

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ATS Brescia

DIPARTIMENTO DI IGIENE E PREVENZIONE SANITARIA

**LINEE GUIDA
PER I MENÙ
DELLA REFEZIONE SCOLASTICA**

Revisione Settembre 2016

INDICE

1. INTRODUZIONE	5
2. MODALITÀ DI PRESENTAZIONE DELLA RICHIESTA DI PARERE SUI MENÙ SCOLASTICI.....	7
3. APPORTI DI ENERGIA E NUTRIENTI NEI MENÙ SCOLASTICI.....	7
4. CARATTERISTICHE QUALITATIVE DEI MENÙ SCOLASTICI.....	8
4.1 PRIMI PIATTI.....	9
4.2 SECONDI PIATTI.....	9
4.4 CONTORNI.....	11
4.5 FRUTTA.....	13
4.6 PANE.....	14
4.7 VARIE.....	14
5. RICETTARIO	14
6. ALTERNATIVE.....	15
7. DIETE SPECIALI	15
7.1 DIETA PER MOTIVI DI SALUTE.....	15
7.2 DIETA PER MOTIVI ETICO-RELIGIOSI E CULTURALI.....	15
8. DIETA LEGGERA	16
9. NOTE.....	17
9.1 CAPITOLATO D'APPALTO.....	17
9.2 PORZIONATURA E DISTRIBUZIONE.....	17
9.3 PRANZO AL SACCO.....	18
9.4 OGGI IN PISCINA	18
9.5 FESTE, COMPLEANNI E SIMILARI.....	19
9.6 PASTO DA CASA	19
10. INDICAZIONI PER CASA	20
11. BIBLIOGRAFIA.....	22

PREFAZIONE

L'accesso e la pratica di una sana e corretta alimentazione è uno dei diritti fondamentali per il raggiungimento del migliore stato di salute ottenibile, in particolare nei primi anni di vita.

Nella "Convenzione dei diritti dell'infanzia", adottata dall'ONU nel 1989, è sancito infatti il diritto dei bambini ad avere un'alimentazione sana e adeguata al raggiungimento del massimo della salute ottenibile e, nella revisione della "European Social Charter" del 1996, si afferma che *"ogni individuo ha il diritto di beneficiare di qualunque misura che possa renderlo in grado di raggiungere il miglior livello di salute ottenibile"*.

L'Ufficio regionale per l'Europa dell'OMS ha approvato nel 2006 "Gaining health" (http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0008/76526/E89306.pdf), uno specifico programma che prevede una strategia multisettoriale mirata alla prevenzione e al controllo delle malattie croniche. Il 18 Dicembre 2007 le Delegazioni Ministeriali dei 27 Stati Membri dell'U.E., convenute a Roma su invito del Ministero Italiano della Salute, della Commissione Europea e dell'Ufficio Regionale Europeo dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, hanno approvato la dichiarazione "La salute in tutte le politiche" (<http://www.governo.it/backoffice/allegati/37813-4601.pdf>), per promuovere l'elaborazione e l'attuazione di politiche favorevoli alla salute in diversi ambiti, quali alimentazione, ambiente, commercio, educazione, industria, lavoro e trasporti. Il successo di molti interventi per la promozione della salute dipende, infatti, anche da elementi esterni al sistema sanitario.

Su questa linea viene approvato il Decreto del Presidente del Consiglio dei Ministri – 4 maggio 2007 - "Guadagnare salute – rendere facili le scelte salutari" (http://www.salute.gov.it/imgs/C_17_pubblicazioni_605_allegato.pdf), strategia interministeriale coordinata dal Ministero della Salute volta alla promozione di stili di vita salutari e alla modifica dei comportamenti inadeguati, che favoriscono l'insorgenza di malattie degenerative di grande rilevanza epidemiologica, fra cui l'errata alimentazione, la sedentarietà, l'abuso di alcool e il tabagismo, attraverso processi intersettoriali. Tra gli ambiti di intervento, la ristorazione collettiva, e in particolare quella scolastica, è stata individuata come strumento prioritario per promuovere salute ed educare a una corretta alimentazione.

