



COMUNE DI CAZZAGO SAN MARTINO

Allegato 2

Estratto note di indirizzo Asl per i menù della
refezione scolastica

DIPARTIMENTO PREVENZIONE MEDICO

SERVIZIO IGIENE PUBBLICA

U.O. IGIENE DEGLI ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE

NOTE DI INDIRIZZO PER I MENÙ DELLA REFEZIONE SCOLASTICA

INDICE

1. INTRODUZIONE	2
2. APPORTI DI ENERGIA E NUTRIENTI NEI MENU' SCOLASTI.....	2
3. CARATTERISTICHE QUALITATIVE DEI MENU' SCOLASTICI	
3.1. PRIMI PIATTI.....	2
3.2. SECONDI PIATTI.....	2
3.3. PIATTI UNICI.....	2
3.4. CONTORNI	2
3.5. FRUTTA.....	2
3.6. PANE	2
3.7. VARIE.....	2
4. DIETE SPECIALI	2
4.1. DIETA LEGGERA.....	2
4.2. DIETA VEGETARIANA.....	2
5. NOTE.....	2
5.1. PORZIONATURA.....	2 5.2
5.2 PRANZO AL SACCO.....	2
5.3. OGGI IN PISCINA.....	2
5.4. FESTE, COMPLEANNI E SIMILARI.....	2
6. INDICAZIONI PER CASA (si riporta la nota informativa per la famiglia).....	2

1. INTRODUZIONE

L'obiettivo di favorire nella popolazione corretti stili di vita è prioritario a livello Internazionale, in quanto una corretta alimentazione è fondamentale per determinare un soddisfacente stato di salute e di benessere. L'educazione alimentare rappresenta lo strumento che permette di ottenere comportamenti alimentari corretti e di indurre scelte alimentari consapevoli soprattutto quando le strategie educative vengono messe in atto a partire dalla prima infanzia. In quest'ottica particolare importanza assume il momento della ristorazione scolastica che riveste un ruolo primario per la salute e il benessere fisico dei bambini. È questa una fascia di età particolarmente importante perché sono proprio i bambini in età prescolare e scolare, i soggetti fisicamente più vulnerabili ed esposti ai potenziali rischi provocati da un'alimentazione quantitativamente e qualitativamente non adeguata.

La ristorazione scolastica rappresenta un settore della ristorazione collettiva in cui si concentrano peculiari valenze di tipo preventivo, educativo e nutrizionale.

L'ASL di Brescia, recependo le "Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione scolastica", emanate nel 2010 dal Ministero della Salute, ha predisposto uno strumento che permette ad ogni Scuola o Comune la strutturazione di un menù adeguato sul piano nutrizionale, capace di tenere conto delle risorse di attrezzature e gestionali disponibili.

Tale documento, rivolto a tutti gli operatori della refezione scolastica, nasce "...dall'esigenza di facilitare, sin dall'infanzia, l'adozione di abitudini alimentari corrette per la promozione della salute e la prevenzione delle patologie cronico-degenerative (diabete, malattie cardiovascolari, obesità, osteoporosi, ecc.) di cui l'alimentazione scorretta è uno dei principali fattori di rischio.

Le Linee di Indirizzo ribadiscono la fondamentale importanza di elevare il livello qualitativo dei pasti, come qualità nutrizionale e sensoriale, mantenendo saldi i principi di sicurezza alimentare. Per questo motivo la ristorazione scolastica può avere l'assetto di un vero e proprio laboratorio del gusto e della sperimentazione pratica in considerazione del fatto che l'attenzione al contesto ambientale in cui si consuma il pasto rappresenta un elemento concreto della qualità dell'offerta di ristorazione. Il pasto in mensa è un'occasione di educazione al gusto, nel senso di abituare i piccoli a nuove e diversificate esperienze gustative per superare la monotonia che talora caratterizza la loro alimentazione.

