda** in collaborazione degli **operatori del servizio di ristorazione** pesano il cibo non distribuito e avanzato nelle teglie gastronorm. Il peso rilevato al netto di una eventuale tara (es. peso della gastronorm o recipiente in cui è posto) viene registrato sulla scheda nel campo **rimanenze al terminale (SPRECO)**.

ATTENZIONE:

- Sugo e brodo, qualora utilizzati, richiedono solo la compilazione dei campi cibo cucinato e rimanenze al terminale.

Il responsabile della compilazione della scheda procede poi con l'assaggio della portata e alla compilazione del campo **gradibilità**.

Al termine del pasto gli avanzi nel piatto vengono separati per portata (primo piatto, secondo piatto, contorno, pane, frutta) nei rispettivi bidoni (se possibile chiedere la collaborazione di alunni e insegnanti).

ATTENZIONE:

- Il secondo piatto deve essere separato dal contorno.
- Le parti non edibili di cibi (es. buccia e torsolo della frutta, ossa di pollo ...) devono essere raccolti e vanno inseriti nei rispetti bidoni (es. ossa del pollo nel bidone del secondo piatto).
- Gli avanzi delle diete speciali, in bianco o etico religiose, (se il pasto è confezionato separatamente al menù base/standard) devono essere raccolti separatamente e non devono essere pesati.
- Il pane e la frutta portati in classe non vanno pesati.
- Il peso di pane e frutta non consumata e lasciata intera sul tavolo deve essere sommato allo scarto e registrato nel campo scarto.

Terminata la fase di separazione degli avanzi dei piatti il **responsabile della compilazione della scheda** in collaborazione degli **operatori del servizio di ristorazione** pesano gli avanzi di ogni portata e registrano i dati nel campo **scarti alimentari**.

ATTENZIONE:

- La pesatura degli scarti, quando possibile, viene effettuata quando i bambini hanno lasciato il refettorio. Terminata la rilevazione, entro 24 ore, il **responsabile della compilazione della scheda** dovrà registrare i dati del giorno in SurveyMonkey o trasmettere per email copia della scheda di rilevazione spreco e scarti al Referente del Comune.

Allegato 5 - PROPOSTA DI BUONE PRATICHE RIDUZIONE DELLO SPRECO E SCARTO IN RISTORAZIONE SCOLASTICA E RELATIVA TABELLA

<i>AZIONI PER RIDURRE LO SPRECO E LO SCARTO</i>
Modifica delle merende di metà mattina
Modifiche nel menù
Modifiche nella preparazione dei piatti
Modifiche nella presentazione o distribuzione dei piatti
Riduzione delle quantità delle porzioni

<i>AZIONI PER AUMENTARE LA QUANTITÀ DI SPRECHI RECUPERABILI</i>
Modifiche sperimentali nella distribuzione per ottenere sprechi recuperabili
Definire modalità di recupero degli alimenti

<i>AZIONI PER EDUCARE AL CONSUMO CONSAPEVOLE ED AL VALORE DEL CIBO</i>
Attività con bambini
Attività con le insegnanti
Attività con personale mensa e scolastico
Attività con famiglie

Tabella per l'inserimento delle buone pratiche adottate per la riduzione dello spreco/scarto

<i>AZIONI PER RIDURRE LO SPRECO E LO SCARTO</i>	
	Azione inserita
Modifica delle merende di metà mattina	
Modifiche nel menù	•
Modifiche nella preparazione dei piatti (ricette)	•
Modifiche nella presentazione o distribuzione dei piatti	•
Riduzione delle quantità servite o delle porzioni	•

AZIONI PER AUMENTARE LA QUANTITÀ DI SPRECHI RECUPERABILI	
	Azione inserita
Modifiche sperimentali nella distribuzione per ottenere sprechi recuperabili	
Definire modalità di recupero degli alimenti	

AZIONI PER EDUCARE AL CONSUMO CONSAPEVOLE ED AL VALORE DEL CIBO	
	Azione inserita
Attività con i bambini	•
Attività con le insegnanti	•
Attività con il personale mensa e/o scolastico	•
Attività con le famiglie	•