Al fine di *"facilitare, sin dall'infanzia, l'adozione di abitudini alimentari corrette per la promozione della salute e la prevenzione delle patologie cronicodegenerative (diabete, malattie cardiovascolari, obesità, osteoporosi, ecc.) di cui l'alimentazione scorretta è uno dei principali fattori di rischio"*, il Ministero della Salute ha emanato nel 2010 le "Linee di indirizzo nazionali per la ristorazione scolastica" (http://www.salute.gov.it/imgs/c_17_pubblicazioni_1248_allegato.pdf).

Partendo da questo documento, il Ministero della Salute ha pubblicato recentemente una nota (nota. 0011703 del 25 marzo 2016 e la sua integrazione Prot. 0018646 del 05 maggio 2016), in cui si sottolinea la necessità di assicurare adeguate sostituzioni di alimenti, correlate a ragioni etico-

religiose o culturali, senza richiesta di certificazioni mediche, ma in seguito alla semplice richiesta dei genitori. Il Ministero ribadisce che nessun ente è autorizzato a richiedere ulteriori assunzioni di responsabilità alle famiglie, oltre alla richiesta sottoscritta da entrambi i genitori accompagnata dal consenso informato.

1. INTRODUZIONE

Le Linee di indirizzo nazionali ribadiscono la fondamentale importanza di elevare il livello qualitativo dei pasti, come qualità nutrizionale e sensoriale, consumati nei contesti collettivi mantenendo saldi i principi di sicurezza alimentare.

La ristorazione scolastica rappresenta una occasione strategica di promozione della salute dei nostri bambini in quanto in essa sono agiti molti fattori determinanti quali, appunto, la qualità nutrizionale e sensoriale nonché la sicurezza degli alimenti, ma anche lo sviluppo di conoscenze e consapevolezza in tema di educazione alimentare e di competenze relazionali e sociali.

La corretta gestione della ristorazione può favorire scelte alimentari nutrizionalmente corrette tramite interventi di valutazione dell'adeguatezza dei menù e promozione di alcuni piatti/ricette. Oltre che produrre e distribuire pasti nel rispetto delle indicazioni dei Livelli di assunzione giornalieri raccomandati di nutrienti per la popolazione italiana (LARN), essa può svolgere un ruolo di rilievo nell'educazione alimentare coinvolgendo bambini, famiglie e docenti.

Il pasto in mensa è un'occasione di educazione al gusto, nel senso di abituare i bambini a nuove e diversificate esperienze gustative, per superare la monotonia che talora caratterizza la loro alimentazione. È anche importante che la realizzazione della ristorazione operi per la valorizzazione culturale della varietà e delle differenze, promuovendo il legame con le tradizioni locali.

Docenti e addetti al servizio, adeguatamente formati (sui principi dell'alimentazione, sull'importanza dei sensi nella scelta alimentare, sulle metodologie di comunicazione idonee a condurre i bambini a un consumo variato di alimenti, sull'importanza della corretta preparazione e porzionatura dei pasti), giocano un ruolo di rilievo nel favorire l'arricchimento del modello alimentare del bambino con nuovi sapori, gusti ed esperienze alimentari gestendo, con serenità, le eventuali difficoltà iniziali di alcuni bambini ad assumere un cibo mai consumato prima o avente un gusto non gradito al primo assaggio.

L'ATS di Brescia, alla luce dei documenti sopra riportati, ha predisposto uno strumento che permette a ogni Scuola o Comune la strutturazione di un menù adeguato sul piano nutrizionale, capace di tenere conto delle risorse di attrezzature e gestionali disponibili. È infatti in capo alle ATS l'impegno a vigilare sull'obiettivo sfidante dell'offerta alimentare scolastica, ossia la necessità di conciliare proposte coerenti con le raccomandazioni nutrizionali a tutela della salute soprattutto dei più piccoli. Al di là degli aspetti igienici, notevole importanza assume la valenza educativa della ristorazione scolastica che vede nel momento della condivisione del pasto una straordinaria occasione in cui "educare" dal punto di vista alimentare gli adulti di domani.

L'elaborazione del menù della refezione scolastica associato a interventi di educazione alimentare che coinvolgano gli insegnanti, gli addetti al servizio, i genitori e i ragazzi, garantisce che la ristorazione scolastica sia uno strumento di rinforzo dei corretti stili di vita.