Pertanto occorre che essi siano stimolati ad assaggiare cibi nuovi e a ripetere l'assaggio anche quando non gradiscono immediatamente il nuovo piatto; importante anche la realizzazione di una ristorazione che operi per la valorizzazione culturale della varietà e delle

differenze promuovendo il legame con le tradizioni locali, come ben evidenziato nelle Linee di indirizzo nazionali.

L'elaborazione del menù della refezione scolastica dovrebbe essere associata ad interventi di educazione alimentare che coinvolgano gli insegnanti, gli addetti al servizio, i genitori e i ragazzi, facendo sì che la ristorazione scolastica sia uno strumento di rinforzo dei corretti stili di vita.

I diversi attori coinvolti nella refezione scolastica dovrebbero impegnarsi a promuovere azioni che contribuiscano a rendere l'ambiente più "facilitante" attraverso politiche scolastiche specifiche sul cibo e la nutrizione, offrire opportunità formative e risorse per gli insegnanti, i genitori e per lo staff che si occupa della ristorazione, predisporre contenuti dei curricula su cibo e nutrizione, promuovere una filosofia generale della scuola sulla cultura del cibo e della nutrizione.

2. APPORTI DI ENERGIA E NUTRIENTI NEI MENU' SCOLASTICI

I LARN (Livelli di assunzione raccomandati di energia e nutrienti per la popolazione italiana) elaborati dalla SINU (Società Italiana di Nutrizione Umana) nel 1996, esprimono gli apporti raccomandati di energia e nutrienti che, devono essere suddivisi in 4-5 pasti.

I menù scolastici prevedono generalmente un solo pasto (pranzo) al quale si consiglia di aggiungere lo spuntino di metà mattina, con apporto calorico pari all'8-10% del fabbisogno calorico giornaliero, che dovrebbe essere o di metà pomeriggio.

Non è quindi possibile effettuare una valutazione giornaliera degli apporti di energia e nutrienti, pertanto ci si limiterà alla valutazione del pasto singolo.

La ripartizione degli apporti di energia e nutrienti suddivisi per fasce d'età, riportati di seguito, sono quelli consigliati dalle "Linee guida della regione Lombardia per la ristorazione scolastica".

Ripartizione del fabbisogno energetico giornaliero (Kcal/die espresso in range) in quattro pasti principali, per fasce d'età scolastiche				
Fonte LARN rev. 1996				
Pasto	Frazionamento suggerito	1-3 anni	3-6 anni	6-11 anni
Colazione	15%	145-207	188-274	235-341
Metà Mattina	/	/	/	/
Pranzo	40%	386-552	501-732	626-910
Merenda	10%	96-138	125-183	156-228
Cena	35%	338-483	438-640	548-796
Totale		965-1380	1252-1829	1565-2275

Fabbisogno di nutrienti riferibile al pranzo (espressi in grammi)					
Fonte LARN rev. 1996					
Età (anni)	Proteine*	Lipidi totali	Lipidi saturi	Glucid totali	Zuccheri
1-3 anni	6.2-9.2	16	5	64	18
3-6 anni	8.2-10.4	20	7	84	24
6-11 anni	11.2-16.8	26	8	106	31
11-15 anni	17.8-25	29	10	120	35

Riassunto della quota dei fabbisogni energetici e di macronutrienti riferibili al pranzo distinti per fasce d'età scolastiche					
Fonte LARN rev. 1996					
	Ripartizione	1-3 anni	3-6 anni	6-11 anni	11-15 anni
Fabbisogno energetico (Kcal)		469	616	768	873
Proteine (g)	15%	15.4	18.6	28	42.8
Glucid totali (g)	55%	64	84	106	120
Zuccheri semplici (g)	16% (dei gluc.tot)	18	24	31	35
Lipidi totali (g)	30%	16	20	26	29
Lipidi saturi (g)	10% (dei lip.tot)	5	7	8	10

3. CARATTERISTICHE QUALITATIVE DEI MENU' SCOLASTICI

Il menù deve garantire una varietà qualitativa e definire grammature idonee in quanto il pasto a scuola “rappresenta il punto di partenza per equilibrare l'alimentazione giornaliera e prevenire l'obesità in età evolutiva...”.

