

GUIDA ALLA FORMULAZIONE DEI MENÙ SCOLASTICI

*Per le fasce d'età: infanzia,
primarie e secondarie di primo
grado*

ANNO 2022

Dipartimento di Prevenzione
Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione



GUIDA ALLA FORMULAZIONE DEI MENÙ SCOLASTICI

ASL TO3
Dipartimento di Prevenzione
Struttura Complessa
Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione
Anno di pubblicazione 2022

Autori: Lucia Bioletti, Debora Lo Bartolo, Susanna Spagna, Giovanna Paltrinieri

Redatto all'interno del Progetto Im.patto, promosso e finanziato da Novacoop

SOMMARIO

| | <i>pag.</i> |
|--|-------------|
| <i>Prefazione – Alimentazione e Salute</i> | 5 |
| <i>Capitolo n. 1 – Fabbisogni Nutrizionali</i> | 8 |
| <i>Capitolo n. 2 – Come costruire il menù</i> | 10 |
| 2.1 - <i>Criteri per la realizzazione del menù</i> | 10 |
| 2.2 - <i>Griglia guidata per la rotazione di piatti</i> | 14 |
| <i>Capitolo n. 3 – Come scegliere gli alimenti in refezione scolastica</i> | 15 |
| 3.1 – <i>Indicazioni generali per il servizio di ristorazione</i> | 15 |
| 3.2 – <i>Primi piatti</i> | 16 |
| 3.3 – <i>Secondi piatti</i> | 17 |
| 3.4 – <i>Contorni e fine pasto</i> | 21 |
| 3.5 – <i>Pane</i> | 22 |
| 3.6 – <i>Condimenti</i> | 22 |
| 3.7 – <i>Prodotti in scatola e semi lavorati</i> | 23 |
| 3.8 – <i>Spuntini e fuori pasto</i> | 23 |
| <i>Capitolo n. 4 – Diete speciali</i> | 24 |
| 4.1 – <i>Preparazione e distribuzione delle diete speciali</i> | 25 |
| 4.2 – <i>Sorveglianza e vigilanza delle diete speciali</i> | 25 |
| 4.3 – <i>Attenzioni particolari</i> | 26 |
| <i>Capitolo n. 5 – Valutazione del menù: avanzi e gradimento</i> | 27 |
| 5.1 – <i>Decalogo per la riduzione degli sprechi in ristorazione scolastica</i> | 27 |
| <i>Capitolo n. 6 – Standardizzazione delle porzioni</i> | 30 |
| <i>Capitolo n. 7 – Gestione del pasto in mensa ai tempi della pandemia Covid-19</i> | 31 |
| <i>Capitolo n. 8 – Modalità di richiesta di valutazione menù al SIAN ASL TO 3</i> | 34 |
| <i>Bibliografia</i> | 35 |
| <i>Allegato n. 1 – Esempi di ricette (tabelle dietetiche - grammature)</i> | 37 |
| <i>Allegato n. 2 - Calendario stagionalità</i> | 61 |
| <i>Allegato n. 3 – Prevenzione soffocamento</i> | 65 |
| <i>Allegato n. 4 — Tecniche validate per effettuare una corretta porzionatura</i> | 66 |
| <i>Allegato n. 5 – Procedure per la somministrazione della merenda e del pasto a scuola in caso di pandemia Covid-19</i> | 67 |
| <i>Allegato n. 6 – Fac-simile di lettera di richiesta di parere menù al SIAN dell' ASL TO 3</i> | 69 |
| <i>Allegato n. 7 – Modulo SIAN M 101</i> | 70 |

| | |
|--|-----------|
| <i>Allegato n. 8 – Moduli regionali per la richiesta di diete speciali</i> | <i>71</i> |
| <i>Allegato n. 9 – Consigli per i genitori:</i> | <i>75</i> |
| <i>Guida per la scelta degli spuntini</i> | <i>75</i> |
| <i>Decalogo contro la selettività alimentare</i> | <i>76</i> |

PREFAZIONE

Alimentazione e Salute

Le abitudini alimentari sono tra i maggiori determinanti della salute e del carico globale di malattia e la gran parte dei Paesi nel mondo soffre di uno o più problemi legati alla malnutrizione, sia per difetto, a causa di carenza acuta o cronica di micronutrienti, che per eccesso o ancora per una carenza mista (frequente nei Paesi industrializzati) ovvero eccesso energetico, di zuccheri e grassi e carenza di micronutrienti importanti, come ferro e calcio (1).

L'Europa presenta il carico di malattie non trasmissibili più elevato al mondo. Almeno l'80 % delle malattie cardiache, degli ictus e del diabete di tipo 2 e almeno un terzo dei casi di tumore si possono prevenire (2).

In Italia, tra i rischi alimentari più importanti, abbiamo il basso consumo di cereali integrali, di frutta secca in guscio, di frutta e verdura da un lato e dall'altro il consumo eccessivo di sale e prodotti trasformati (1).

"In Italia: basso consumo di cereali integrali, frutta secca in guscio, frutta e verdura e l'eccessivo consumo di sale e prodotti trasformati"

Tutti questi fattori legati alla dieta causano un notevole carico di malattie cardiovascolari, neoplastiche, respiratorie, metaboliche e altre patologie non trasmissibili, che insieme rappresentano una priorità di salute pubblica per il nostro Paese.

Moltissime evidenze scientifiche dimostrano che uno stile di vita sano, con corrette abitudini alimentari e attività fisica regolare, contribuiscono al raggiungimento ed al mantenimento di un buono stato di salute, determinando un minore rischio di malattie croniche in tutte le fasi della vita, una minore spesa sanitaria, una maggiore produttività e un invecchiamento attivo (1).

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (World Health Organization – WHO) nel 2020 ha indicato l'obiettivo di ridurre le malattie croniche non trasmissibili del 25% entro il 2025 (3). Pertanto la promozione di politiche che tendano a favorire determinate scelte alimentari protettive per la salute e a sfavorirne altre è estremamente urgente nei vari Paesi del mondo (1).

Una corretta alimentazione negli anni della crescita è essenziale per l'ottimale sviluppo fisico e cognitivo, per mantenere il peso sano e svolgere le varie attività, ma anche per stabilire sane e durature abitudini alimentari che influenzeranno lo stato di salute dell'adulto. Le buone o cattive abitudini che si acquisiscono in età scolare difficilmente cambiano nel tempo (4), rimanendo pressoché invariate fino all'età adulta e quindi l'infanzia è un periodo fondamentale che influenza fortemente le scelte future. (5).

"Sane e durature abitudini alimentari influenzeranno lo stato di salute dell'adulto"

L'ambiente familiare e quello scolastico svolgono un ruolo essenziale nella definizione del rapporto con il cibo. Nell'età adolescenziale tutte quelle azioni volte a stabilire il proprio grado di autonomia, di indipendenza dai genitori e di identificazione con i propri pari, possono influenzare i comportamenti alimentari acquisiti nell'infanzia, sia in senso positivo che negativo(4): le scelte alimentari avvengono spesso attraverso un processo di osservazione e imitazione e gli amici possono influenzarsi reciprocamente per seguire norme comuni (4, 5, 6).

La scuola è il setting ottimale per proporre interventi di educazione alimentare partendo dall'utilizzo del menù scolastico.

L'*obiettivo* del presente documento è rendere direttamente partecipi le scuole, i Comuni e le ditte di ristorazione collettiva alla formulazione dei propri menù scolastici con consapevolezza e responsabilità delle scelte alimentari e con una supervisione dell'Autorità Competente (ASL).

Oltre a garantire la sicurezza igienica dei cibi proposti, si deve migliorare l'appetibilità dei piatti proposti, affinché i bambini e i ragazzi li possano consumare per soddisfare un corretto intake nutrizionale e per evitare eventuali sprechi.



CAPITOLO N. 1

Fabbisogni Nutrizionali

La “Guida alla formulazione dei menù scolastici” è stata costruita partendo dalle informazioni presenti nei Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana - LARN del 2014 (7) e nelle Linee guida per una sana alimentazione del 2018 (4) che traducono gli obiettivi nutrizionali proposti dai LARN in indicazioni alimentari pratiche. Abbiamo effettuato un’ulteriore elaborazione al fine di semplificare le informazioni e adattare alla realtà scolastica locale.

Partendo dal presupposto che il menù scolastico deve essere conforme ai fabbisogni giornalieri proposti dai LARN e rispettare la suddivisione delle fasce d’età individuate dal Ministero dell’Istruzione dell’Università e della Ricerca (Miur) (8) occorre estrapolare gli apporti per il solo pranzo (35% delle kcal giornaliere) (1, 9) (Tabella n. 1).

I parametri nutrizionali da valutare sono relativi a chilocalorie (kcal), macronutrienti quali proteine, grassi totali e grassi saturi, carboidrati totali e zuccheri semplici e fibre. Non sono stati inseriti gli apporti di minerali importanti come calcio e ferro, in quanto elementi che andrebbero valutati sull’alimentazione giornaliera e non su un singolo pasto.

Nel caso in cui la ditta appaltata preveda la fornitura dello spuntino di metà mattina e/o metà pomeriggio questi dovranno fornire rispettivamente il 5% e il 10% delle kcal giornaliere sempre differenziati per fasce d’età come riportato in tabella n. 2.



Tabella n. 1 – fabbisogni suddivisi per fasce d'età: PRANZO

| Fasce d'età | Kcal (valore medio) | Carboidrati totali % (valore medio) | Zuccheri % | Fibra 8,4 g/1000 kcal | Grassi totali % | Grassi saturi % | Proteine % |
|--------------------------------|------------------------|---|------------|-----------------------------|--------------------|--------------------|------------|
| 3-6 anni Infanzia | 403 - 518 (460) | 45-60 (50-55) | < 15 | 3 - 4 | 35-40 | < 10 | 12-18 |
| 6-11 anni Primaria | 483 - 819 (651) | 45-60 (50-55) | < 15 | 4 - 7 | 20-35 | < 10 | 12-18 |
| 11-14 anni Secondaria di 1° | 742 - 994 (868) | 45-60% (50-55) | < 15 | 6 - 8 | 20-35 | < 10 | 12-18 |

Tabella n. 2 – fabbisogni suddivisi per fasce d'età: SPUNTINI e MERENDE

| Fasce d'età | Kcal per porzione di uno spuntino di metà mattina (valore medio) | Kcal per porzione di una merenda del pomeriggio (valore medio) |
|--------------------------------|--|--|
| 3-6 anni Infanzia | 58 - 74 (66) | 115 - 148 (132) |
| 6-11 anni Primaria | 69 - 117 (93) | 138 - 234 (186) |
| 11-14 anni Secondaria di 1° | 106 - 142 (124) | 212 - 284 (248) |

CAPITOLO N. 2

COME COSTRUIRE IL MENÙ

2.1 - Criteri per la realizzazione del menù

La costruzione di un menù deve rispettare alcuni requisiti:

1. si deve rispondere alle caratteristiche di varietà, per evitare il ripetersi della stessa preparazione, stagionalità, qualità nutrizionale (10);
2. il menù deve essere impostato su almeno quattro settimane (11) ed essere diversificato per il periodo autunno-inverno e primavera-estate (10);
3. il singolo pasto deve essere composto da un primo piatto (asciutto o in brodo), un secondo piatto a base di proteine (di origine animale o vegetale), un contorno di verdura fresca di stagione, pane e frutta fresca di stagione (che eventualmente può essere consumata a metà mattina come spuntino anziché a fine pasto) (12), come indicato nella foto n. 1;



Foto n. 1 - Nutripiatto®

-
4. si devono rispettare le porzioni come indicate nelle tabelle dietetiche (grammature) e quindi è sconsigliato somministrare il bis dei piatti. L'applicazione delle corrette porzionature deve rispettare criteri di applicabilità, codificati e riconosciuti come validi, pertanto risulta importante e fondamentale la formazione, anche periodica, del personale che si occupa della distribuzione dei pasti (11);
 5. gli alimenti scelti devono rispettare i principi di sicurezza alimentare, di educazione alimentare e di benessere ambientale (13);
 6. si deve adottare un sistema per valutare il gradimento del pasto da parte dei bambini e dei ragazzi, misurando oggettivamente gli avanzi, per valutare i piatti meno graditi e per poter eventualmente riformulare le preparazioni proposte (14).