2. MODALITÀ DI PRESENTAZIONE DELLA RICHIESTA DI PARERE SUI MENÙ SCOLASTICI

Per ottenere la validazione da parte dell'ATS del menù scolastico, il responsabile dell'attività scolastica piuttosto che il funzionario comunale è tenuto a compilare in ogni sua parte il modulo "Richiesta valutazione menù per la refezione scolastica" (Allegato 1) e inviarlo all'indirizzo mail del Dipartimento di Igiene e Prevenzione Sanitaria dell'ATS di Brescia, riportato sullo stesso. Il Dipartimento provvede poi a inoltrarlo all'équipe territoriale di competenza.

Il menù deve essere scritto in forma schematica specificando le tipologia di alimenti proposti ed evitando diciture generiche o di fantasia (affettati misti, verdura di stagione, pasta tricolore, ecc). Ciascun foglio deve essere intestato con denominazione e sede della scuola.

L'ATS esprimerà la propria valutazione sul menù entro 30 giorni dal ricevimento, inviando via mail lo stesso validato oppure accompagnato dalle indicazioni delle variazioni necessarie per ottenerne la validazione. Tale procedura può contribuire a una maggiore trasparenza e completezza dell'informazione da fornire ai genitori o ai loro rappresentanti.

Il menù validato dovrà essere esposto pubblicamente, così da poter essere visibile dalle famiglie e dagli alunni che usufruiscono della mensa.

La validazione del menù da parte dell'ATS resta valida a condizione che non vengano apportate modifiche.

3. APPORTI DI ENERGIA E NUTRIENTI NEI MENÙ SCOLASTICI

I LARN (livelli di assunzione raccomandati di energia e nutrienti per la popolazione italiana - Società Italiana di Nutrizione Umana revisione 2012) 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, costituito preferibilmente da frutta e ortaggi di semplice consumo (anche di IV gamma).

Non essendo possibile effettuare una valutazione giornaliera degli apporti di energia e nutrienti, ci si limiterà pertanto alla valutazione del pasto singolo e sulla settimana scolastica.

Gli apporti raccomandati di energia e nutrienti sono elaborati sulle indicazioni dei LARN per le diverse fasce d'età, sulla base degli apporti energetici inferiori e superiori di ogni gruppo.

Il menù deve essere strutturato in modo da fornire circa il 35% del fabbisogno di energia fornita da circa il 15% di proteine, il 20-35% di grassi e il 45-60% di carboidrati.

APPORTI RACCOMANDATI PER IL PRANZO	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA DI 1° GRADO
energia (35 % delle Kcal giornaliere)	470-515	632-690	813-880
proteine (10-15% dell'energia del pasto)	12-18 g	16,5-25 g	21-32 g
grassi (20-35% dell'energia del pasto) <i>di cui saturi</i>	11-19 g <10 g	15-26 g <10 g	19-33 g <10 g
carboidrati (45-60% dell'energia del pasto) <i>di cui zuccheri (< 15%)</i>	59-79 g <19 g	79-106 g <26 g	102-135 g <34 g
fibra	4 g	6 g	7 g

4. CARATTERISTICHE QUALITATIVE DEI MENÙ 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...".

Pertanto il menù deve essere elaborato su 4 settimane, a rotazione, e diversificato almeno per il periodo **autunno-inverno e primavera-estate**.

È importante tener conto delle tradizioni locali, in particolare di quelle relative ai giorni festivi o a ricorrenze nelle quali sia previsto il consumo di cibi particolari.

"In occasione di festività religiose e/o ricorrenze speciali, in cui la tradizione richieda l'uso di cibi e preparazioni particolari, è possibile prevedere di poter modificare il menù del giorno con gli alimenti tradizionalmente utilizzati nell'occasione."

Si consiglia di privilegiare la scelta di prodotti a filiera corta (Km 0), IGP, DOP, STG e altre connotazioni locali, oltre che quelli provenienti da produzioni biologiche o da lotta integrata.