Per ottenere la validazione del menù da parte dell'ASL è necessario che il menù stesso soddisfi le caratteristiche qualitative e le frequenze di consumo riportate di seguito.

3.1. PRIMI PIATTI

PIATTO	FREQUENZA
Primo piatto asciutto	3-4 volte alla settimana
Pizza margherita	1 volta ogni 15 giorni in sostituzione di un primo asciutto
Primo piatto in brodo + contorno di patate	1 volta alla settimana
Primo piatto in brodo con contorno di verdura cotta o cruda	1-2 volte a settimana

- Primi piatti asciutti

I LARN consigliano non più di una porzione al giorno di riso o pasta asciutti, variando le scelte e evitando l'aggiunta di sughi elaborati.

- Primi piatti asciutti elaborati

Nell'arco di una settimana è possibile offrire un primo piatto elaborato accompagnato da un secondo cucinato in modo semplice (senza impanature e frittiture), un contorno, frutta e pane.

- Primi piatti in brodo

Si consiglia l'inserimento di primi piatti in brodo, meglio se minestrone o passati di verdura o legumi.

3.2. SECONDI PIATTI

PIATTO	FREQUENZA
Carne	1-2 volte alla settimana
Pesce	1-2 volte alla settimana
Formaggio	1 volta alla settimana
Uova	1 volta alla settimana
Affettati magri	2 volte al mese
Legumi	1-2 volte alla settimana

I secondi piatti (sia carne che pesce) impanati possono essere previsti al massimo 1 volta alla settimana, lontano da pasti che contemplino uova (es. frittata, uova sode, pasta all'uovo, etc.), utilizzando materia prima fresca o surgelata, successivamente impanata e frita.

Carne

Alternare carni bianche (pollo, tacchino, coniglio, vitello, ...) e carni rosse (vitellone, suino, equino...) scegliendo i tagli più magri. Evitare preparazioni prefritte e preimpanate.

Pesce

Proporre il pesce almeno 1 volta alla settimana, utilizzando varietà diverse e sperimentando nuove ricette. Evitare bastoncini di pesce o altre preparazioni prefritte e preimapanate!

Legumi

Utilizzati come secondo piatto e se abbinati ad un primo piatto asciutto diventano piatto unico (pasta e fagioli, riso e piselli)

3.3. PIATTI UNICI

Si possono prevedere PIATTI UNICI in sostituzione del primo e del secondo piatto. Tale sostituzione deve essere modulata a seconda della tipologia del secondo piatto.

Al piatto unico seguirà un contorno con verdure più gradite dall'utenza, pane ed un frutto. Si consiglia di inserire un piatto unico solo dopo aver valutato attentamente il gradimento.

3.4. CONTORNI

Garantire ogni giorno la disponibilità di verdura sia cruda che cotta, seguendo la disponibilità stagionale.

In alternativa si consiglia di alternare le verdure di stagione tra cotte e crude come indicato di seguito:

PIATTO	FREQUENZA
Verdura cruda	3 volte alla settimana
Verdura cotta	2 volte alla settimana
Patate	Max 1 volta alla settimana
Legumi	2 volte al mese

- Verdure crude

Le verdure devono essere rigorosamente di stagione.

- Verdure cotte

Se si utilizza materia prima fresca, le verdure devono essere rigorosamente di stagione. Qualora si utilizzino i surgelati, alternare il più possibile le varie tipologie e le modalità di preparazione.

- Patate

Le patate o il purè vanno consumate non più di una volta alla settimana ed abbinare ad un primo piatto in brodo.

- Legumi

In sostituzione della verdura cotta possono essere proposti i legumi.

3.5. FRUTTA

La frutta di stagione deve essere prevista tutti i giorni proponendo almeno tre tipi diversi nell'arco della settimana. Può costituire un adeguato spuntino di metà mattina!

3.6. PANE

Il pane, non addizionato di grassi e a ridotto contenuto di sale, deve essere presente ogni giorno e messo a disposizione soltanto dopo aver consumato il primo piatto.