Per aiutare Comuni, scuole e ditte di ristorazione collettiva a formulare menù idonei è stata realizzata una "griglia guidata" che riporta per ogni portata (primo piatto, secondo, contorno, frutta o dolce) la denominazione generica del piatto da inserire (es. primo asciutto o in brodo o secondo a base di carne o pesce, ecc.) che sarà da scegliere tra quelli indicati nelle tabelle dietetiche (Allegato n. 1).

"Agevolare Comuni, scuole e ditte di ristorazione collettiva a formulare menù idonei"

La frequenza dei piatti proposti nella "griglia guidata" nei cinque giorni di pranzo in mensa scolastica rispetta le rotazioni riportate nella tabella n. 3.

Tabella n. 3 – Rotazione dei secondi piatti

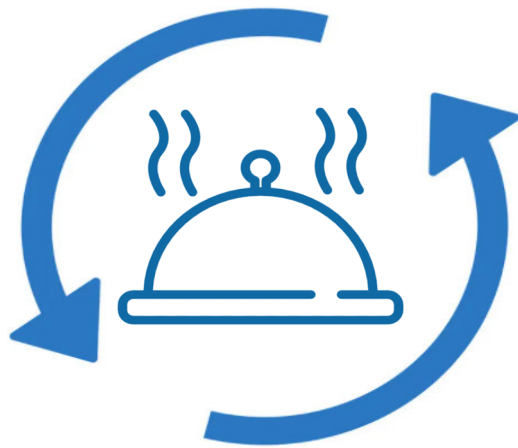
| Piatti | Frequenze su 5 pranzi |
|--------------------------|------------------------------|
| <i>Primi piatti:</i> | |
| asciutti | 3 volte |
| in brodo | 1 volta * |
| in brodo con legumi | 1 volta * |
| <i>Secondi piatti:</i> | |
| carne | 1 volta |
| pesce | 1 volta |
| uova | 1 volta |
| legumi | 1 volta |
| formaggio | 1 volta |
| <i>Contorni:</i> | |
| verdure | 4 volte |
| patate | 1 volta |
| <i>Fine pasto:</i> | |
| frutta | 5 volte |
| <i>Pane e sostituti:</i> | |
| pane | 5 volte |

* Nel periodo primaverile ed estivo il primo in brodo (con legumi o senza) può essere somministrato solo 1 volta alla settimana.

Ogni categoria di piatto riportata (es. “primo piatto asciutto”) contiene una serie di ricette equivalenti dal punto di vista nutrizionale, pertanto basterà incasellare correttamente i piatti nella “griglia guidata”; lasciamo a Voi la scelta di inserire il piatto che preferite per avere un menù non solo equilibrato ma anche creato ad hoc per le esigenze/preferenze dei Vs bambini/ragazzi.

"Lasciamo a Voi la scelta di inserire il piatto che preferite per avere un menù non solo equilibrato ma anche creato ad hoc"

Qualora durante l'anno scolastico si osservi che alcune tipologie di piatti generano un quantitativo di avanzi elevato, si invita a non mantenere lo stesso piatto per tutto l'anno scolastico, ma di sostituirlo con una ricetta diversa che appartenga però alla stessa categoria di piatto indicata nella griglia guidata, ad esempio se si nota che il giorno in cui è previsto il "pesce olio e limone" gli avanzi sono notevoli provare a sostituire il piatto con un'altra ricetta a base di pesce es. "pesce gratinato al forno".



2.2 - Griglia Guidata per la rotazione dei piatti (infanzia, primarie e secondarie)

| | Lunedì | Martedì | Mercoledì | Giovedì | Venerdì |
|---------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|
| <i>Primo piatto</i> | Asciutto | In brodo | Asciutto | Asciutto | In brodo con legumi |
| <i>Secondo piatto</i> | Legumi | Carne | Formaggio | Pesce | Uova |
| 1° <i>Contorno</i> | Verdura fresca di stagione | Patate | Verdura fresca di stagione | Verdura fresca di stagione | Verdura fresca di stagione |
| <i>Pane</i> | Comune | Comune | Comune | Comune | Comune |
| <i>Fine pasto</i> | Frutta fresca di stagione | Frutta fresca di stagione | Frutta fresca di stagione | Frutta fresca di stagione | Frutta fresca di stagione |
| <i>Primo piatto</i> | In brodo | Asciutto | In brodo con legumi | Asciutto | Asciutto |
| <i>Secondo piatto</i> | Carne | Pesce | Uova | Formaggio | Legumi |
| 2° <i>Contorno</i> | Patate | Verdura fresca di stagione | Verdura fresca di stagione | Verdura fresca di stagione | Verdura fresca di stagione |
| <i>Pane</i> | Comune | Comune | Comune | Comune | Comune |
| <i>Fine pasto</i> | Frutta fresca di stagione | Frutta fresca di stagione | Frutta fresca di stagione | Frutta fresca di stagione | Frutta fresca di stagione |
| <i>Primo piatto</i> | Asciutto | In brodo con legumi | Asciutto | In brodo | Asciutto |
| <i>Secondo piatto</i> | Formaggio | Uova | Carne | Pesce | Legumi |
| 3° <i>Contorno</i> | Verdura fresca di stagione | Verdura fresca di stagione | Verdura fresca di stagione | Patate | Verdura fresca di stagione |
| <i>Pane</i> | Comune | Comune | Comune | Comune | Comune |
| <i>Fine pasto</i> | Frutta fresca di stagione | Frutta fresca di stagione | Frutta fresca di stagione | Frutta fresca di stagione | Frutta fresca di stagione |
| <i>Primo piatto</i> | In brodo con legumi | Asciutto | Asciutto | In brodo | Asciutto |
| <i>Secondo piatto</i> | Uova | Formaggio | Legumi | Carne | Pesce |
| 4° <i>Contorno</i> | Verdura fresca di stagione | Verdura fresca di stagione | Verdura fresca di stagione | Patate | Verdura fresca di stagione |
| <i>Pane</i> | Comune | Comune | Comune | Comune | Comune |
| <i>Fine pasto</i> | Frutta fresca di stagione | Frutta fresca di stagione | Frutta fresca di stagione | Frutta fresca di stagione | Frutta fresca di stagione |

CAPITOLO N. 3

COME SCEGLIERE GLI ALIMENTI IN REFEZIONE SCOLASTICA

I requisiti di qualità dei prodotti alimentari e dei materiali in uso nella ristorazione collettiva possono influire positivamente sulla riduzione degli sprechi e sulla produzione di rifiuti premiando così modelli produttivi e distributivi a basso impatto ambientale, assicurando al contempo una sana alimentazione. Scegliere correttamente la tipologia di alimenti da consumare può avere effetti benefici sulla salute e sull'ambiente, pertanto le indicazioni che seguono hanno l'obiettivo di integrare i due aspetti (13).

3.1 - Indicazioni generali per il servizio di ristorazione

I pasti proposti dalla ristorazione collettiva, come richiesto dal piano d'azione per la sostenibilità ambientale dei consumi nel settore della pubblica amministrazione, dovrebbero essere somministrati e consumati in stoviglie riutilizzabili quali bicchieri in vetro o in plastica dura non colorati; le stoviglie, previste anche nelle scuole dell'infanzia, dovrebbero essere in ceramica o porcellana bianca con posate in acciaio inossidabile. Per consentire l'uso di stoviglie riutilizzabili l'aggiudicatario è tenuto ad installare una lavastoviglie entro tre mesi dalla decorrenza del contratto. Inoltre le tovaglie dovrebbero essere oleo ed idrorepellenti plastificate riutilizzabili o in tessuto (13).

Per quanto riguarda la gestione della refezione scolastica durante i periodi di pandemia Covid-19 fare riferimento al capitolo 7 e alla scheda riassuntiva riportata in Allegato 5.

"Scegliere correttamente la tipologia di alimenti da consumare può avere effetti benefici sulla salute e sull'ambiente "

I Criteri Ambientali Minimi (CAM) per l'affidamento del servizio di ristorazione collettiva suggeriscono di utilizzare il meno possibile l'uso di prodotti preparati, imballati e monodose come, ad esempio, bustine di zucchero, olio e condimenti in genere. Il loro utilizzo è limitato ai quei casi in cui sia imposto per legge oppure se motivato da esigenze tecniche legate al menù o a necessità specifiche come, ad esempio, in caso di dieta speciale per celiaci (13).

I CAM suggeriscono di rispettare la stagionalità, non solo per frutta e verdura, ma anche per altre tipologie di prodotti come per esempio i prodotti ittici e indicano che almeno il 50% di materie prime fornite sia biologica. Per soddisfare tali criteri risulta opportuno consentire la flessibilità dei menù in base alla disponibilità dei prodotti agricoli locali o prevedere un certo grado di flessibilità nei menù, con più varietà e specie di ortofrutta, legumi e cereali (13).

3.2 - Primi piatti

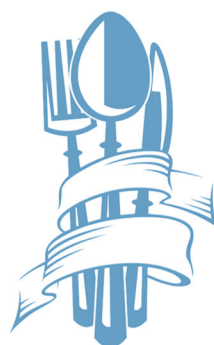
ASCIUTTI

È consigliabile variare tra le tipologie di primo piatto ed alternare i diversi cereali (es. frumento, riso, mais, semola, cous cous, farro, orzo, grano saraceno, miglio, kamut, ecc.) proponendoli anche integrali in quanto più ricchi di fibre alimentari e di alcuni nutrienti (magnesio, fosforo e ferro) (9). Il condimento dei primi piatti asciutti dovrebbe essere a base di sughi semplici, preferibilmente con verdure. Si consiglia di evitare l'utilizzo di sughi e condimenti elaborati (es. contenenti panna, formaggi, ecc.) e a base di carne grassa (es. carbonara, pancetta, ecc.). Nel caso del ragù, si consiglia di utilizzare carne magra (11).

È possibile proporre solo saltuariamente paste ripiene, in quanto sono prodotti più ricchi in grassi saturi, dando la preferenza a quelle "di magro".

IN BRODO

È preferibile che i brodi per le minestre vengano preparati con verdure fresche e/o surgelate, per il minor contenuto di sodio, anziché con carne, dadi di carne o vegetali od altri preparati per brodo contenenti glutammato di sodio o grassi vegetali idrogenati. Nel menù primavera-estate il primo in brodo può essere limitato ad 1 volta a settimana, sostituendolo con un primo asciutto; in tal caso sarà necessario abbinare un contorno di verdura e non di patate.



3.3 - Secondi piatti

Si consiglia il consumo di fonti proteiche a basso costo, proponendo nuove ricette, utilizzando anche i legumi, le specie ittiche diverse da quelle offerte di consuetudine e ampliare i tagli di carne ammessi (13).

CARNE

Tra le carni è da preferire quella definita “bianca” (pollo, tacchino, coniglio) rispetto alle carni rosse (vitello, manzo, maiale, agnello), poiché un consumo eccessivo di queste ultime è associato ad un maggior rischio di generare malattie croniche degenerative. Quindi nel menù si consiglia di alternare nelle varie settimane carne rossa e bianca.

Evitare l'utilizzo di tagli grassi, frattaglie (es. fegato, cervello, animelle, rognone, ecc.) e prodotti semilavorati prefritti (es. crocchette di pollo, polpette, ecc.).

La carne bovina dovrebbe essere biologica per almeno il 50% del peso utilizzato. Un ulteriore 10% in peso di carne deve essere, se non biologica, certificata nell'ambito del Sistema di Qualità Nazionale Zootecnia o nell'ambito dei sistemi di qualità regionali riconosciuti (quali QV o equivalenti), o etichettata in conformità a disciplinari di etichettatura facoltativa approvati dal Ministero delle Politiche Agricole, Alimentari e Forestali almeno con le informazioni facoltative «benessere animale in allevamento», «alimentazione priva di additivi antibiotici», o a marchio DOP o IGP o «prodotto di montagna» (13).

La carne suina dovrebbe essere biologica per almeno il 10% del peso utilizzato oppure in possesso di una certificazione volontaria di prodotto rilasciata da un organismo di valutazione della conformità competente, relativa ai requisiti «benessere animale in allevamento, trasporto e macellazione», «allevamento senza antibiotici» (13).

La carne avicola dovrebbe essere biologica per almeno il 20% del peso utilizzato. Le restanti somministrazioni di carne avicola devono riportare le seguenti informazioni volontarie: «allevamento senza antibiotici», allevamento «rurale in libertà» (free range) o «rurali all'aperto» (13).