Il menù settimanale deve essere costituito da:

- primi piatti a base di cereali preparati con ricette diverse, rispettando le tradizioni locali e spesso associati a verdure, ortaggi e legumi
- secondi piatti (carne, pesce, salumi, uova, formaggi, legumi)
- contorno di verdure/ortaggi di stagione
- pane non addizionato di grassi e a ridotto contenuto di sale

- frutta fresca di stagione di almeno tre tipi diversi nell'arco della settimana

È possibile "costruire" il menù scolastico mensile compilando la griglia riassuntiva proposta (Allegato 2) facendo riferimento al ricettario dei piatti (Allegato 3), o inserendo ricette delle quali è necessario comunicare gli ingredienti e le rispettive grammature.

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

4.1 PRIMI PIATTI

PIATTO	FREQUENZA
primo piatto asciutto	3-4 volte alla settimana
pizza margherita piccola	1 volta ogni 15 giorni (sia in sostituzione del primo piatto sia come piatto unico)
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 in brodo

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

4.2 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 impanati possono essere previsti *al massimo ogni 15 giorni*, lontano da pasti che contemplino uova (frittata, uova sode, pasta all'uovo, ravioli, polpette, ecc.), utilizzando materia prima fresca o surgelata, successivamente impanata e cotta al forno.

Sono da escludere le preparazioni preimpanate.

- Carne

Alternare nell'arco della settimana la tipologia di carne tra quella bovina, suina, avicunicola (pollo, tacchino, coniglio) scegliendo i tagli più magri.

- Pesce

Proporre il pesce almeno 1 volta alla settimana, utilizzando varietà diverse e sperimentando nuove ricette. Le tipologie consigliate sono le seguenti: sogliola, platessa, nasello, merluzzo, sampietro, rombo, halibut, palombo, pesce spada, trota, cernia, tonno, seppie, calamari, polpi, moscardini.

È possibile prevedere, al massimo 2 volte al mese, filetti di tonno sott'olio di oliva da utilizzare ben sgocciolati uniti a insalate, legumi e/o patate, facendo attenzione a non aggiungere sale da cucina.

- Affettati e formaggi

Si possono proporre i seguenti formaggi: mozzarella, stracchino, primo sale, crescenza/certosino, caprini, fior di latte, parmigiano, grana, emmenthal, asiago, caciottina fresca, fontina, groviera, robiola, taleggio, formaggella, casolet, quartiolo.

Non sono concessi formaggi fusi né formaggi spalmabili contenenti formaggio fuso.

È opportuno evitare di proporre formaggi e affettati in due giorni consecutivi per l'elevato apporto in sale.

- Legumi

Proporre i legumi almeno 1 volta alla settimana, in quanto validi sostituti del secondo piatto a base di carne e di pesce. Preferire quelli secchi o surgelati; qualora vengano utilizzati quelli in scatola, sciacquare in acqua e non aggiungere sale da cucina alla preparazione.

- Uova

Le uova possono essere inserite nello schema alimentare scolastico al massimo 1 volta alla settimana, evitando di proporre il giorno precedente o quello successivo altre preparazioni contenenti uova (es. cotolette, polpette, ecc.).

4.3 PIATTI UNICI

Si possono prevedere piatti unici in sostituzione del primo e/o del secondo piatto. Tale sostituzione deve essere modulata a seconda della tipologia del secondo piatto (vedere ricettario).

Al piatto unico seguirà un contorno di verdure, pane a ridotto contenuto di sale e un frutto.

Si consiglia di inserire un piatto unico solo dopo aver valutato attentamente il gradimento.

PIATTO	FREQUENZA
pizza margherita o al prosciutto	1 volta ogni 15 giorni (sia in sostituzione del primo piatto sia come piatto unico)
altri piatti unici	massimo 1 volta alla settimana

4.4 CONTORNI

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

La tipologia della verdura deve essere specificata nel prospetto del menù.

Diversamente 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/puré (solo in presenza di primo piatto in brodo)	massimo 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/puré

Le patate vanno consumate non più di una volta alla settimana e abbinate a un primo piatto in brodo.

Per quanto riguarda il purè si raccomanda di evitare preparati a base di patate liofilizzate.

- Legumi

In sostituzione della verdura cotta possono essere proposti i legumi nella quantità indicata nel ricettario.

NOTA: i piatti di verdura possono essere somministrati come "antipasto di verdure".