3.7. VARIE

- Acqua

E' importante che nell'arco di tutto il tempo trascorso a scuola, i bambini abbiano a disposizione acqua , preferibilmente di rete.

- Condimento

Come condimento, sia a crudo che per la cottura, va utilizzato olio extravergine di oliva, solo per poche ricette ed al massimo 2 volte al mese, può essere utilizzato il burro.

- Sale

Il sale va utilizzato sempre con moderazione e deve essere utilizzato sale iodato.

Si riporta quanto indicato nelle Linee guida per la ristorazione scolastica della Regione Lombardia: "Per prevenire e combattere la carenza di iodio e l'insorgenza del gozzo, le Autorità Sanitarie promuovono l'uso di sale da tavola iodato. Si tratta di un normale sale cui è stato aggiunto dello iodio, e che va consumato nelle quantità abituali per condire, in sostituzione e non in aggiunta a quello normale, e non cambia il gusto dei cibi a cui viene aggiunto; non va usato per cucinare, perché lo iodio viene distrutto dalla temperatura di cottura."

4. DIETE SPECIALI

Se un alunno ha la necessità di mangiare cibi particolari per motivi di salute, il genitore o chi ne fa le veci, può segnalarlo consegnando alla scuola o al comune il certificato medico che indichi il tipo di alimentazione richiesta. Se chi eroga il servizio non ha personale indicato a svolgere tale compito (dietista), il menù idoneo dovrà essere formulato dal Pediatra, da un Dietologo o da un Nutrizionista.

In caso di allergie o intolleranze alimentari, tale certificato deve essere rilasciato da uno specialista in allergologia.

Per motivi di fede religiosa si riporta quanto scritto linee di indirizzo nazionale per la ristorazione Scolastica del ministero della salute: "*Vanno assicurate anche adeguate sostituzioni di alimenti correlate a ragioni etico-religiose o culturali. Tali sostituzioni non richiedono certificazione medica, ma la semplice richiesta dei genitori.*"

4.1. DIETA LEGGERA

La dieta leggera, comunemente definita "dieta in bianco", può sostituire il menù del giorno solo per brevi periodi (2-3 giorni) se il bambino non sta bene .

Nello specifico si riporta quanto scritto nelle "Linee guida della Regione Lombardia per la ristorazione scolastica" a proposito della dieta leggera:

"La dieta leggera è rivolta ai soggetti che soffrono di ricorrenti stati di chetosi secondari a disordini alimentari, di gastriti o digastroduodeniti, di enteriti in via di risoluzione o stati postinfluenzali che richiedono un periodo di cautela nella rialimentazione (ad esempio nella reintroduzione del latte).

Si tratta di confezionare una dieta quasi priva di grassi animali (vanno eliminati burro, uova, latte intero e latticini con esclusione di parmigiano/grana padano ben stagionati o di ricotta magra di vacca), carni grasse e salumi, dolci contenenti grassi animali o vegetali ad alto tenore di grassi saturi (come budini, creme, panna, gelati, ecc.) e di cibi vegetali ad alto tenore di grassi saturi (cacao, burro di arachidi, cioccolato in genere).

I condimenti vengono usati a crudo per evitare la scarsa digeribilità dei grassi alterati dalla cottura.

PRIMI PIATTI: *Pasta o riso, asciutto o in brodo vegetale, conditi con olio o salsa di pomodoro oppure con olio e prezzemolo; Polenta condita con salsa di pomodoro. Eventualmente poco parmigiano/grana padano ben stagionati (l'assenza di lattosio è dimostrata in prodotti con una stagionatura di almeno 24 mesi).*

SECONDI PIATTI: *Carne magra al vapore, alla piastra, lessata; pesce al vapore, alla piastra, lessato; ricotta magra di vacca (con percentuale di grasso <8%); legumi lessati (non in caso di enterite).*

CONTORNI: *Verdura cruda o cotta, lessata o stufata, condita con olio crudo, poco sale ed eventualmente limone.*

FRUTTA: *libera, a parte i casi di enterite in risoluzione, nei quali viene consigliata la mela o la pera cotta.*

I soggetti che seguono questo tipo di dieta non devono essere sottoposti a restrizione calorica in quanto priva di significato.”