PESCE

Tra le varie tipologie di pesce si consiglia di proporre preferibilmente quello azzurro o comunque quello con un elevato contenuto di acidi grassi polinsaturi omega 3 le cui proprietà anti infiammatorie sono protettive nei confronti delle malattie cardiovascolari (9). Evitare di inserire pesci di grossa taglia (1) come tonno (es. Pinna gialla, Rosso, Allunga, Obeso, ecc.) e pesce spada o di specie in cima alla catena alimentare come gli squaloidi (es. palombo, verdesca, smeriglio, spinarolo, ecc.) perché contengono maggiori quantitativi di contaminanti, come il metil-mercurio. I prodotti ittici (pesce, molluschi cefalopodi, crostacei) possono essere somministrati, sia freschi che surgelati e di allevamento; devono essere di origine FAO 37 o FAO 27 , devono rispettare la taglia minima (All. 3 del regolamento (CE) n. 1967/2006) e non possono appartenere alle specie e agli stock classificati «in pericolo critico», «in pericolo», «vulnerabile», «quasi minacciata» dall'Unione Internazionale per la conservazione della Natura. Le specie di prodotti ittici da pesca in mare ammesse sono indicate in tabella n. 4. Tali prodotti devono rispettare i parametri stabiliti nell'ambito della cosiddetta pesca sostenibile. Se viene utilizzato pesce di allevamento, sia di acqua dolce che di mare, almeno una volta durante l'anno scolastico, deve essere somministrato pesce biologico o certificato nell'ambito del Sistema di Qualità Nazionale Zootecnia o pesce da «allevamento in valle». I pesci di acqua dolce ammessi sono indicati in tabella n. 5. Non è consentita la somministrazione di «pesce ricomposto», prefritto, preimpanato (13).



Tabella n. 4 - Prodotti ittici da pesca in mare ammesse

| Nome italiano | Specie |
|----------------------|------------------------------------|
| Muggini | cefalo, Mugil spp. |
| Sarde | Sardina pilchardus |
| Sigano | Siganus rivulatus, Siganus luridus |
| Sugaro | Trachurus mediterraneus |
| Palamita | Sarda sarda |
| Spatola | Lepidopus caudatus |
| Platessa | Pleuronectes platessa |
| Merluzzo Carbonaro | Pollachius virens |
| Mormora | Lithognathus mormyrus |
| Tonno Alletterato | Euthynnus alletteratus |
| Tombarello O Biso | Auxis thazard thazard |
| Pesce Serra | Pomatomus saltatrix |
| Cicerello | Gymnammodytes cicerelus |
| Totani | Todarodes sagittatus |

Tabella n. 5 - Pesci di acqua dolce ammessi

| Nome italiano | Specie |
|--|---------------------|
| Trota | Oncorhynchus mykiss |
| Coregone | Coregonus lavaretus |
| Specie autoctone pescate nell'Unione Europea | |

Anche per il pesce occorre rispettare la stagionalità (Allegato n. 2), però per la ristorazione collettiva scolastica si consiglia di scegliere tipologie di pesci senza lisce e spine.

LEGUMI

Nonostante siano di origine vegetale, i legumi oltre a elevate quantità di amido e fibra alimentare forniscono anche apprezzabili quantità di proteine, ferro e altri oligoelementi che sono caratteristici della carne, del pesce e delle uova, pertanto possono rientrare nel gruppo dei secondi piatti al pari degli alimenti di origine animale (9). È possibile inserire i legumi sia freschi che secchi (piselli, fagioli, ceci, cicerchie, lenticchie), con diverse modalità di abbinamento:

- come sostitutivi del secondo piatto (tali e quali es. all'olio, in umido o sotto forma di crocchette/polpette, evitando l'utilizzo di prodotti semilavorati prefritti);
- proposti come piatto unico, abbinati ad un cereale e (es. pasta e fagioli, riso e lenticchie, cous cous e ceci, ecc.). Tali piatti nel periodo primavera-estate possono essere proposti sotto forma di insalate di cereali e legumi.

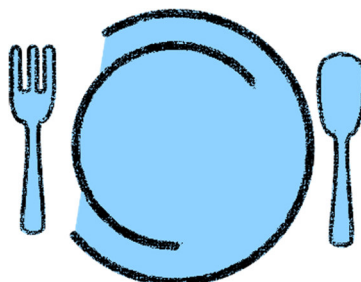
L'inserimento dei legumi come secondo piatto non esclude la presenza del contorno di verdura al pasto. Evitare l'utilizzo di legumi in scatola, per l'alto contenuto di zucchero e di sale, ma preferire i prodotti freschi o secchi. Solo i piselli sono ammessi surgelati (13).

UOVA

Si raccomanda l'utilizzo di uova pastorizzate liquide o con guscio e biologiche. Non è ammesso l'uso di altri ovoprodotti (13).

FORMAGGI

È possibile inserire sia i formaggi freschi che quelli stagionati, ma è necessario variare la porzione secondo le tabelle dietetiche (Allegato n. 1). Evitare l'utilizzo di formaggi fusi come sottilette e formaggini, in quanto contengono sali di fusione (fosfati, polifosfati e citrati di sodio) che sequestrano il calcio, impedendone l'assimilazione. Almeno il 30% del peso utilizzato dovrebbe essere biologico o, se non disponibile, a marchio di qualità DOP o IGP o «di montagna» (13).



SALUMI E INSACCATI

Le “Linee guida per una sana alimentazione” formulate dal Centro di Ricerca Alimenti e Nutrizione – 2018 suggeriscono di limitare il più possibile il consumo delle carni trasformate, a causa dell’elevato contenuto in sale e nitrati, a maggior ragione se si considera che è un alimento spesso consumato in famiglia. Pertanto qualora si intendesse inserire i salumi, limitarli a non più di 1 volta al mese nel periodo autunno-inverno e a non più di 2 volte al mese nel periodo primaverile-estivo, preferendo le tipologie più magre (prosciutto cotto, bresaola, prosciutto crudo, tacchino o manzo affumicati). Inoltre, almeno il 30% in peso dei salumi dovrebbe essere biologico o, se non disponibile, a marchio di qualità DOP o IGP o «di montagna» (13).

3.4 - Contorni e fine pasto

Evitare di utilizzare frutta e verdura di un determinato calibro e ridurre il ricorso a prodotti prelavorati escludendo quelli della quinta gamma. Invece è opportuno scegliere alimenti provenienti da “filiera corta” e “a km 0”. Per “filiera corta” si intende sia la vendita diretta tra produttore primario o associazioni di produttori primari e centro di preparazione del pasto, sia la vendita tra l’impresa che gestisce la piattaforma per la distribuzione dei prodotti, purché questa si configuri come unico intermediario con il produttore primario e centro di preparazione del pasto e purché la piattaforma sia collocata entro il Km 0; invece per «chilometro zero» (nel caso dei piccoli comuni «chilometro utile») si intende una distanza tra terreno coltivato e centro di cottura, o interno o esterno, di 200 Km al massimo(13).

VERDURA

Variare il più possibile la tipologia di verdura rispettando la stagionalità (9) (Allegato n. 2), curando la presentazione e differenziando i colori proponendo alternativamente frutta e verdura giallo-arancione, bianca, verde, rossa e blu-viola.

Prediligere il prodotto fresco, anche per questioni di migliore palatabilità, mentre è sconsigliato utilizzare prodotti in scatola. Sono ammessi i fagiolini, gli spinaci e la bieta surgelati (13).

FRUTTA

La frutta fresca può essere proposta intera o sotto forma di macedonia, evitando l'aggiunta di zucchero; qualora fosse possibile, si consiglia di anticiparne il consumo nello spuntino di metà mattina per una duplice motivazione: favorirne il consumo e aumentare l'appetenza all'ora di pranzo. Nel caso delle banane, scegliere quelle biologiche o del commercio equosolidale. È ammessa la frutta non stagionale nel mese di maggio (13).

3.5 – Pane

È opportuno utilizzare pane fresco senza strutto, evitando i pani confezionati, generalmente più ricchi di sale e arricchiti in alcol per la conservazione. Sarebbe preferibile utilizzare una tipologia di pane a base di farina meno raffinata (farina tipo 1, 2 o integrale); sono invece da evitare cracker o grissini come sostituti perché più ricchi di sale e grassi saturi.

3.6 – Condimenti

Per condire sia a cotto che a crudo primi, secondi piatti e contorni utilizzare olio extravergine di oliva. Per almeno il 40% in capacità, l'olio extravergine di oliva deve essere biologico (13).

Utilizzare condimenti di origine animale come ad esempio il burro, solo saltuariamente.

Per arricchire e variare i sapori e per limitare l'uso del sale, è consigliabile l'aggiunta di erbe aromatiche e spezie, sia quelle tipiche dell'alimentazione mediterranea come prezzemolo, basilico, rosmarino, salvia, aglio, cipolla, sedano, dragoncello, alloro, peperoncino, che quelle tradizionali di altre culture come zenzero, curcuma, coriandolo, ecc. Utilizzare il meno possibile il sale, sia per la cottura che come condimento, preferendo il sale iodato rispetto al sale non arricchito in iodio.



3.7 – Prodotti in scatola e semilavorati

È consigliabile utilizzare prodotti freschi o surgelati anziché conservati in scatola (es. tonno, mais, carne, frutta, ecc.), poiché questi ultimi vanno incontro ad una maggiore perdita del loro contenuto vitaminico. Inoltre sono generalmente più ricchi di sale o zucchero rispetto ai prodotti freschi o surgelati e nello specifico il tonno ha un alto contenuto di istamina, sostanza coinvolta nei meccanismi di intolleranza alimentare.

Evitare l'utilizzo di prodotti semilavorati prefritti (crocchette/polpette di verdura, di carne, crocchette/bastoncini di pesce) e/o preimpanati perché più ricchi di grassi, sale e conservanti rispetto al prodotto fresco che può essere preparato in cucina.

Sono concessi pelati, polpa e passata di pomodoro in scatola, ma almeno il 33% del peso del prodotto utilizzato deve essere biologico (13).

3.8 - Spuntini e fuori pasto

Negli spuntini dovrebbero 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 e eventualmente latte entrambi biologici. Anche le marmellate e le confetture dovrebbero essere biologiche, mentre le tavolette al cioccolato dovrebbero provenire da commercio equo e solidale (13). Alcuni suggerimenti di merende equilibrate e norme igieniche sono riportate nell'allegato n. 3.



CAPITOLO N. 4

DIETE SPECIALI

Nelle mense scolastiche, la maggior parte delle richieste di regimi dietetici particolari sono legate alla presenza di allergie ed intolleranze alimentari nonché ad altre patologie che necessitano di alimentazione controllata e dedicata; le diete di esclusione, in cui siano assenti singoli alimenti o interi gruppi alimentari, devono essere realizzate unicamente sulla base di indicazione specifiche ed a seguito di un percorso diagnostico ad hoc, validato e documentato da prescrizione medica (14).

I moduli regionali (Allegato n. 4) per la richiesta di diete speciali nell'ambito della ristorazione scolastica possono essere utilizzati per:

- allergie (latte vaccino, uovo, proteine del frumento e di tutti i cereali che possano contenere proteine analoghe dal punto di vista allergenico, pesce, soia, frutta secca, kiwi, altri allergeni alimentari...) (15);
- intolleranze alimentari (celiachia, intolleranza al lattosio, ai carboidrati, ai metalli, favismo, errori congeniti del metabolismo...) (15);
- patologie che richiedono dietoterapia (diabete, obesità, stipsi, reflusso gastro - esofageo, malattie infiammatorie croniche intestinali, ipertensione, nefropatia...) (15).

In caso di esclusione di alimenti per motivi etici, culturali (es. vegetariani o vegani) o religiosi non è richiesto il certificato medico (14, 16) in quanto non rientrano nei casi di "patologia", ma è sufficiente un'autodichiarazione dei genitori (16) le cui modalità di richiesta vanno concordate con il comune di competenza.