CALENDARIO VERDURA DI STAGIONE

VERDURA	Gen	Feb	Mar	Apr	Mag	Giu	Lug	Ago	Set	Ott	Nov	Dic
asparagi			X	X	X							
bietole	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
broccoli	X	X	X						X	X	X	X
carciofi	X	X	X	X		X				X	X	X
cardi	X	X									X	X
carote	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
cavolfiori	X	X	X	X						X	X	X
cavoli	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
cetrioli		X				X	X	X	X			
cicorie	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
cime di rapa	X	X										X
cipolle				X	X	X	X					
cipolline			X	X	X							
fagiolini					X	X	X	X	X			
fave				X	X	X	X					
finocchi	X	X	X	X	X					X	X	X
insalate			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
melanzane						X	X	X	X	X		
patate	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
peperoni						X	X	X	X	X		
piselli					X	X						
pomodori					X	X	X	X	X			
porri	X	X	X	X					X	X	X	X
porcini								X	X	X		
radicchi	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
ravanelli				X	X	X	X	X	X	X		
rucola				X	X	X	X	X				
sedani	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X

spinaci	X	X	X	X	X				X	X	X	X
zucche	X	X						X	X	X	X	X
zucchine						X	X	X	X			

4.5 FRUTTA

La frutta di stagione deve essere prevista tutti i giorni proponendone almeno tre tipi diversi nell'arco della stessa settimana. Se possibile, per quanto riguarda la frutta tropicale andrebbe preferita quella proveniente dal mercato equo-solidale.

La tipologia della frutta deve essere specificata nel prospetto del menù o deve essere indicato in calce al prospetto l'elenco della frutta di stagione, specificando che verranno proposte almeno tre tipologie differenti nell'arco della settimana.

La frutta fresca non può essere sostituita con altri alimenti (succhi di frutta, budini, yogurt, torte, ecc).

CALENDARIO FRUTTA DI STAGIONE

FRUTTA	Gen	Feb	Mar	Apr	Mag	Giu	Lug	Ago	Set	Ott	Nov	Dic
albicocche						X	X	X				
angurie							X	X				
arance	X	X	X	X	X						X	X
avocado											X	X
banane	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
cachi										X	X	X
castagne										X	X	
ciliege					X	X	X					
fichi							X	X	X			
fichi d'India									X			
fragole				X	X	X	X	X				
kiwi	X	X	X	X	X						X	X
lamponi							X	X				
limoni			X	X		X	X			X	X	
mandaranci	X	X									X	X
mandarini	X	X	X								X	X
mele	X	X	X	X	X			X	X	X	X	X
mirtilli						X	X	X	X	X		
more								X				
meloni		X					X	X	X			X
pere	X	X	X	X			X	X	X	X	X	X
pesche						X	X	X	X			

pompelmi	X											X
prugne						X	X	X	X			
ribes							X	X				
uva								X	X	X		

4.6 PANE

Il pane proposto quotidianamente deve essere non addizionato di grassi e a ridotto contenuto di sale, come previsto dalla campagna regionale "Con meno sale nel pane c'è più gusto e guadagni in salute". L'elenco dei panificatori aderenti all'iniziativa è disponibile nell'opuscolo scaricabile dal link <http://www.ats-brescia.it/bin/index.php?id=493>

È opportuno mettere il pane a disposizione, sui tavoli della mensa, tra il primo e il secondo piatto.

4.7 VARIE

- Acqua

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

Si consiglia il mantenimento di acqua in bottiglia come rimedio a situazioni di emergenza.

- Condimento

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

- Sale

Il sale va usato moderatamente e comunque sempre iodato.

- Dolciumi

Evitare di proporre nell'arco della giornata caramelle o dolciumi in genere.

5. RICETTARIO

Per aiutare nella composizione di un menù equilibrato, l'ATS ha predisposto un ricettario di base con le preparazioni già sperimentate in ristorazione scolastica (Allegato 3).

Si ricorda che, qualora si utilizzino ricette diverse da quelle del ricettario, è necessario comunicare gli ingredienti e le rispettive grammature per le diverse fasce d'età.