Allegato 6 - SCHEDE VALUTAZIONE DEL SERVIZIO DI RISTORAZIONE E DELLE CARATTERISTICHE NUTRIZIONALI DEL MENÙ

COMPILATORE				
Cognome Nome:		Data:		
Qualifica:				
DATI SCUOLA/ DATI CENTRO COTTURA				
Tipologia scuola e nome		Infanzia, primaria, secondaria.....		
Indirizzo		Via		
Contatti:		Tel/fax:	e-mail:	
UTENTI, TIPO DI PASTO E MODALITA' DI DISTRIBUZIONE				
Destinatari pasti:	Alunni N°			
	Docenti N°			
	Numero e Tipologie Diete speciali	Allergia / Intoll. Al.	n°.....	
		Celiachia	n°.....	
Altre condizioni		n°.....		
Gestione diretta cucina interna	<input type="checkbox"/>	Estremi identificativi Ditta di ristorazione Nome e ragione sociale: Sede legale: E- mail: Tel :		
Gestione indiretta (Ditta specializzata) cucina interna	<input type="checkbox"/>			
Gestione diretta cucina esterna trasportato	<input type="checkbox"/>			
Gestione indiretta (Ditta specializzata) cucina esterna -trasportato	<input type="checkbox"/>			
1. ASPETTI GENERALI			SI	NO
Menù strutturato su quattro o cinque settimane				
Menù stagionale (invernale ed estivo)				
Le grammature sono adeguate				
È presente il ricettario				
È presente la composizione bromatologica				
Vengono indicati gli allergeni (sul menù o nel ricettario)				
Uso di sale iodato				
Uso di dado				
Viene proposto un piatto unico (almeno una volta a settimana)				
Viene fornita la merenda a metà mattina				
2. FRUTTA E VERDURA			SI	NO
Verdura sempre presente				
Frutta sempre presente (almeno 4 volte alla settimana)				
Viene proposta la verdura 2 volte al giorno (1° piatto+ contorno) almeno 2 v/sett.				
3. PRIMI PIATTI, PATATE, PIZZA, PANE			SI	NO
Uso cereali integrali almeno 2 v/ mese				
Uso di cereali minori (farro, orzo, mais, grano saraceno...) almeno 2v/mese				
Patate/purè sono presenti al massimo 1 volta alla settimana				

Pizza presente massimo 1-2 volte al mese		
Viene servito pane a ridotto contenuto di sale		
Viene servito pane integrale almeno 1 volta a settimana		
Il pane viene servito contestualmente con il secondo piatto		
4. GRASSI E CONDIMENTI	SI	NO
Viene utilizzato esclusivamente olio extravergine di oliva		
5. SECONDI PIATTI	SI	NO
La frequenza della carne "bianca" (avicunicola) è corretta (4 volte nelle 4 settimane)		
La frequenza della carne "rossa" (bovino, suino) è corretta (2-3 volte nelle 4 settimane)		
La frequenza del pesce è corretta (4-8 volte nelle 4 settimane)		
La frequenza del formaggio è corretta (2- 4 nelle 4 settimane)		
La frequenza delle uova è corretta (2- 4 nelle 4 settimane)		
La frequenza dei legumi è corretta (4-8 nelle 4 settimane)		
La frequenza dei salumi (prosciutto crudo e cotto) è corretta (0-2 nelle 4 settimane)		
Note:		

Allegato 7: SUDDIVISIONE TERRITORIALE SEDI ATS

<p>UOS Igiene Alimenti Monza Sede Monza Via De Amicis 17 Tel. 039-2384601 Sede Desio Via Foscolo 24 Tel. 0362-483240 Sede Usmate Via Roma 85 Tel. 039-6288048 E-mail: uo.iamo@ats-brianza.it Pec: protocollo@pec.ats-brianza.it</p>	<p>Agrate B.za, Aicurzio, Albiate, Arcore, Barlassina, Bellusco, Bernareggio, Besana B.za, Biassono, Briosco, Brugherio, Burago Molgora, Busnago, Camparada, Carate B.za, Carnate, Caponago, Cavenago, Ceriano Laghetto, Cesano Maderno, Cogliate, Concorezzo, Cornate d'Adda, Correzzana, Desio, Giussano, Lazzate, Lentate sul Seveso, Limbiate, Lissone, Macherio, Meda, Mezzago Lesmo Misinto,, Monza,, Muggiò, Nova milanese, Ornago Renate, Roncello Ronco B.no Seregno, Seveso, Sovico, Sulbiate Triuggio, Usmate Varedo, Vedano al Lambro, Veduggio, Villasanta, Vimercate</p>
<p>UOS Igiene Alimenti Lecco Sede Lecco Via Filzi 39 Tel. 0341-281256 E-mail: uo.iale@ats-brianza.it Pec: protocollo@pec.ats-brianza.it</p>	<p>Abbadia Lariana, Airuno, Annone B.za, Ballabio, Barzago, Barzanò, Barzio, Bellano, Bosisio Parini, Brivio, Bulciago, Calco, Calolziocorte, Carenno, Casargo, Casatenovo, Cassago Brianza, Cassina Valsassina, Castello B.za, Cernusco Lombardone, Cesana B.za, Civate, Colico, Colle Brianza, Cortenova, Costamasnaga, Crandola Valsassina, Cremella; Cremeno, Dervio, Dolzago, Dorio, Ello, Esino Lario, Erve, Galbiate, Garbagnate Monastero, Garlate, Imbersago, Introbio, Introzzo, La Valletta Brianza, Lecco, Lierna, Lomagna, Malgrate, Mandello del Lario, Margno, Merate, Missaglia, Moggio, Molteno, Montemarenzo, Montevicchia, Monticello B.za, Morterone, Nibionno, Oggiono, Olgiate Molgora, Olginate, Oliveto Lario, Osnago, Paderno d'Adda, Pagnona, Parlasco, Pasturo, Perledo, Pescate, Premana, Primaluna, Robbiate, Rogeno, Santa Maria Hoè, Sirone, Sirtori, Sueglio, Suello, Taceno, Tremenico, Valgrehentino, Valmadrera, Varenna, Vendrognò, Vercurago, Verderio, Vestreno, Viganò.</p>