"La prescrizione medica non è necessaria per diete sulla base di motivazioni etiche, culturali e religiose"

4.1 - Preparazione e distribuzione delle diete speciali

- gli alimenti destinati alla dieta devono essere mantenuti separati da tutti gli altri cibi previsti per comporre il menù base (10);
- ogni vivanda costituente la dieta speciale va preparata e confezionata in area dedicata ed etichettata con il nome del bambino e riposta in appositi contenitori (10);
- gli utensili utilizzati per la preparazione e il confezionamento della dieta devono essere unicamente impiegati per tale produzione (10);
- il personale addetto alla preparazione e distribuzione, nonché il personale scolastico deve lavarsi accuratamente le mani, qualora abbia manipolato altri alimenti (10);
- il bambino deve essere servito sempre per primo: è bene che la distribuzione per le classi avvenga inizialmente a partire dai soggetti con dieta speciale e prosegua successivamente per gli altri commensali (10);
- il pasto deve essere distribuito solo dopo che il personale addetto abbia identificato il bambino di concerto con l'insegnante (10);
- il personale addetto alla preparazione e distribuzione può verificare la corretta erogazione della dieta attraverso apposita modulistica di tracciabilità, nella quale siano evidenziate le fasi del relativo processo (10).

4.2 - Sorveglianza e vigilanza delle diete speciali

- è necessario prevedere un'apposita procedura per la corretta distribuzione e assistenza al pasto sulla quale tutto il personale va adeguatamente formato (10);
- il personale addetto alla mensa effettua un controllo visivo per verificare la corrispondenza tra il nome del bambino/a e il nominativo apposto sui recipienti contenenti le portate della dieta (10);
- in caso di dubbio si deve sospendere la somministrazione e contattare immediatamente il centro cottura e il genitore del bambino (10).

4.3 – Attenzioni particolari

In età infantile il rifiuto del cibo potrebbe non essere collegato ad allergie o intolleranze alimentari, ma a neofobia o selettività alimentare, due condizioni che non necessitano di richiesta di “dieta speciale”.

La neofobia alimentare è il rifiuto di provare nuovi alimenti e nuovi sapori. L’atteggiamento neofobico si manifesta con il rifiuto soprattutto di verdure e frutta, ma anche di molti alimenti proteici di origine animale ed è un comportamento che può ridurre la qualità e la varietà della dieta. Interessa circa il 20-30% dei bambini: inizia a partire dallo svezzamento, quando si introducono nella dieta nuovi alimenti, per raggiungere un picco tra i 2 e i 6 anni di età, per poi generalmente diminuire progressivamente fino al raggiungimento dell’età adulta (17).

Mentre la selettività alimentare (pickiness o picky eating) è la scelta mirata solo di alcuni cibi e il rifiuto di altri, fenomeno anch’esso comune durante l’infanzia e che può persistere anche in età adulta (9). In alcuni casi tali condizioni possono permanere e condizionare la varietà della dieta anche in età adulta (9), in particolare tanto prima insorgono tali comportamenti tanto è maggiore la probabilità che questi diventino persistenti (18).

In allegato n. 9 è possibile trovare dei suggerimenti utili contro la selettività alimentare.

Altra problematica che potrebbe verificarsi a scuola, soprattutto nei bambini più piccoli è il rischio di soffocamento da cibo. In allegato n. 3 è possibile trovare consigli su taglio, manipolazione e somministrazione degli alimenti.



CAPITOLO N. 5

VALUTAZIONE DEL MENÙ: AVANZI E GRADIMENTO

La riduzione dello spreco alimentare rappresenta una delle più importanti sfide di questo secolo, specie se rapportata alle criticità dell'attuale contesto socio-economico della popolazione ed alla concomitante necessità di implementare la solidarietà sociale e la sostenibilità ambientale (19).

5.1 - Decalogo per la riduzione degli sprechi in ristorazione scolastica

1. Rilevare sistematicamente le eccedenze e i residui predisponendo una procedura di monitoraggio standardizzata, coinvolgendo nelle varie attività anche gli studenti, rendendoli parte attiva del processo (18). Devono essere analizzate le motivazioni sulla base delle quali si genera l'eventuale eccedenza alimentare e le casistiche dei disservizi (13).
2. Lavorare in rete per individuare ed eliminare le criticità che portano a non consumare parte del pasto in mensa. Questa rete integrata dovrebbe quanto meno coinvolgere:
 - a. Servizi Igiene Alimenti e Nutrizione (SIAN)
 - b. Ente appaltatore (Comune o scuola paritaria o ecc.)
 - c. Ente appaltato (Gestore del servizio di ristorazione)
 - d. Utenza (studenti e le rispettive famiglie, rappresentate dalla Commissione Mensa)
 - e. Istituzioni scolastiche (Corpo docente o di chi assiste al pasto) (19).
3. Prevedere all'interno dei capitolati elementi di flessibilità con l'obiettivo di permettere un adeguamento degli stessi in funzione delle informazioni che possono derivare dal rilevamento degli avanzi (19).
4. Formare gli insegnanti sul tema degli sprechi alimentari per renderli parte integrante ed attiva nel portare lo studente ad avere un comportamento corretto e propositivo anche durante il momento del pasto (19).

-
5. Attivare percorsi educativi e di sensibilizzazione sullo spreco alimentare e sui suoi impatti ambientali, economici e sociali, prevedendo il coinvolgimento anche delle famiglie (19).
 6. Quando possibile, preferire soluzioni che consentano di avvicinare il punto/centro cottura e quello di somministrazione per migliorare il gradimento delle stesche da parte del fruitore finale (19).
 7. Considerare la possibilità di utilizzare per la merenda del giorno dopo: frutta, pane, budini (collocandoli in locali adeguati e coinvolgendo gli insegnanti/alunni/personale ATA); ove non sia possibile conservare questi cibi a scuola, permettere agli studenti di portarli a casa (19).
 8. Rendere i refettori accoglienti e adeguati (hanno un impatto negativo in termini di fruizione del pasto: refettori troppo ampi, scarsamente o per nulla insonorizzati, scarsamente illuminati, poco accoglienti e con arredi inadeguati) anche garantendo tempi adeguati per il consumo dei pasti, in particolar modo quando è prevista una turnazione (19).
 9. Favorire i contatti tra Gestori mensa, Servizi Sociali del Comune e Enti caritatevoli per recuperare le eccedenze, ridistribuendole a soggetti bisognosi, facendo salvo il rispetto delle buone prassi in materia di salute e sicurezza alimentare e garantendo il mantenimento a idonea temperatura fino alla cessione, anche attraverso l'incentivazione dell'uso degli abbattitori (19).
 10. Adottare tutte le strategie possibili che permettano di riutilizzare le eccedenze, senza buttarle (es. utilizzare i cibi avanzati nel compostaggio) (19).

"Implementare la solidarietà sociale e la sostenibilità ambientale"

Valutare la gradibilità del pasto da parte di bambini e ragazzi è un punto cruciale per ridurre gli avanzi; le ricette dei piatti poco graditi possono essere riformulate, senza cambiare la categoria alimentare (es. se si valuta nel tempo che un piatto a base di pesce lesso condito con olio, viene ripetutamente avanzato, può essere sostituito con pesce al forno, quindi con una ricetta diversa, ma sempre a base di pesce) (13).

Si possono ridurre sensibilmente gli avanzi in mensa con semplici accorgimenti:

- verificare periodicamente che le quantità servite nei punti di distribuzione risultino essere idonee, quindi corrispondenti il più possibile alla grammatura a crudo e al netto degli scarti delle tabelle dietetiche e differenziate per fasce d'età (Allegato n. 1) (fondamentale la formazione del personale addetto allo sporzionamento);
- promuovere attivamente nei bambini il consumo di merende adeguate per evitare che non arrivino sazi a pranzo; strategia ottimale è quella di anticipare la frutta del pasto nello spuntino di metà mattina per una duplice motivazione: favorirne il consumo, che a fine pasto è molto ridotto e aumentare l'appetenza all'ora di pranzo;
- invertire l'ordine delle portate: iniziare il pasto con il secondo piatto e con il contorno e successivamente servire il primo piatto; questa modalità favorisce un maggior consumo di verdura e del secondo piatto ed evita la richiesta del bis del primo piatto;
- prevedere l'utilizzo di questionari sui quali rilevare le casistiche dei disservizi. Tali questionari devono esser fatti compilare periodicamente e frequentemente, nel primo e nel secondo quadrimestre, dal personale docente e da altro personale specializzato indicato dall'istituto scolastico o dalla stazione appaltante (dietisti, specialisti in scienza dell'alimentazione, commissari mensa), nonché dagli alunni, anche a partire dai sette anni di età (13);
- collaborare ad eventuali progetti attivati presso la scuola sulla cultura dell'alimentazione e la diffusione di comportamenti sostenibili e salutari (13).



CAPITOLO N. 6

STANDARDIZZAZIONE DELLE PORZIONI

Per prevenire gli sprechi alimentari e fornire un valido apporto nutrizionale, la porzionatura dei pasti deve avvenire secondo modalità appropriate attraverso l'uso di utensili quali mestoli, palette o schiumarole, di misure idonee alle porzioni da servire in base alle diverse fasce d'età (scuola dell'infanzia, primaria, secondaria di primo grado) per garantire con una sola presa la porzione corretta (13).

Per la taratura degli utensili si suggerisce di procedere nel seguente modo:

- effettuare, nei punti di distribuzione pasti, una ricognizione degli utensili a disposizione (es. mestoli, schiumarole, ecc.) e dei loro calibri;
- dotare i punti di distribuzione di una bilancia pesa alimenti;
- effettuare pesature a campione con i diversi utensili a disposizione, usando tutti i calibri, degli alimenti come ad esempio i primi piatti;
- effettuare registrazione su apposite schede;
- scegliere lo strumento che garantisce l'adeguata porzione per fascia d'età (Allegato n. 1).

La taratura degli utensili è lo standard di riferimento della corretta porzionatura. Tuttavia nei casi in cui non fosse applicabile, in allegato n. 7 sono riportate altre tecniche validate che potrebbero essere utilizzate al fine di garantire la giusta porzione.

CAPITOLO N. 7

GESTIONE DEL PASTO IN MENSA AI TEMPI DELLA PANDEMIA COVID-19 (allegato 5: scheda riassuntiva).

Pasto in refettorio

- È possibile effettuare delle turnazioni. Fra un turno e l'altro è necessaria una sanificazione secondo le modalità descritte nel "Rapporto ISS COVID-19 n. 25/2020 - Raccomandazioni ad interim sulla sanificazione di strutture non sanitarie nell'attuale emergenza COVID-19: superfici, ambienti interni e abbigliamento. Versione del 15 maggio 2020."
- Prima del pasto è indispensabile il lavaggio delle mani per tutti.
- In tutti gli spazi condivisi devono essere mantenute le mascherine che possono essere tolte solo una volta seduti al tavolo.
- Se si formano code nell'attesa di entrare in refettorio o di ritiro del pasto, deve essere mantenuta la distanza di almeno 1 m. fra le persone.
- Non è possibile avere cibi, posate, bicchieri, piatti, tovagliette o vassoi a libero servizio: il vassoio deve essere totalmente preparato dagli addetti ed eventualmente consegnato pronto al singolo studente.
- Non è possibile avere cestini del pane, formaggere, oliere, saliere o caraffe dell'acqua condivise fra 2 o più persone
- Al tavolo è necessario mantenere la distanza di almeno 1 metro fra i commensali, ma in ogni caso è indispensabile riunire gli studenti per classi, evitando la prossimità fra studenti di classi diverse.
- Durante il pasto è necessario vigilare affinché non avvengano scambi di cibo, posate o altri oggetti fra le persone.

-
- Per l'acqua è possibile l'uso di caraffa e bicchieri, purchè i bicchieri siano identificati in modo da escludere scambi e la caraffa sia maneggiata da un'unica persona dotata di mascherina. Alternative sono l'uso della borraccia personale e identificata o, in ultima istanza, della bottiglietta monouso personalizzata.
 - Dopo il pasto i commensali possono rimuovere solo il proprio vassoio con i propri piatti, non possono toccare piatti, posate, vassoio o qualunque altro oggetto che è stato toccato da altre persone.
 - Nell'uscire dal refettorio occorre mantenere la distanza di un metro fra le persone e indossare correttamente la mascherina.
 - Possono derogare a queste regole solo i conviventi (fratelli ecc.).