6. ALTERNATIVE

I menù scolastici sono elaborati secondo i principi di un'alimentazione bilanciata nell'apporto di nutrienti e adeguata da un punto di vista calorico; essi sono strutturati per settimane e differenziati secondo una stagionalità specifica anche per i contorni e per la frutta. Per tale motivo, ma soprattutto per il perseguimento di obiettivi di educazione alimentare in età evolutiva, finalizzata alla prevenzione degli squilibri nutrizionali, è necessario che il menù sia unico e non preveda alcun tipo di alternativa se non in casi di diete per situazioni speciali (allergie e intolleranze alimentari, patologie che richiedano regimi alimentari specifici, stati transitori di malessere e/o convalescenza di stati patologici).

7. DIETE SPECIALI

Le diete speciali si suddividono in:

1. diete per motivi di salute
2. diete per motivi etico-religiosi e culturali

7.1 DIETA PER MOTIVI DI SALUTE

Le diete per motivi di salute riguardano:

- intolleranze e allergie (latte, uova, ecc.)
- celiachia
- particolari patologie quali nefropatie croniche, diabete, dislipidemie, ecc.

Nel caso in cui un alunno abbia la necessità di avere pasti diversi per particolare esigenze cliniche, il genitore o chi ne fa le veci può segnalarlo consegnando alla scuola o al comune la prescrizione medica. Se chi eroga il servizio non ha personale indicato a svolgere tale compito, il menù idoneo dovrà essere formulato dal Pediatra di Libera Scelta, dal Medico di Medicina Generale, da un Dietologo o da un Nutrizionista.

7.2 DIETA PER MOTIVI ETICO-RELIGIOSI E CULTURALI

Per quanto riguarda questo tipo di diete, si riporta quanto scritto nelle 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."*

8. 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 di gastroduodeniti, 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 $\leq 8\%$); 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.

9. NOTE

9.1 CAPITOLATO D'APPALTO

Un'alimentazione equilibrata e corretta, gradevole ed accettabile, costituisce un presupposto essenziale per il mantenimento di un buono stato di salute e, in età evolutiva, per una crescita ottimale. A tale riguardo la ristorazione scolastica può giocare un ruolo centrale in quanto in grado di favorire scelte alimentari corrette. Nella ristorazione scolastica è, quindi, di fondamentale importanza sia elevare il livello qualitativo dei pasti, mantenendo saldi i principi di

sicurezza igienica, di qualità nutrizionale e organolettica, di corretto utilizzo degli alimenti sia, allo stesso tempo, favorire scelte alimentari nutrizionalmente corrette.

Il servizio di ristorazione scolastica per rispondere a criteri di qualità, salubrità e gradimento necessita di un CAPITOLATO ben delineato e caratterizzante il tipo di servizio che si richiede e che si intende erogare.

Nella formulazione del capitolato bisogna porre particolare attenzione, oltre alla corretta gestione del servizio, anche alla qualità dei prodotti.

L'ATS di Brescia, al fine di rendere il momento del pranzo dei bambini non solo una mera distribuzione di cibi ma un momento di educazione alimentare, accogliendo le indicazioni delle Linee Guida del Ministero della Salute del 2011, in continuità e a completamento dell'attività da anni avviata di espressione di parere sui menù proposti nelle scuole, offre la propria disponibilità ad esprimere anche un parere in merito ai capitolati d'appalto stilati dalle Amministrazioni Comunali prima della loro definitiva approvazione

L'espressione di parere è relativa a quelle parti del capitolato che, più di altre, sono correlate all'aspetto nutrizionale e, nello specifico, ai titoli aventi ad oggetto:

- 1) Menù
- 2) Prodotti alimentari
- 3) Personale
- 4) Tempi di trasporto e distribuzione pasti
- 5) Valutazione e gestione di eccedenze e avanzi, riduzione della produzione di rifiuti.

Le Amministrazioni Comunali interessate a espressione di parere in merito al proprio capitolato da parte di ATS Brescia, possono inviare il documento all'U.O Educazione alla salute (educazioneallasalute@ats-brescia.it).

9.2 PORZIONATURA E DISTRIBUZIONE

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 a ogni alunno.

L'attenzione alle porzioni sta acquisendo, in educazione alimentare, un'importanza crescente per la possibile correlazione del peso corporeo con la dimensione media delle porzioni piuttosto che con le scelte qualitative dei cibi effettuate dai bambini.