A cura di UOC Igiene degli Alimenti e Nutrizione (Direttore Dott.ssa Nicoletta Castelli)

Dr.ssa Claudia Chiarino
Dr.ssa Manuela Milani
Dr.ssa Deborah Falsarella
Dr.ssa Erika Perri

AGOSTO 2022

SCHEDA PER I GENITORI

IL BUON GIORNO SI VEDE DAL MATTINO



Ormai è cosa nota, la colazione è uno dei tre pasti fondamentali della giornata. Dopo molte ore di digiuno notturno, bambini, ragazzi ed adulti hanno bisogno di una ricarica di energie per poter affrontare al meglio una nuova giornata che, come tutti sappiamo si prevede carica di mille impegni: scuola, sport, giochi con gli amici.... Per questo è fondamentale una ricca colazione.

COSA SUCCEDDE SE IL MIO BAMBINO NON FA UNA PRIMA COLAZIONE ADEGUATA?

Spesso si salta la colazione per ragioni di tempo, tutti sappiamo quanto sia difficile alzarsi al mattino! Ciò però determina una serie di effetti a cascata, che creano un vero e proprio circolo vizioso. Il digiuno prolungato, quindi la carenza energetica, scatena inevitabilmente un eccesso di fame, che spesso viene compensata da uno spuntino abbondante a metà mattina che porta il bambino ad avere scarso appetito durante il pasto fornito dalla mensa. Da questo deriva la richiesta di un'ulteriore abbondante merenda pomeridiana che a sua volta induce uno scarso appetito a cena. Conseguenza di questo effetto a cascata è la scarsa introduzione di alimenti nutrizionalmente corretti e di fibre, al contrario, è cospicua l'introduzione di zuccheri semplici e grassi.



PREPARARE INSIEME LA TAVOLA PER LA COLAZIONE

La sera può essere il momento per preparare insieme ai bambini la tavola per la colazione del mattino successivo. In questo modo i piccoli capiranno l'importanza di questo pasto e se daremo loro l'opportunità di prepararsi da soli ciò che desiderano mangiare, magari faremo anche meno fatica a svegliarli.

UN CONSIGLIO FURBO

ATTENZIONE: Ai bambini, anche se piccoli, va data l'opportunità di scegliere e preparare ciò che desiderano mangiare ma non dimentichiamo che la spesa è il genitore a farla. A lui l'impegno della scelta salutare e l'investimento sul futuro psico-fisico del figlio e di se stesso. Se riempiamo la dispensa di prodotti salutari, diamo al bambino la possibilità di scegliere fra questi.



I RAGAZZI CRESCONO...

Diamo il buon esempio, insegnando ai nostri figli che, per noi genitori, la colazione è un pasto fondamentale da condividere con la famiglia; risulterà più facile consolidare questa buona abitudine. Svegliandosi saranno ben lieti di trovare la tavola apparecchiata e pronta per la colazione. Se non siamo riusciti a consolidare questa sana abitudine offriamo comunque sempre ai nostri ragazzi, un frutto, dei biscotti secchi, o della frutta secca da poter consumare al primo morso di fame.

LA COLAZIONE PERFETTA

Ogni genitore si domanda che cosa è necessario preparare per una colazione completa, che abbia tutti i nutrienti giusti. E' molto più semplice di quanto si immagini:

1. **scegliamo uno tra questi alimenti:** pane o fette biscottate con miele o marmellata, pancake, cereali, biscotti, prodotti da forno, torte lievitate o crostate.
2. **abbiniamo** latte, yogurt bianco oppure bevande vegetali. Per gli amanti del salato, si potrebbe utilizzare ricotta, uovo.
3. **completiamo** con una porzione di frutta fresca.