Pasto in aula

- L'aula deve essere aerata il più possibile, relativamente al clima, sempre, anche durante il momento del pasto.
- Ogni bambino deve mangiare sul proprio banco, senza effettuare scambi di posto.
- La pulizia del banco prima del pasto è buona norma ma non indispensabile. È meglio evitare l'ingresso in aula di estranei, specie se provenienti da altre classi. La pulizia può essere effettuata dallo studente: un operatore (preferibilmente l'insegnante che ha seguito la classe nella mattinata) spruzza acqua, una soluzione diluita di un detergente neutro (o volendo una soluzione di ipoclorito di sodio allo 0,1%, ma la disinfezione non è utile in questo caso), il bambino pulisce il banco con un pezzo di carta da cucina o equivalente. Dopo aver pulito il banco, i bambini si laveranno le mani e consumeranno il pasto. Quindi potranno aiutare a sparecchiare (toccando solo il proprio vassoio e i propri piatti, non quelli dei compagni), puliranno nuovamente il banco con le modalità descritte e si laveranno nuovamente le mani.
- Il servizio può avvenire tramite vassoi monoporzionatura già preparati o tramite sporzionatura. In quest'ultimo caso la sporzionatura deve avvenire immediatamente fuori dall'aula (solo se non c'è altra soluzione all'interno dell'aula e solo se ci sono gli spazi sufficienti per mantenere il distanziamento), in uno spazio dove non possano accedere altre persone, per tutto il tempo nel quale avviene la sporzionatura.

Merendine

- Lo spuntino della mattina, se portato da casa, deve essere identificato per ogni bambino, in modo che non vengano effettuati scambi, sia per spuntini “confezionati” sia per spuntini di frutta, i migliori dal punto di vista nutrizionale, o preparati in casa, comunque preferibili ai prodotti industriali ipertrasformati.
- Se lo spuntino della mattina è distribuito dalla scuola, è fondamentale che gli studenti non si servano da un cesto comune. Le singole porzioni di spuntino possono essere distribuite da un operatore, fornito di mascherina e se possibile di grembiule pulito, dopo igienizzazione delle mani, direttamente allo studente.

"Gli spuntini di frutta sono i migliori dal punto di vista nutrizionale quindi preferibili ai prodotti industriali iper-trasformati".

CAPITOLO N. 8

MODALITA' DI RICHIESTA DI VALUTAZIONE MENU' AL SIAN DELL'ASL TO 3

Per richiedere la valutazione di un menù per la ristorazione scolastica occorre inviare al SIAN la seguente modulistica:

- » richiesta su Vs carta intestata, elaborata secondo il fac-simile di modello Allegato 6
- » modulo SIAN M 101 compilato (Allegato 7)
- » menù
- » tabelle dietetiche.

Tale modulistica dovrà pervenire all' indirizzo di pec: **aslto3@cert.aslto3.piemonte.it**

Si comunica che con DGR 5.7.2004 n. 42-12939 la Regione Piemonte ha determinato il tariffario per le prestazioni nell'ambito delle competenze dei Servizi dei Dipartimenti di Prevenzione. In tale documento si specifica che nel caso in cui la richiesta di parere menù sia formulata da aziende private che gestiscono il servizio di ristorazione, il parere deve essere considerato "nell'interesse dei privati", quindi soggetto a tariffazione. L'importo e le modalità per il versamento (da effettuare con bollettino postale su cc intestato all'ASL TO 3) sarà comunicato successivamente al ricevimento della modulistica compilata.

"Le richieste delle aziende private di valutazione o formulazione di un menù sono soggette a tariffazione".

BIBLIOGRAFIA

- (1) "Linee guida per una sana alimentazione - Dossier scientifico" Edizione 2017 Centro di Ricerca Alimenti e Nutrizione (CREA)
- (2) WHO. "SALUTE 2020: un modello di politica europea a sostegno di un'azione trasversale al governo e alla società a favore della salute e del benessere". 2013
- (3) WHO - Global Action Plan for the Prevention and Control of Ncds 2013-2020
- (4) "Linee guida per una sana alimentazione" formulate dal Centro di Ricerca Alimenti e Nutrizione (CREA) - Revisione 2018
- (5) "EATING TOGETHER -food recommendations for families with children" National Institute for Health and Welfare in Finland
- (6) La alimentación de tus niños y niñas" ministerio de sanidad, política social e igualdad estrategia naos – Spain
- (7) LARN (Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana) elaborati dalla SINU (Società Italiana di Nutrizione Umana), IV Revisione 2014
- (8) Ministero dell'Istruzione. Ministero dell'Università e della Ricerca. Sistema educativo di istruzione e di formazione <https://miur.gov.it/web/guest/sistema-educativo-di-istruzione-e-formazione>
- (9) "Linee guida per una sana alimentazione" Revisione 2019 Centro di Ricerca Alimenti e Nutrizione (CREA)
- (10) Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione scolastica Ministero della Salute 2010
- (11) Proposte operative per la ristorazione scolastica Regione Piemonte 2007
- (12) Termes Escalé M, Martínez Chicano D, Egea Castillo N, Gutiérrez Sánchez A, García Arenas D, Llata Vidal N, Martín de Carpi J. Educación nutricional en niños en edad escolar a través del Programa Nutriplato® [Nutritional education in school-age children through Programa Nutriplato®]. Nutr Hosp. 2021 Jan 13;37(Spec No2):47-51
- (13) D.M. n. 65 del 10.3.2020 Criteri Ambientali Minimi (CAM)

-
- (14) Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione ospedaliera, assistenziale e scolastica - Ministero della salute - 2021.
- (15) Regione Piemonte
<https://www.regione.piemonte.it/web/temi/sanita/sostegno-alle-cure/mense-scolastiche-richieste-per-diete-speciali>
- (16) Nota n. 0011703 del 25 marzo 2016 “Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione scolastica” – INTEGRAZIONE
- (17) Mascola AJ, Bryson SW, Agras WS. Picky eating during childhood. A longitudinal study to age 11 years. *Eat Behav.* 2010 Dec;11(4):253-7
- (18) Wolstenholme H, Kelly C, Hennessy M, Heary C. Childhood fussy/picky eating behaviours: a systematic review and synthesis of qualitative studies. *Int J Behav Nutr Phys Act.* 2020 Jan 3;17(1):2
- (19) “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

ALLEGATO n. 1

Esempi di ricette (tabelle dietetiche - grammature)

Le grammature riportate sono state calcolate facendo riferimento ai fabbisogni LARN 2014 indicati in Tabella n. 1, quindi in considerazione del fatto che l'equilibrio nutrizionale non va valutato su tutta la giornata alimentare, ma solo su uno dei 5 pasti giornalieri (colazione, spuntino, pranzo, merenda e cena) e su 5 dei 14 pasti (7 pranzi e 7 cene) settimanali.

Inoltre, per la determinazione dei grammi di alimenti per fascia d'età si rimanda alle Linee guida per una sana alimentazione" (CREA Revisione 2018), adattate alle esigenze del servizio di ristorazione collettiva scolastica e delle commissioni mensa dei vari Comuni afferenti alla nostra ASL, che nei numerosi anni del nostro lavoro abbiamo imparato a conoscere.

GRAMMI PER PORZIONE
(a crudo e al netto degli scarti)

| | Alimenti | Infanzia g | Primaria g | Secondaria g |
|---------------------------------|--|-------------------|-------------------|---------------------|
| ALIMENTI CON CARBOIDRATI | Cereali per primi piatti asciutti | 50 | 70 | 100 |
| | Cereali per primi piatti n brodo | 30 | 40 | 40 |
| | Polenta | 50 | 70 | 100 |
| | Gnocchi di patate | 100 | 130 | 190 |
| | Pane | 50 | 60 | 80 |
| | Patate | 120 | 150 | 200 |
| ALIMENTI PROTETTIVI | Insalata | 30 | 40 | 50 |
| | Verdura da cuocere | 60 | 100 | 120 |
| | Frutta fresca | 120 | 150 | 200 |
| ALIMENTI PROTEICI | Legumi freschi | 60 | 90 | 120 |
| | Legumi secchi | 20 | 30 | 40 |
| | Carne | 60 | 80 | 100 |
| | Carne per impasti | 40 | 60 | 80 |
| | Salumi | 50 | 60 | 80 |
| | Pesce | 80 | 100 | 120 |
| | Pesce per impasti | 60 | 80 | 100 |
| | Uova | 50 | 50 | 50 |
| | Uova pastorizzate per impasti / milanesi / dorature | 5 (n. 1x10) | 5 (n. 1x10) | 5 (n. 1x10) |
| | Ricotta | 80 | 100 | 120 |
| | Formaggio fresco | 60 | 80 | 100 |
| | Formaggio stagionato | 30 | 40 | 50 |
| | Parmigiano grattugiato | 5 | 5 | 5 |
| GRASSI DA CONDIMENTO | Olio extra vergine d'oliva (evo) | 15 | 20 | 30 |

SUGHI PER PRIMI PIATTI ASCIUTTI

A queste ricette aggiungere “cereali per i primi piatti asciutti” es. pasta, riso, orzo ecc. e parmigiano grattugiato

| Ricetta | Infanzia g | Primaria g | Secondaria g |
|--|-----------------------|-----------------------|------------------------|
| Pesto Pesto (basilico, pinoli, parmigiano, olio evo) aromi e sale | 10 q.b. | 10 q.b. | 15 q.b. |
| Pomodoro e pesto pomodori pelati pesto (basilico, pinoli, parmigiano, olio evo) aromi e sale | 20 5 q.b. | 30 5 q.b. | 30 10 q.b. |
| Sugo tricolore pomodori pelati pesto (basilico, pinoli, parmigiano, olio evo) ricotta aromi e sale | 10 5 10 q.b. | 10 5 15 q.b. | 20 10 15 q.b. |
| Sugo con verdure (*) pomodori pelati verdure miste olio evo basilico e sale | 20 15 5 q.b. | 30 20 5 q.b. | 30 30 10 q.b. |
| <i>(*) È possibile utilizzare qualsiasi tipologia di verdura es. broccoli, melanzane, cavolfiori, zucchine, zucca, carciofi, asparagi ecc.</i> | | | |
| Ragù bianco di verdure carote, cipolle, zucchine, sedano olio evo aromi e sale | 40 5 q.b. | 50 5 q.b. | 60 10 q.b. |
| Patate e zucca patate zucca olio evo aromi e sale | 20 20 5 q.b. | 20 30 5 q.b. | 30 30 10 q.b. |
| Pomodoro pomodori pelati olio evo basilico e sale | 40 5 q.b. | 50 5 q.b. | 60 10 q.b. |
| Pomodoro fresco e basilico (caldo o freddo) pomodorini freschi | 40 | 50 | 60 |

| Ricetta | Infanzia g | Primaria g | Secondaria g |
|---|-------------------|-------------------|---------------------|
| olio evo | 5 | 5 | 10 |
| basilico e sale | q.b. | q.b. | q.b. |
| Pomodoro e olive | | | |
| pomodori pelati | 40 | 50 | 60 |
| olive | 10 | 15 | 15 |
| olio evo | 5 | 5 | 10 |
| aromi e sale | q.b. | q.b. | q.b. |
| Insalata di cereali (fredda) | | | |
| verdure di stagione | 20 | 30 | 30 |
| pomodorini freschi | 20 | 20 | 30 |
| olio evo | 5 | 5 | 10 |
| basilico e sale | q.b. | q.b. | q.b. |
| Sugo con ricotta in bianco | | | |
| ricotta | 20 | 30 | 40 |
| latte parzialmente scremato | 10 | 15 | 20 |
| burro | 5 | 5 | 10 |
| aromi e sale | q.b. | q.b. | q.b. |
| Pomodoro e legumi | | | |
| legumi freschi | 20 | 25 | 30 |
| pomodori pelati | 30 | 40 | 50 |
| cipolle, sedano, carote | 10 | 10 | 15 |
| olio evo | 5 | 5 | 10 |
| brodo vegetale, aromi e sale | q.b. | q.b. | q.b. |
| Salsa aurora o gratinatura al forno | | | |
| pomodori pelati | 40 | 50 | 60 |
| besciamella | 15 | 20 | 20 |
| olio evo | 5 | 5 | 10 |
| aromi e sale | q.b. | q.b. | q.b. |
| Olio e erbe aromatiche | | | |
| olio evo | 5 | 5 | 10 |
| aromi misti (prezzemolo, basilico, rosmarino, ecc.) e sale | q.b. | q.b. | q.b. |
| In bianco o olio evo e parmigiano | | | |
| olio evo | 5 | 5 | 10 |
| aromi e sale | q.b. | q.b. | q.b. |
| Burro e salvia | | | |
| burro | 5 | 5 | 10 |
| salvia e sale | q.b. | q.b. | q.b. |
| Asparagi o carciofi (*) | | | |
| asparagi/carciofi | 40 | 50 | 60 |
| olio evo | 5 | 5 | 10 |
| brodo vegetale, aromi e sale | q.b. | q.b. | q.b. |
| <i>(*) È possibile utilizzare qualsiasi tipologia di verdura es. broccoli, melanzane, cavolfiori, zucchine, zucca, ecc.</i> | | | |
| Zafferano | | | |
| olio evo | 5 | 5 | 10 |
| brodo vegetale, zafferano e sale | q.b. | q.b. | q.b. |

| Ricetta | Infanzia g | Primaria g | Secondaria g |
|------------------------------|-------------------|-------------------|---------------------|
| Piselli e asparagi | | | |
| asparagi | 20 | 30 | 30 |
| piselli freschi o surgelati | 20 | 20 | 30 |
| olio evo | 5 | 5 | 10 |
| aromi, brodo vegetale e sale | q.b. | q.b. | q.b. |