È pertanto determinante che gli addetti alla distribuzione siano adeguatamente formati sulla porzionatura e distribuiscano gli alimenti con appropriati utensili (mestoli, palette o schiumarole che abbiano la capacità appropriata a garantire la porzione idonea con una sola presa) o in un numero prestabilito di pezzi già porzionati. Qualora fossero presenti, in uno stesso punto di ristorazione,

bambini e/o ragazzi appartenenti a età diverse e/o a più di una fascia scolastica (scuola dell'infanzia, primaria, secondaria di primo grado) occorre disporre, per uno stesso utensile, delle diverse misure di capacità per fornire la porzione idonea. Ciascun utensile deve essere contrassegnato con un segno distintivo, in modo che la distribuzione possa procedere con set di strumenti distinti sulla base del target di utenza."

Per esempio, il diverso diametro di mestoli o schiumarole apporta quantità diverse di primo piatto:

peso a crudo	diametro schiumarola	diametro mestolo
40	10	9
60	11	10
80	13	12

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
- se una preparazione non è gradita servirne comunque una minima quantità (assaggio)
- servire nel piatto a ogni commensale, unitamente al secondo, la porzione prevista di contorno, se non gradito servirne comunque una minima quantità (assaggio).

9.3 PRANZO AL SACCO

Per il pranzo al sacco fare riferimento a quanto indicato nel ricettario.

9.4 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 (pane, pasta, riso, ecc.) 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 a 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 costituito da 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 pacchetto di crackers o biscotti + un succo di frutta
 - MERENDA dopo il corso con frutta o latte o yogurt con cereali o biscotti
 - CENA costituita da un pasto completo in cui sia dato spazio anche alla verdura

9.5 FESTE, COMPLEANNI E SIMILARI

Si suggerisce di stabilire un giorno al mese in cui si festeggiano tutti i compleanni di quel mese.

In generale, per le piccole feste, sono da preferire alimenti forniti dalla cucina interna o dalla ditta di ristorazione, ad esempio macedonia e spiedini di frutta fresca, torte (tipo crostate o torte margherite senza alcool, né creme né panna montata), biscotti, sfogliatine senza creme o spumiglie.

Come bevanda preferire acqua (anche gassata), succhi di frutta 100% e spremute di frutta fresca. Evitare patatine o salatini confezionati e bibite dolci (thè freddo, cola, aranciata, gassosa, ecc).

9.6 PASTO DA CASA

L'ATS di Brescia ritiene che non si possa autorizzare il consumo di cibo portato da casa per motivazioni igienico/sanitarie, dietetico-nutrizionali ed educative.

Infatti, il consumo di pasti di provenienza diversa dalla mensa scolastica, da consumarsi a scuola, si caricherebbe di notevoli criticità, fra cui in primis la garanzia che questi pasti vengano conservati in ambienti e a temperature idonee, al fine di evitare contaminazioni o deterioramenti. Questo comporterebbe la necessità di dotare gli istituti scolastici di idonee apparecchiature frigorifere e/o per il riscaldamento, deputate alla conservazioni di tali pasti, attualmente quasi mai disponibili, sia per problemi economici che di spazio. La scelta di somministrare esclusivamente alimenti conservabili a temperatura ambiente non è percorribile, in quanto finirebbe col penalizzare la varietà e la qualità nutrizionale dei pasti consumati. Il secondo aspetto critico sarebbe rappresentato dalla necessità di garantire la sorveglianza da parte di personale della scuola affinché ciascuno consumi il proprio pasto in sicurezza, evitando il rischio di contaminazioni e scambi di cibo fra i bambini, magari portatori di

intolleranze o allergie. A tal proposito è utile ricordare che oltre il 50% delle tossinfezioni alimentari interessa preparazioni domestiche. Al di là degli aspetti igienici, non va infine trascurata la valenza educativa della ristorazione scolastica, che vede nel momento della condivisione del pasto una straordinaria occasione in cui "educare" dal punto di vista alimentare gli adulti di domani. Per tutti questi motivi ATS Brescia non ritiene opportuno validare la proposta di consentire il consumo a scuola di cibi preparati a casa.