Non più di una volta alla settimana, può essere aggiunto ai secondi piatti sopra elencati la bresaola o il prosciutto cotto magro.

4.2. DIETA VEGETARIANA

In caso di diete vegetariane è necessario avvisare il pediatra o il medico di famiglia.

Per lo schema dietetico si possono seguire i suggerimenti riportati di seguito:

1. suddividere i secondi piatti nel seguente modo: almeno 2 volte/sett. legumi; 1-2 volte/sett. formaggi; 1 volta/sett. uova (sode, strapazzate o in frittata).
2. Il pesce può essere inserito 1-2 volte alla settimana, su richiesta della famiglia.
3. Come secondo piatto potrebbero essere inserite anche preparazioni a base di soia come polpette, etc.
4. I legumi possono essere inseriti anche sotto forma di passati o come contorno.
5. Prevedere più volte la verdura cotta, in particolare spinaci, cavolfiori, broccoli, carciofini che contengono un maggior quantitativo di proteine rispetto ad altre verdure.
6. Prevedere la possibilità di avere dello yogurt qualora non venga mangiato il secondo piatto.

5. NOTE

5.1. PORZIONATURA

Le grammature previste per ogni porzione rappresentano la media dei fabbisogni degli alunni nelle diverse fasce d'età, pertanto considerando l'eterogeneità dei commensali sarà cura degli addetti alla porzionatura "personalizzare" la porzione da servire ad ogni alunno.

Durante il servizio:

- ✚ Non preparare il pane sui tavoli fino al termine della consumazione del primo piatto;
- ✚ evitare di servire la doppia razione dei primi piatti asciutti;
- ✚ servire nel piatto ad ogni commensale, unitamente al secondo, la porzione prevista di contorno (anche se non è gradita);

5.2. OGGI IN PISCINA

Se nel pomeriggio è prevista una lezione di nuoto il pasto deve essere organizzato con cura prestando attenzione a:

- ✚ **Tempo a disposizione:** è importante che qualsiasi attività sportiva venga affrontata a digestione completata (2-3 ore dopo il pasto);
- ✚ **Cosa si mangia:** privilegiare alimenti ricchi in carboidrati (es. Pane, pasta, riso, etc.) preferendo preparazioni semplici;
- ✚ Quanto si mangia: preferire pasti che siano “leggeri” anche nella quantità;
- ✚ come si mangia: masticare lentamente e mangiare con calma seduti a tavola.

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

Più di 3 ore è possibile consumare un pasto completo (come da menù scolastico) ma leggero;

Almeno 2 ore si consiglia di limitare il pasto ad un primo piatto asciutto condito in modo semplice, contorno, frutta e pane;

Meno di 2 ore è importante organizzare l’intera giornata alimentare nel modo seguente:

- PRIMA COLAZIONE completa composta da: latte o yogurt + pane o fette biscottate con marmellata o biscotti o cereali + frutta;
- SPUNTINO di metà mattina un po’ più energetico del solito: pane con marmellata o cioccolato o prosciutto o formaggio. Evitare snack dolci e salati, merendine farcite e patatine in quanto troppo ricchi in grassi;
- PRANZO a base di frutta + un pacchettino di crackers o biscotti + un succo di frutta;
- MERENDA dopo il corso con frutta o latte o yogurt con cereali o biscotti;
- CENA pasto completo dando spazio anche alla verdura.

5.4. FESTE, COMPLEANNI E SIMILARI

La Direttiva Regionale dell’89 vietava qualsiasi introduzione di cibi in ambito scolastico che non fossero prodotti all’interno della cucina della mensa scolastica. Nella Direttiva successiva non è confermato un divieto così rigido. L’interpretazione attuale è orientata verso una maggior flessibilità là dove esistano le condizioni di un’attenta sorveglianza degli aspetti igienici, unita ad una responsabile conduzione degli eventi. Il fatto che venga somministrato cibo in un ambito scolastico individua comunque una responsabilità del Direttore o del Preside sulla osservanza di regole d’igiene alimentare e di cautela nell’autorizzare eventi che non abbiano margini di sorveglianza. Si suggerisce, dove possibile, di organizzare un giorno solo al mese in cui si festeggiano tutti i compleanni di quel mese, piuttosto che affrontare uno stillicidio di eventi.