PRIMI PIATTI IN BRODO

A queste ricette aggiungere “cereali per i primi piatti in brodo” es. pasta, riso, orzo ecc. e parmigiano grattugiato

| Ricetta | Infanzia g | Primaria g | Secondaria g |
|--|-------------------|-------------------|---------------------|
| Crema di patate | | | |
| patate (frullate) | 40 | 50 | 60 |
| olio evo | 5 | 5 | 10 |
| brodo vegetale, aromi e sale | q.b. | q.b. | q.b. |
| Crema di verdura | | | |
| verdura mista | 40 | 50 | 60 |
| patate | 10 | 20 | 30 |
| olio evo | 5 | 5 | 10 |
| brodo vegetale, aromi e sale | q.b. | q.b. | q.b. |
| Minestra con patate | | | |
| patate (in pezzi) | 40 | 50 | 60 |
| olio evo | 5 | 5 | 10 |
| brodo vegetale, aromi e sale | q.b. | q.b. | q.b. |
| Minestra primavera | | | |
| verdure miste primaverili | 40 | 50 | 60 |
| patate | 10 | 20 | 30 |
| olio evo | 5 | 5 | 10 |
| brodo vegetale, aromi e sale | q.b. | q.b. | q.b. |
| Brodo vegetale | | | |
| olio evo | 5 | 5 | 10 |
| verdure fresche miste per brodo vegetale, aromi e sale | q.b. | q.b. | q.b. |
| Minestrone o passato di verdure | | | |
| verdure miste invernali (a pezzi o frullate) | 40 | 50 | 60 |
| patate | 10 | 20 | 30 |
| olio evo | 5 | 5 | 10 |
| brodo vegetale, aromi e sale | q.b. | q.b. | q.b. |
| Passato di patate e carote | | | |
| carote | 40 | 50 | 60 |
| patate | 10 | 20 | 30 |
| olio evo | 5 | 5 | 10 |
| aromi e sale | q.b. | q.b. | q.b. |

| Ricetta | Infanzia g | Primaria g | Secondaria g |
|-----------------------------------|-------------------|-------------------|---------------------|
| Vellutata di porri e zucca | | | |
| zucca | 20 | 30 | 30 |
| porri | 20 | 20 | 30 |
| patate | 10 | 20 | 30 |
| olio evo | 5 | 5 | 10 |
| aromi e sale | q.b. | q.b. | q.b. |

PRIMI PIATTI IN BRODO CON LEGUMI

A queste ricette aggiungere “cereali per primi piatti in brodo” es. pasta, riso, orzo ecc. e parmigiano grattugiato. Con queste ricette non associare il contorno di patate

| Ricetta | Infanzia g | Primaria g | Secondaria g |
|------------------------------------|-------------------|-------------------|---------------------|
| Passato di legumi | | | |
| patate | 40 | 50 | 50 |
| legumi secchi | 10 | 15 | 20 |
| olio evo | 5 | 5 | 10 |
| brodo vegetale, aromi e sale | q.b. | q.b. | q.b. |
| Passato di verdure e legumi | | | |
| verdure miste | 40 | 50 | 60 |
| patate | 40 | 50 | 50 |
| legumi secchi | 10 | 15 | 20 |
| olio evo | 5 | 5 | 10 |
| aromi e sale | q.b. | q.b. | q.b. |

PIATTI UNICI

| Ricetta | Infanzia g | Primaria g | Secondaria g |
|---|----------------------------|----------------------------|------------------------------|
| Pasta e legumi (*) pomodori pelati legumi freschi (secchi) olio evo aromi e sale | 40 60 (20) 5 q.b. | 50 90 (30) 5 q.b. | 60 120 (40) 10 q.b. |
| <i>(*) Da utilizzare in sostituzione di 1° piatto asciutto + 2° piatto a base di carne</i> | | | |
| Pizza (*) pizza margherita o vegetariana/verdure | 120-150 | 160-190 | 200-230 |
| <i>(*) Da utilizzare in sostituzione di 1° piatto asciutto + 2° piatto a base di formaggio</i> | | | |

PRIMI PIATTI ALTERNATIVI

| Ricetta | Infanzia g | Primaria g | Secondaria g |
|---|----------------------------------|----------------------------------|------------------------------------|
| Bruschetta al pomodoro pane pomodoro fresco olio evo origano e sale | 70 40 5 q.b. | 80 50 5 q.b. | 100 60 10 q.b. |
| Gnocchi alla romana gnocchi di semola besciamella burro parmigiano grattugiato noce moscata e sale | 50 20 5 5 q.b. | 70 30 5 5 q.b. | 100 40 10 5 q.b. |
| Gnocchi alla romana al pomodoro gnocchi di semola pomodori pelati besciamella burro parmigiano grattugiato noce moscata e sale | 50 20 20 5 5 q.b. | 70 30 20 5 5 q.b. | 100 30 30 10 5 q.b. |

| Ricetta | Infanzia g | Primaria g | Secondaria g |
|--|-------------------|-------------------|---------------------|
| Tagliatelle all'uovo con ragù di carne (*) | | | |
| pasta secca all'uovo | 50 | 70 | 100 |
| pomodori pelati | 40 | 50 | 60 |
| carne magra | 10 | 20 | 30 |
| parmigiano grattugiato | 5 | 5 | 5 |
| olio evo | 5 | 5 | 10 |
| carote, sedano, rosmarino e sale | q.b. | q.b. | q.b. |
| <i>(*) Questa ricetta può essere inserite, a rotazione, al massimo 1 volta al mese</i> | | | |
| Pasta ripiena di magro burro e salvia (*) | | | |
| pasta fresca ripiena di ricotta e spinaci | 80 | 100 | 190 |
| burro | 5 | 5 | 10 |
| parmigiano grattugiato | 5 | 5 | 5 |
| salvia e sale | q.b. | q.b. | q.b. |
| <i>(*) Questa ricetta può essere inserite, a rotazione, al massimo 1 volta al mese</i> | | | |
| Tabulé | | | |
| bulgur (grano spezzato) | 50 | 70 | 100 |
| verdure miste estive (es. pomodorini, cipollotti, cetrioli, ecc.) | 40 | 50 | 60 |
| olio evo | 5 | 5 | 10 |
| prezzemolo, menta, succo di limone e sale | q.b. | q.b. | q.b. |
| Cous cous alle verdure | | | |
| cous cous | 50 | 70 | 100 |
| verdure miste (es. melanzane, carote, pomodorini, zucchine, ecc.) | 40 | 50 | 60 |
| olio evo | 5 | 5 | 10 |
| curcuma e sale | q.b. | q.b. | q.b. |
| Gnocchi di patate al sugo | | | |
| gnocchi | 100 | 130 | 190 |
| sugo di pomodoro | 40 | 50 | 60 |
| olio evo | 5 | 5 | 10 |
| aromi e sale | q.b. | q.b. | q.b. |
| <i>(*) Questa ricetta può essere inserite, a rotazione, al massimo 1 volta al mese</i> | | | |

SECONDI PIATTI CON FORMAGGI

| Ricetta | Infanzia g | Primaria g | Secondaria g |
|--|-------------------|-------------------|---------------------|
| Ricotta | 80 | 100 | 120 |
| Formaggi freschi: mozzarella, stracchino, primo sale, tomini freschi | 60 | 80 | 100 |
| formaggi stagionati (es. parmigiano, toma) | 30 | 40 | 50 |
| Bocconcini di formaggio cotti al forno | | | |
| ricotta | 40 | 50 | 60 |
| patate | 15 | 20 | 25 |
| uova | n. 1x10 (5 g) | n. 1x10 (5 g) | n. 1x10 (5 g) |
| latte parzialmente scremato | 20 | 30 | 40 |
| olio evo | 5 | 5 | 10 |
| pangrattato, aromi e sale | q.b. | q.b. | q.b. |
| Crocchette di magro cotte al forno | | | |
| ricotta | 40 | 50 | 60 |
| spinaci | 30 | 40 | 50 |
| patate | 15 | 20 | 25 |
| uova | n. 1x10 (5 g) | n. 1x10 (5 g) | n. 1x10 (5 g) |
| olio evo | 5 | 5 | 10 |
| pangrattato, aromi e sale | q.b. | q.b. | q.b. |
| Soufflé di formaggio | | | |
| ricotta | 30 | 40 | 50 |
| mozzarella | 10 | 20 | 30 |
| patate | 10 | 10 | 10 |
| uova | n. 1x10 (5 g) | n. 1x10 (5 g) | n. 1x10 (5 g) |
| parmigiano | 3 | 5 | 5 |
| olio evo | 5 | 5 | 10 |
| aromi e sale | q.b. | q.b. | q.b. |
| Caprese (piatto comprensivo di secondo e contorno) | | | |
| mozzarella | 60 | 80 | 100 |
| pomodorini freschi | 50 | 100 | 150 |
| olio evo | 5 | 5 | 10 |
| basilico e sale | q.b. | q.b. | q.b. |
| Fagottini con ricotta e spinaci | | | |
| pasta fillo (pasta sfoglia senza grassi) | 50 | 60 | 70 |
| ricotta | 40 | 50 | 60 |
| spinaci | 20 | 25 | 30 |
| uova | n. 1x10 (5 g) | n. 1x10 (5 g) | n. 1x10 (5 g) |
| parmigiano | 3 | 5 | 5 |
| olio evo | 5 | 5 | 10 |
| aromi e sale | q.b. | q.b. | q.b. |

SECONDI PIATTI CON SALUMI

Sono da limitare il più possibile; sono consentiti massimo 1 volta/mese nel menù invernale e 2 volte/mese nel menù estivo

| Ricetta | Infanzia g | Primaria g | Secondaria g |
|---|-------------------|-------------------|---------------------|
| Salumi magri: prosciutto cotto o crudo, bresaola, tacchino o manzo affumicato | 50 | 60 | 80 |
| Prosciutto cotto alla valdostana cotto al forno | | | |
| prosciutto cotto | 25 | 30 | 40 |
| mozzarella | 30 | 40 | 50 |
| uova | n. 1x10 (5 g) | n. 1x10 (5 g) | n. 1x10 (5 g) |
| olio evo | 5 | 5 | 10 |
| pangrattato, aromi e sale | q.b. | q.b. | q.b. |
| Arrosto di tacchino/bresaola con olio evo e limone | | | |
| arrosto di tacchino | 50 | 60 | 80 |
| olio evo | 5 | 5 | 10 |
| succo di limone | q.b. | q.b. | q.b. |
| Prosciutto crudo/bresaola e frutta (piatto comprensivo di secondo e frutta) | | | |
| Prosciutto crudo/bresaola | 50 | 60 | 80 |
| frutta fresca (es. ananas, kiwi) | 100 | 120 | 150 |