Infine, se si utilizzano prodotti confezionati, prestate attenzione alle etichette, così da limitare il consumo di sale, zuccheri semplici, grassi e sale.

Buona colazione e buona giornata a tutti!

COME DEVE ESSERE LA CENA IDEALE? SEMPLICE, PRATICA DA PREPARARE E LEGGERA



Cosa cucino per cena?

Chissà quante volte ve lo sarete chiesti! Spesso, per mancanza di tempo, si finisce per preparare sempre le solite cose, e...addio varietà.

Meglio allora non farsi cogliere impreparati:

- Raccogliete 10-15 ricette che potete realizzare in poco tempo con ingredienti semplici
- Pianificate gli acquisti
- Fate, se possibile un lavoro di squadra suddividendovi i compiti

Cosa portare a tavola per cena?

Piatti semplici e leggeri, come primi piatti in brodo con verdure e cereali, meglio se integrali, abbinati a legumi o a porzioni adeguate di carne/pesce/formaggi magri. Il condimento ideale è l'olio extravergine di oliva meglio se aggiunto a fine cottura. Ricordatevi di utilizzare poco sale e iodato, mentre sbizzarritevi con spezie ed erbe aromatiche così da insaporire i piatti e guadagnare in salute.



INSIEME È PIÙ BELLO: recuperiamo la convivialità

Dopo una lunga giornata, finalmente ci si ritrova intorno ad un tavolo: la cena è davvero un bel momento di convivialità, per raccontarsi, condividere ed ascoltare. Coinvolgiamo i ragazzi nella preparazione della tavola e nell'organizzazione della cena, e sediamoci a tavola tutti insieme.

Non cenare troppo tardi

Ricordati, che quando si cena troppo tardi, l'organismo non ha il tempo per completare la digestione e rischia di sviluppare acidità o reflusso gastrico, che ti impedirà di riposare bene durante la notte. E' preferibile cenare 2-3 ore prima di coricarsi.





Una cena veloce

Spesso la fretta o la stanchezza ci spingono a ordinare una pizza o a portare in tavola un tagliere con salumi e formaggi, alimenti ottimi ma di cui è meglio non abusare: concediamoci una volta a settimana, anche per evitare che diventino monotoni! Se abbiamo molta fretta, possono aiutarci le uova arricchite con legumi o cereali in scatola e verdure già lavate e pronte all'uso.

I carboidrati a cena fanno ingrassare?

I carboidrati sono nutrienti fondamentali in ogni pasto e devono essere consumati sia a pranzo e che a cena. Non fanno ingrassare se utilizzati nelle giuste quantità e conditi adeguatamente. Per il pasto serale sono ideali in brodo, oppure asciutti arricchiti con verdure o come piatti unici, con l'aggiunta di legumi. Sono molto salutari, leggeri e hanno una buona capacità saziante



Gli alimenti amici del sonno

Alcune sostanze contenute negli alimenti favoriscono il sonno:

Triptofano, aminoacido precursore della serotonina, ormone che interviene sui meccanismi che regolano il tono dell'umore. È contenuto in buone quantità nel latte, nello yogurt, nel riso, nell'orzo, nei legumi, nelle mandorle e nei pinoli.

Vitamina B6 aiuta l'organismo a utilizzare il triptofano. E' presente nel riso, nella farina integrale, nelle patate, nel pollame, nei legumi, nel pesce.

BUONA CENA E ... BUONA NOTTE!

A SCUOLA ... FACCIAMO FESTA PER:



STARE INSIEME

Le feste a scuola rappresentano un momento di convivialità e di condivisione per i bambini. Sono occasioni per vivere la scuola in una dimensione più familiare, facilitare il legame tra i bambini e momento di conoscenza per i genitori.

RISCOPIRIRE LE TRADIZIONI

Consentono di riscoprire i simboli legati alle nostre tradizioni e di conoscere quelli di comunità sempre più multietniche. Sono l'occasione per apprezzare gusti diversi e sapori nuovi.



MANGIARE QUALCOSA DI SPECIALE

Il cibo è un'elemento fondamentale della festa e della convivialità ma non è l'unico.

Pianifichiamo gli acquisti di alimenti e bevande in base al numero dei partecipanti e ... se avanza qualcosa non sprechiamo!!

RISPETTARE LE ESIGENZE DI TUTTI

Ricordiamoci di chi ha problemi di allergie o intolleranze alimentari nella scelta, dei luoghi, dei giochi e degli alimenti.