Questa posizione è condivisa dalle Società Scientifiche maggiormente rappresentative.

10. INDICAZIONI PER CASA

Si riporta di seguito la nota informativa che sarebbe opportuno rivolgere alle famiglie all'inizio dell'anno scolastico, esponendola magari a fianco del menù, oppure consegnandola a ogni singola famiglia col menù in allegato.

Gentile famiglia,

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

Le porzioni proposte per primo e secondo piatto, contorni e 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 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, che si tratti di carni di diverso tipo o di formaggi/salumi/frittate. Un paio dei secondi potranno essere sostituiti da legumi, seguiti da una porzione di verdura e una di frutta.

In generale si consiglia:

COLAZIONE: *una tazza di latte o yogurt (senza edulcoranti), pane o fette con marmellata o miele e un frutto o spremuta di frutta fresca. 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 leggere con attenzione l'etichetta controllando che non contengano più di 5 grammi di grassi per porzione. Evitare quelli contenenti grassi vegetali (palma e cocco) e/o grassi idrogenati.*

SPUNTINO DI METÀ MATTINA: *privilegiare la frutta fresca e la verdura di stagione, yogurt da bere. Al massimo 1 volta alla settimana: un panino piccolo con marmellata o con 1 fetta di prosciutto cotto magro, cracker non salati. Per quanto riguarda gli snack confezionati scegliere quelli con*

apporto calorico inferiore a 150 Kcal per porzione e con un contenuto in grassi inferiore a 5 g per porzione. Evitare quelli contenenti grassi vegetali (palma e cocco) e/o grassi idrogenati. Come bevanda utilizzare acqua preferibilmente di rete.

PRANZO: menù scolastico

MERENDA: preferire una delle seguenti indicazioni:

- frutta fresca (mela, banana, pera, pesca, 2 mandarini, 2 kiwi, ecc.)
- macedonia di frutta fresca
- frappè fresco (latte e frutta)
- latte con 1-2 cucchiaini di cereali o muesli
- yogurt (senza edulcoranti)
- ½ o un panino con 1 (10g) o 2 quadratini di cioccolato
- 2 fette biscottate con due cucchiaini di miele o marmellata o un quadratino di cioccolato
- 1 panino con ½ fetta di prosciutto cotto o crudo magri
- Popcorn fatti in casa (non quelli per microonde)

Per quanto riguarda gli snack confezionati scegliere quelli con apporto calorico inferiore a 150 Kcal per porzione e con un contenuto in grassi inferiore a 5 g per porzione. Evitare quelli contenenti grassi vegetali (palma e cocco) e/o grassi idrogenati.

Come bevanda utilizzare acqua preferibilmente di rete, evitando bevande zuccherate o dolcificate gassate e succhi frutta.

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 cucchiaini di legumi lessati o in umido.

11. BIBLIOGRAFIA

Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione scolastica, Ministero della Salute, Conferenza Unificata, Provvedimento 29 Aprile 2010 e successive integrazioni

http://www.salute.gov.it/imgs/c_17_pubblicazioni_1248_allegato.pdf

<http://www.trovanorme.salute.gov.it/norme/renderNormsanPdf?anno=0&codLeg=54624&parte=1%20&serie=>

LARN, Società Italiana di Nutrizione Umana, revisione 2012

http://www.sinu.it/html/pag/nuovi_larn.asp

Linee Guida di Regione Lombardia per la ristorazione scolastica, Direzione Generale Salute, Agosto 2002

http://www.sanita.regione.lombardia.it/cs/Satellite?c=Redazionale_P&childpagename=DG_Sanita%2FDetail&cid=1213290566749&pagename=DG_SANWrapper

Linee guida per una sana alimentazione della popolazione italiana, Ministero delle Politiche Agricole e Forestali e Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione, revisione 2003

http://www.piramidealimentare.it/files_allegati/guida.pdf

Linee guida per l'elaborazione dei capitolati d'appalto in ristorazione collettiva, Dipartimento di Prevenzione Medica, Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione, ASL Mantova

https://www.aslmn.net/docs_file/Capitolato_Appalto.pdf

<http://www.eufic.org/article/it/artid/Regolamento-dei-pasti-scolastici-in-Europa/>