SECONDI PIATTI CON CARNE

| <i>Ricetta</i> | <i>Infanzia g</i> | <i>Primaria g</i> | <i>Secondaria g</i> |
|---|-------------------|-------------------|---------------------|
| Arista al latte | | | |
| lonza di suino | 60 | 80 | 100 |
| latte parzialmente scremato | 30 | 40 | 50 |
| olio evo | 5 | 5 | 10 |
| aromi e sale | q.b. | q.b. | q.b. |
| Arrosto o bollito di bovino o tacchino o suino | | | |
| carne di bovino o tacchino o lonza di suino | 60 | 80 | 100 |
| olio evo | 5 | 5 | 10 |
| aromi e sale | q.b. | q.b. | q.b. |
| Bocconcini di bovino o tacchino o suino in umido | | | |
| carne di bovino o tacchino o lonza di suino | 60 | 80 | 100 |
| pomodori pelati | 20 | 30 | 40 |
| carote, sedano, cipolle | 15 | 20 | 25 |
| olio evo | 5 | 5 | 10 |
| brodo vegetale, aromi e sale | q.b. | q.b. | q.b. |
| Carne di pollo/tacchino/bovino ai ferri | | | |
| carne di pollo o tacchino o bovino | 60 | 80 | 100 |
| olio evo | 5 | 5 | 10 |
| aromi e sale | q.b. | q.b. | q.b. |
| Cotolette alla valdostana cotte al forno | | | |
| carne di pollo, tacchino, bovino | 40 | 60 | 80 |
| mozzarella | 10 | 15 | 20 |
| uova | n. 1x10 (5 g) | n. 1x10 (5 g) | n. 1x10 (5 g) |
| olio evo | 5 | 5 | 10 |
| pangrattato, aromi e sale | q.b. | q.b. | q.b. |
| Crocchette di pollo cotte al forno | | | |
| carne di pollo | 40 | 60 | 80 |
| verdure miste | 30 | 40 | 50 |
| patate | 20 | 30 | 40 |
| uova | n. 1x10 (5 g) | n. 1x10 (5 g) | n. 1x10 (5 g) |
| parmigiano | 3 | 5 | 5 |
| olio evo | 5 | 5 | 10 |
| pangrattato, aromi e sale | q.b. | q.b. | q.b. |
| Fesa di tacchino al latte | | | |
| carne di tacchino | 60 | 80 | 100 |
| latte parzialmente scremato | 30 | 40 | 50 |
| olio evo | 5 | 5 | 10 |
| aromi e sale | q.b. | q.b. | q.b. |

| Ricetta | Infanzia g | Primaria g | Secondaria g |
|---|-------------------|-------------------|---------------------|
| Fesa di tacchino al sugo di pomodoro e verdure | | | |
| carne di tacchino | 60 | 80 | 100 |
| verdure miste e pomodori pelati | 45 | 55 | 65 |
| olio evo | 5 | 5 | 10 |
| aromi e sale | q.b. | q.b. | q.b. |
| Fusello di pollo al forno | | | |
| carne di pollo (al netto di ossa e pelle) | 60 | 80 | 100 |
| olio evo | 5 | 5 | 10 |
| aromi e sale | q.b. | q.b. | q.b. |
| Hamburger di bovino o tacchino | | | |
| carne di bovino o tacchino | 60 | 80 | 100 |
| olio evo | 5 | 5 | 10 |
| aromi e sale | q.b. | q.b. | q.b. |
| Hamburger alla pizzaiola | | | |
| carne di bovino o tacchino o pollo | 60 | 80 | 100 |
| pomodori pelati | 20 | 30 | 40 |
| olio evo | 5 | 5 | 10 |
| aromi e sale | q.b. | q.b. | q.b. |
| Manzo stufato olio evo e limone | | | |
| carne di manzo | 60 | 80 | 100 |
| olio evo | 5 | 5 | 10 |
| succo di limone, aromi e sale | q.b. | q.b. | q.b. |
| Petto di pollo/tacchino alle erbe | | | |
| carne di pollo | 60 | 80 | 100 |
| olio evo | 5 | 5 | 10 |
| farina, aromi e sale | q.b. | q.b. | q.b. |
| Petto di pollo burro e salvia | | | |
| carne di pollo | 60 | 80 | 100 |
| burro | 5 | 5 | 10 |
| aromi (salvia) e sale | q.b. | q.b. | q.b. |
| Petto di pollo o tacchino alla milanese cotto al forno | | | |
| carne di pollo o tacchino | 40 | 60 | 80 |
| uova | n. 1x10 (5 g) | n. 1x10 (5 g) | n. 1x10 (5 g) |
| olio evo | 5 | 5 | 10 |
| pangrattato, aromi e sale | q.b. | q.b. | q.b. |
| Petto di pollo o tacchino o suino al limone | | | |
| carne di pollo o tacchino o lonza di suino | 60 | 80 | 100 |
| olio evo | 5 | 5 | 10 |
| farina, limone, aromi e sale | q.b. | q.b. | q.b. |

| Ricetta | Infanzia g | Primaria g | Secondaria g |
|---|---|---|--|
| Petto di pollo o tacchino o suino alla pizzaiola carne di pollo o tacchino o lonza di suino pomodori pelati olio evo farina, aromi e sale | 60 20 5 q.b. | 80 30 5 q.b. | 100 40 10 q.b. |
| Pollo alla cacciatore carne di pollo (al netto di ossa e pelle) pomodori pelati olio evo aromi e sale | 60 20 5 q.b. | 80 30 5 q.b. | 100 40 10 q.b. |
| Polpette in umido carne di pollo o tacchino o bovino verdure miste e pomodori pelati uova mollica bagnata nel latte parmigiano olio evo pangrattato, aromi e sale | 40 45 n. 1x10 (5 g) 10 3 5 q.b. | 60 55 n. 1x10 (5 g) 15 5 5 q.b. | 80 65 n. 1x10 (5 g) 20 5 10 q.b. |
| Polpette salsa bianca carne di pollo o tacchino o bovino verdure miste uova latte parzialmente scremato per salsa bianca olio evo farina (per salsa bianca), pangrattato, aromi e sale | 40 20 n. 1 x 10 (5 g) 10 5 q.b. | 60 30 n. 1 x 10 (5 g) 15 5 q.b. | 80 40 n. 1 x 10 (5 g) 20 10 q.b. |
| Petto di pollo o tacchino o suino al limone carne di pollo o tacchino o lonza di suino olio evo farina, limone, aromi e sale | 60 5 q.b. | 80 5 q.b. | 100 10 q.b. |
| Petto di pollo o tacchino o suino alla pizzaiola/cacciatore carne di pollo o tacchino o lonza di suino pomodori pelati olio evo aromi e sale | 60 20 5 q.b. | 80 30 5 q.b. | 100 40 10 q.b. |

| Ricetta | Infanzia g | Primaria g | Secondaria g |
|--|-------------------|-------------------|---------------------|
| Polpette di bovino e spinaci | | | |
| carne bovino | 40 | 60 | 80 |
| spinaci | 20 | 30 | 40 |
| uova | n. 1 x 10 (5 g) | n. 1 x 10 (5 g) | n. 1 x 10 (5 g) |
| mollica bagnata nel latte | 10 | 15 | 20 |
| olio evo | 3 | 5 | 10 |
| pangrattato, aromi e sale | q.b. | q.b. | q.b. |
| Rolata / fesa di bovino o tacchino o suino | | | |
| carne di bovino o tacchino o suino | 60 | 80 | 100 |
| olio evo | 5 | 5 | 10 |
| aromi e sale | q.b. | q.b. | q.b. |
| Rotolo tricolore al forno | | | |
| carne di bovino o tacchino | 60 | 80 | 100 |
| olio evo | 5 | 5 | 10 |
| spinaci, carote, aromi e sale | q.b. | q.b. | q.b. |
| Scaloppina alla salvia | | | |
| carne di tacchino o pollo o bovino | 60 | 80 | 100 |
| olio evo | 5 | 5 | 10 |
| aromi e sale | q.b. | q.b. | q.b. |
| Spezzatino di bovino o tacchino o suino in bianco | | | |
| carne di tacchino o pollo o bovino o suino | 60 | 80 | 100 |
| olio evo | 5 | 5 | 10 |
| aromi e sale | q.b. | q.b. | q.b. |
| Spiedini di pollo, tacchino e peperoni | | | |
| carne di pollo e tacchino | 60 | 80 | 100 |
| peperoni | 40 | 50 | 60 |
| olio evo | 5 | 5 | 10 |
| aromi e sale | q.b. | q.b. | q.b. |
| Spezzatino / stracotto di bovino o tacchino o suino alla campagnola | | | |
| carne di bovino o tacchino o suino | 60 | 80 | 100 |
| pomodori pelati | 20 | 30 | 40 |
| verdure miste (carote, sedano, cipolle, ecc.) | 15 | 20 | 25 |
| olio evo | 5 | 5 | 10 |
| aromi e sale | q.b. | q.b. | q.b. |
| Spezzatino di bovino o tacchino o suino in bianco | | | |
| carne di bovino o tacchino o suino | 60 | 80 | 100 |
| olio evo | 5 | 5 | 10 |
| brodo vegetale, aromi e sale | q.b. | q.b. | q.b. |

SECONDI PIATTI CON PESCE

| Ricetta | Infanzia g | Primaria g | Secondaria g |
|--|-------------------|-------------------|---------------------|
| Crocchette/polpette di pesce cotti al forno | | | |
| pesce | 60 | 80 | 100 |
| uova | 1x10 (5 g) | 1x10 (5 g) | 1x10 (5 g) |
| mollica bagnata nel latte | 10 | 15 | 20 |
| olio evo | 5 | 5 | 10 |
| pangrattato, aromi e sale | q.b. | q.b. | q.b. |
| Bocconcini di merluzzo | | | |
| merluzzo | 80 | 100 | 120 |
| olio evo | 5 | 5 | 10 |
| pangrattato, aromi e sale | q.b. | q.b. | q.b. |
| Filetti di platessa/sogliola alla mugnaia | | | |
| filetti di platessa/sogliola | 80 | 100 | 120 |
| latte parzialmente scremato | 20 | 30 | 40 |
| olio evo | 5 | 5 | 10 |
| farina, succo di limone, aromi, sale | q.b. | q.b. | q.b. |
| Pesce alla mediterranea | | | |
| filetto di pesce | 80 | 100 | 120 |
| pomodori pelati | 20 | 30 | 40 |
| verdure miste (carote, sedano, ecc.) | 15 | 20 | 20 |
| olio evo | 5 | 5 | 10 |
| aromi e sale | q.b. | q.b. | q.b. |
| Pesce agli aromi | | | |
| Filetto di pesce | 80 | 100 | 120 |
| olio evo | 5 | 5 | 10 |
| aromi misti e sale | q.b. | q.b. | q.b. |
| Pesce al forno | | | |
| filetto di pesce | 80 | 100 | 120 |
| olio evo | 5 | 5 | 10 |
| aromi e sale | q.b. | q.b. | q.b. |
| Pesce al pomodoro | | | |
| filetto di pesce | 80 | 100 | 120 |
| pomodori pelati | 20 | 30 | 40 |
| olio evo | 5 | 5 | 10 |
| aromi e sale | q.b. | q.b. | q.b. |
| Pesce al prezzemolo | | | |
| filetto di pesce | 80 | 100 | 120 |
| olio evo | 5 | 5 | 10 |
| prezzemolo, aromi e sale | q.b. | q.b. | q.b. |
| Pesce dorato cotto al forno | | | |
| filetto di pesce | 60 | 80 | 100 |
| uova pastorizzate | 1x10 (5 g) | 1x10 (5 g) | 1x10 (5 g) |
| olio evo | 5 | 5 | 10 |
| pangrattato, aromi e sale | q.b. | q.b. | q.b. |

| Ricetta | Infanzia g | Primaria g | Secondaria g |
|--------------------------------|-------------------|-------------------|---------------------|
| Pesce olio evo e limone | | | |
| filetto di pesce | 80 | 100 | 120 |
| olio evo | 5 | 5 | 100 |
| limone, aromi e sale | q.b. | q.b. | q.b. |
| Pesce pomodoro e olive | | | |
| filetto di pesce | 80 | 100 | 120 |
| pomodori pelati | 20 | 30 | 40 |
| olio evo | 5 | 5 | 5 |
| olive, aromi e sale | q.b. | q.b. | q.b. |
| Pesce alla livornese | | | |
| filetto di pesce | 80 | 100 | 120 |
| pomodori | 20 | 30 | 40 |
| cipolle | 10 | 15 | 20 |
| olive | 5 | 10 | 10 |
| olio evo | 5 | 5 | 10 |
| aromi e sale | q.b. | q.b. | q.b. |
| Pesce alla pizzaiola | | | |
| filetti di pesce | 70 | 100 | 120 |
| pomodori pelati | 30 | 30 | 40 |
| olio evo | 5 | 5 | 5 |
| origano e sale | q.b. | q.b. | q.b. |