<p>RESTARE INSIEME IN SICUREZZA</p> <p>Per i più piccoli, prestare attenzione a forma, dimensione e consistenza degli alimenti come prevenzione dell'ostruzione delle vie aeree.</p>	
<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">NO</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center; margin-top: 20px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">SI</div> <div style="text-align: center;">  </div> </div>	<p>RICORDARE ALCUNE PRECAUZIONI</p> <p>Spesso i genitori chiedono di portare a scuola alimenti preparati a livello domestico o acquistati da laboratori autorizzati. Per la sicurezza di tutti si deve evitare di portare alimenti preparati a casa, mentre è possibile proporre quelli acquistati in laboratori autorizzati. Anche in questo caso è fondamentale la scelta di prodotti da forno semplici sia dolci che salati (es. ciambella, crostata di confetture o marmellate, pizza) evitando alimenti che richiedono modalità particolari di conservazione quali dolci farciti con panna o crema o preparazioni con salse a base di uovo (es. maionese) o uovo non cotto (es. tiramisù, crema mascarpone).</p>

BUONA FESTA!

MOVIMENTO – SPORT - ALIMENTAZIONE



PIU' MOVIMENTO = PIU' SALUTE

Il gioco, il movimento, lo sport sono strumenti fondamentali per educare bambini e ragazzi a valori come l'amicizia, il rispetto, la pazienza, la lealtà, l'inclusione. Uno stile di vita fisicamente attivo pone le basi per una vita in salute, consentendo di sviluppare le potenzialità emotive e fisiche.

A qualsiasi età il movimento deve essere incoraggiato alternando sia di quello leggero che quello più vivace (che fa venire il fiatone).

Praticare e sperimentare fin da piccoli uno o più sport insegna il sacrificio, lo spirito di squadra, aiuta a concentrarsi su un obiettivo e a scaricare energie nei ragazzi più attivi.

GENITORI ATTIVI = BAMBINI ATTIVI

I bambini apprendono i comportamenti e gli atteggiamenti legati al movimento osservando e imitando i genitori.

Se voi siete attivi lo saranno anche i loro.



MIO FIGLIO FA SPORT DEVE MANGIARE DI PIU'? NO deve mangiare MEGLIO

Spesso la "merenda o lo spuntino" successivo alla lezione di sport corrisponde ad una quantità di energia superiore a quella spesa. Una corretta alimentazione, sulla base del modello mediterraneo è sufficiente a fornire i nutrienti necessari anche per i bambini che praticano sport amatoriali, senza richiedere nessun tipo di integrazioni.

NON DIMENTICHIAMO L'ACQUA

La borraccia dell'acqua non deve mai mancare. E' fondamentale bere nel corso della giornata ma anche prima e durante l'attività fisica. A fine allenamento bere acqua accompagnata da una piccola ricarica energetica come un frutto, qualche biscotto, cracker o pane e marmellata.



SCENDIAMO IN CAMPO CON LA GIUSTA CARICA

Se avete fatto un pasto completo (primo, secondo piatto, contorno) meglio lasciar passare almeno 3 ore prima di iniziare un allenamento o partecipare a una gara. L'attesa può essere ridotta a due ore, se il pasto è più leggero come un piatto di pasta o riso con sughi semplici (es. al pomodoro o olio e grana) e verdure cotte e frutto. Può essere inferiore alle due ore se si tratta di uno spuntino a base di frutta, o barretta di cereali, cracker e biscotti, una fetta di torta.

PER GLI AGONISTI RISPETTATE I TEMPI

ALLENAMENTI AL MATTINO?

La colazione non deve mancare, (latte, yogurt, pane e marmellata o fiocchi di cereale e un frutto), gli allenamenti inizieranno un'ora e mezza dopo.



ALLENAMENTI DOPO PRANZO?

Prepariamo un pranzo leggero (pasta all'olio e grana, verdura cotta e frutta) e potenziamo gli spuntini a metà mattina (un piccolo panino con ricotta o prosciutto, o cioccolato) e merenda con una tazza di latte o yogurt con cereali o biscotti, o un gelato o budino o un frappè.

ALLENAMENTI DOPO LA MERENDA?

Scegliere a merenda alimenti leggeri, facili da digerire come pane, fette biscottate con marmellata, barrette o gallette di cereali o biscotti.

**ATTENZIONE A INTEGRAZIONI E DIETE FAI DA TE**

In caso di sport agonistici consultatevi con il pediatra di famiglia prima di correggere l'alimentazione o prendere integratori.

PRONTI PARTENZA ... VIA!