In generale, per le piccole feste, sono da preferire alimenti a base di frutta fresca come macedonia e spiedini di frutta, eventualmente accompagnati da torte confezionate (tipo crostate o torte margherite) o prodotte in laboratori autorizzati, senza alcool, né creme né panna montata; oppure prodotti confezionati chiusi al momento dell’arrivo come biscotti tipo frollini, sfogliatine senza creme, o spumiglie confezionate. Come bevanda acqua (anche gassata), succhi di frutta senza zucchero, spremute di frutta fresca.

Evitare patatine o salatini confezionati e bibite dolci (tè freddo, cola, aranciata, gassosa, ecc)

6. INDICAZIONI PER CASA (si riporta la nota informativa per la famiglia)

Gentile famiglia,

il servizio di ristorazione scolastica della scuola frequentata da vostro figlio/a prevede il menù allegato.

Le porzioni proposte tra primo e secondo piatto, contorni, pane sono capaci di soddisfare la miglior parte delle sue esigenze di crescita.

Il menù, nel suo insieme, è piuttosto ricco in proteine, una componente che non deve mancare nell’alimentazione, ma esagerare sulle quantità di alimenti ricchi in proteine (carni,

pesce, formaggio, uova, salumi) nella giornata non è vantaggioso per una buona salute. Vi invitiamo perciò, a casa, dopo il primo (evitare i sughi a base di ragù ricchi di carni o con troppi formaggi) a dimezzare le porzioni o a limitare la frequenza del secondo piatto, sia che si tratti di carni di diverso tipo che di formaggio o salumi, frittate. Un paio dei secondi potranno essere sostituiti da legumi, seguiti da una porzione di verdura e una di frutta.

In generale:

COLAZIONE: una tazza di latte o 2 vasetti di yogurt, pane o fette con marmellata o miele e un frutto. A rotazione possono essere offerti, insieme al latte e al frutto, biscotti preferibilmente secchi e solo saltuariamente piccole porzioni di dolci meglio se fatti in casa. Se si utilizzano prodotti confezionati controllare che non abbiano più di 9 grammi di grassi per porzione: leggere con attenzione l'etichetta, non acquistare prodotti che ne sono privi.

SPUNTINO DI META' MATTINA: se a scuola è previsto uno spuntino, proporre frutta o snack contenenti pochi grassi (es. crackers) . Come bevanda preferire l' acqua, evitando succhi di frutta e bevande zuccherate (aranciata, cola, tè freddo, ecc.) il cui consumo deve limitarsi ad 2-3 volte alla settimana per i primi e ad una volta alla settimana per le seconde.

PRANZO: menù scolastico.

CENA: dopo il primo piatto, meglio se in brodo, ridurre le porzioni del secondo e accompagnarle con verdure crude. Almeno 1 volta la settimana sostituirle con 4-6 cucchiari di legumi lessati o in umido.

MERENDA: Per la merenda, se nella giornata è già stata mangiata una merendina confezionata o uno snack (dolce o salato che sia) meglio preferire una delle seguenti indicazioni:

frutta fresca (mela, banana, pera, pesca, 2 mandarini, 2 kiwi, ecc.)

macedonia di frutta fresca

frappè (latte e frutta)

latte con 1-2 cucchiari di cereali o muesli

yogurt alla frutta

½ o un panino con 1 (10g) o 2 quadratini di cioccolato

2 fette biscottate con due cucchiari di miele o marmellata o un quadratino di cioccolato o crema di

cioccolato (10g)

1 panino con ½ fetta di prosciutto cotto

1 panino con 1 fetta sottile di salame

Per quanto riguarda gli snack confezionati, sia dolci che salati, non superare la quantità di 1-2 snack al giorno.