SECONDI PIATTI CON UOVA

| Ricetta | Infanzia g | Primaria g | Secondaria g |
|---|-------------------|-------------------|---------------------|
| Crocchette di verdure miste cotte al forno | | | |
| uova | 50 | 50 | 50 |
| latte parzialmente scremato | 10 | 15 | 15 |
| patate | 40 | 50 | 60 |
| costine | 10 | 15 | 15 |
| carote | 10 | 15 | 15 |
| parmigiano | 3 | 5 | 5 |
| olio evo | 5 | 5 | 10 |
| pangrattato, aromi e sale | q.b. | q.b. | q.b. |
| Frittata/sformato alle verdure al forno | | | |
| uova | 50 | 50 | 50 |
| verdure fresche o surgelate | 30 | 40 | 50 |
| latte parzialmente scremato | 10 | 15 | 20 |
| parmigiano | 3 | 5 | 5 |
| olio evo | 5 | 5 | 10 |
| aromi e sale | q.b. | q.b. | q.b. |
| Frittata di patate cotta al forno | | | |
| uova | 50 | 50 | 50 |
| patate | 30 | 40 | 50 |
| parmigiano | 3 | 5 | 5 |
| olio evo | 5 | 5 | 10 |
| aromi e sale | q.b. | q.b. | q.b. |
| Omelette al formaggio | | | |
| uova | 50 | 50 | 50 |
| formaggio fresco (mozzarella, crescenza) | 10 | 15 | 20 |
| olio evo | 5 | 5 | 10 |
| aromi e sale | q.b. | q.b. | q.b. |
| Tortino vegetariano cotto al forno | | | |
| uova | 50 | 50 | 50 |
| verdure | 30 | 40 | 50 |
| patate | 20 | 30 | 40 |
| latte parzialmente scremato | 10 | 15 | 20 |
| parmigiano | 3 | 5 | 5 |
| olio evo | 5 | 5 | 10 |
| pangrattato, aromi e sale | q.b. | q.b. | q.b. |
| Uova al pomodoro cotte al forno | | | |
| uova | 50 | 50 | 50 |
| pomodoro | 20 | 30 | 40 |
| parmigiano | 3 | 5 | 5 |
| olio evo | 5 | 5 | 10 |
| aromi e sale | q.b. | q.b. | q.b. |

| Ricetta | Infanzia g | Primaria g | Secondaria g |
|--------------------------------------|-------------------|-------------------|---------------------|
| Uova sode | | | |
| uova | 50 | 50 | 50 |
| sale | q.b. | q.b. | q.b. |
| Uova strapazzate (non fritte) | | | |
| uova | 50 | 50 | 50 |
| parmigiano | 3 | 5 | 5 |
| olio evo | 5 | 5 | 10 |
| aromi e sale | q.b. | q.b. | q.b. |

SECONDI PIATTI CON LEGUMI

| Ricetta | Infanzia g | Primaria g | Secondaria g |
|--|-------------------|-------------------|---------------------|
| Legumi in umido | | | |
| legumi freschi o surgelati (secchi) | 60 (20) | 90 (30) | 120 (40) |
| pomodori pelati | 20 | 30 | 40 |
| olio evo | 5 | 5 | 10 |
| aromi e sale | q.b. | q.b. | q.b. |
| Legumi all'olio evo/in insalata | | | |
| legumi freschi o surgelati (secchi) | 60 (20) | 90 (30) | 120 (40) |
| olio evo | 5 | 5 | 10 |
| aromi e sale | q.b. | q.b. | q.b. |
| Polpette di legumi al forno | | | |
| Patate | 30 | 40 | 50 |
| Legumi freschi o surgelati (secchi) | 30 (10) | 60 (20) | 90 (30) |
| Uova | 5 | 5 | 5 |
| Parmigiano | 3 | 5 | 5 |
| Olio evo | 5 | 5 | 10 |
| Cipolla, prezzemolo, sale | q.b. | q.b. | q.b. |
| Frittatine di ceci e verdure | | | |
| Farina di ceci | 35 | 40 | 45 |
| Verdure | 40 | 50 | 60 |
| Olio evo | 5 | 5 | 10 |
| Cipolla, prezzemolo, sale | q.b. | q.b. | q.b. |

CONTORNI COTTI

Per la preparazione del contorno di verdure è possibile utilizzare qualsiasi tipologia di verdura, rispettando la stagionalità.

| Ricetta | Infanzia g | Primaria g | Secondaria g |
|--|-------------------|-------------------|---------------------|
| Verdura all'olio evo/bollita/al vapore/al forno/brasata | | | |
| verdura | 60 | 100 | 120 |
| olio evo | 5 | 10 | 10 |
| aromi e sale | q.b. | q.b. | q.b. |
| Verdura gratinata al forno | | | |
| verdura | 60 | 100 | 120 |
| olio evo | 5 | 5 | 10 |
| parmigiano | 5 | 10 | 5 |
| pangrattato, aromi e sale | q.b. | q.b. | q.b. |
| Verdura in umido | | | |
| verdura | 60 | 100 | 120 |
| pomodori pelati | 20 | 30 | 40 |
| olio evo | 5 | 10 | 10 |
| aromi e sale | q.b. | q.b. | q.b. |
| Verdura grigliata | | | |
| verdura | 60 | 100 | 120 |
| olio evo | 5 | 10 | 10 |
| aromi e sale | q.b. | q.b. | q.b. |
| Melanzane impanate cotte al forno | | | |
| melanzane | 60 | 100 | 120 |
| uova | n. 1 x 10 (5 g) | n. 1 x 10 (5 g) | n. 1 x 10 (5 g) |
| olio evo | 5 | 10 | 10 |
| pangrattato, aromi e sale | q.b. | q.b. | q.b. |

CONTORNI CRUDI

Per la preparazione del contorno di verdure è possibile utilizzare qualsiasi tipologia di verdura, rispettando la stagionalità.

| Ricetta | Infanzia g | Primaria g | Secondaria g |
|---|-------------------|-------------------|---------------------|
| Carote in insalata / fiammifero | | | |
| carote | 60 | 100 | 120 |
| olio evo | 5 | 10 | 10 |
| aceto e/o limone, aromi e sale | q.b. | q.b. | q.b. |
| Fagiolini e pomodori in insalata | | | |
| Fagiolini (lessi) | 30 | 50 | 60 |
| pomodori | 30 | 50 | 60 |
| olio evo | 5 | 10 | 10 |
| aceto e/o limone, aromi e sale | q.b. | q.b. | q.b. |
| Finocchi in insalata | | | |
| finocchi | 60 | 100 | 120 |
| olio evo | 5 | 10 | 10 |
| aceto, e/o limone, aromi e sale | q.b. | q.b. | q.b. |
| Insalata mista / primavera | | | |
| insalata verde | 20 | 30 | 40 |
| carote e/o pomodori e/o finocchi | 40 | 70 | 80 |
| olio evo | 5 | 5 | 5 |
| aceto e/o limone, aromi e sale | q.b. | q.b. | q.b. |
| Insalata verde | | | |
| insalata verde | 30 | 40 | 50 |
| olio evo | 5 | 10 | 10 |
| aceto e/o limone, aromi e sale | q.b. | q.b. | q.b. |
| Pomodori in insalata | | | |
| pomodori | 60 | 100 | 120 |
| olio evo | 5 | 10 | 10 |
| aceto e/o limone, aromi e sale | q.b. | q.b. | q.b. |

CONTORNI DI PATATE

| Ricetta | Infanzia g | Primaria g | Secondaria g |
|---|-------------------|-------------------|---------------------|
| Patate in umido | | | |
| patate | 120 | 150 | 200 |
| pomodori pelati | 20 | 30 | 40 |
| olio evo | 5 | 10 | 10 |
| aromi e sale | q.b. | q.b. | q.b. |
| Purea di patate | | | |
| patate | 120 | 150 | 200 |
| latte parzialmente scremato | 20 | 30 | 40 |
| parmigiano | 5 | 5 | 10 |
| burro | 5 | 10 | 10 |
| aromi e sale | q.b. | q.b. | q.b. |
| Patate al forno / vapore / olio evo (prezzemolate) | | | |
| patate | 120 | 150 | 200 |
| olio evo | 5 | 10 | 10 |
| aromi (prezzemolo) e sale | q.b. | q.b. | q.b. |

CONTORNI MIX PATATE E VERDURE

| Ricetta | Infanzia g | Primaria g | Secondaria g |
|---------------------------------------|-------------------|-------------------|---------------------|
| Macedonia di verdure | | | |
| patate | 50 | 60 | 70 |
| fagiolini e carote o altra verdura | 40 | 50 | 60 |
| olio evo | 5 | 10 | 10 |
| aromi e sale | q.b. | q.b. | q.b. |
| Patate e pomodori all'olio evo | | | |
| patate | 50 | 60 | 70 |
| pomodori | 40 | 50 | 60 |
| olio evo | 5 | 10 | 10 |
| aromi e sale | q.b. | q.b. | q.b. |
| Purea di patate e carote | | | |
| patate | 50 | 60 | 70 |
| carote | 40 | 50 | 60 |
| latte parzialmente scremato | 20 | 30 | 40 |
| parmigiano | 5 | 5 | 5 |
| burro | 5 | 10 | 10 |
| aromi e sale | q.b. | q.b. | q.b. |

PANE E FINE PASTO

| Ricetta | Infanzia g | Primaria g | Secondaria g |
|--|-------------------|-------------------|---------------------|
| Pane comune oppure integrale | 50 | 60 | 80 |
| Frutta fresca | 120 | 150 | 200 |
| o macedonia di frutta fresca di stagione | 120 | 150 | 200 |
| Succo di limone (se macedonia) | q.b. | q.b. | q.b. |
| <i>Non aggiungere zucchero</i> | | | |

SPUNTINI DI METÀ MATTINA

| Ricetta | Infanzia g | Primaria g | Secondaria g |
|---|-------------------|-------------------|---------------------|
| Frutta fresca intera | 120 | 150 | 200 |
| Macedonia di frutta fresca | | | |
| Frutta fresca | 120 | 150 | 200 |
| Limone | q.b. | q.b. | q.b. |
| <i>Non aggiungere zucchero</i> | | | |
| Verdure crude (es. finocchi, carote, pomodorini, sedano) | quantità libera | quantità libera | quantità libera |

MERENDE DEL POMERIGGIO

Nell'arco della settimana variare ogni giorno la tipologia di merenda proposta

| Ricetta | Infanzia g | Primaria g | Secondaria g |
|--|-------------------|-------------------|---------------------|
| Yogurt alla frutta | 125 | 125 | 125 |
| Torta (pasticceria secca) (es. torta margherita, al limone, alle mele, alle carote) | 40 | 50 | 60 |
| Pane e pomodoro | | | |
| Pane | 30 | 40 | 50 |
| pomodoro | quantità libera | quantità libera | quantità libera |
| olio evo | 5 | 5 | 10 |
| origano | q.b. | q.b. | q.b. |
| <i>Non aggiungere sale</i> | | | |
| Pane e marmellata/miele | | | |
| Pane | 30 | 40 | 50 |
| marmellata/miele | 15 | 20 | 20 |
| Pane e cioccolato | | | |
| Pane | 30 | 40 | 50 |
| cioccolato | 15 | 15 | 15 |
| Pane e ricotta | | | |
| Pane | 30 | 40 | 50 |
| ricotta | 20 | 20 | 30 |
| <i>Non aggiungere sale</i> | | | |
| Pane e verdure crude | | | |
| Pane | 30 | 40 | 50 |
| Verdure crude (es. finocchi, carote, pomodorini) | quantità libera | quantità libera | quantità libera |
| Pane e olio | | | |
| Pane | 30 | 40 | 50 |
| olio evo | 5 | 5 | 10 |
| origano | q.b. | q.b. | q.b. |
| <i>Non aggiungere sale</i> | | | |
| Frutta secca e pane | | | |
| Pane | 30 | 40 | 50 |
| Frutta secca (es. noci, noccioline, mandorle) | 10 | 10 | 15 |
| Frutta secca | | | |
| Frutta secca (es. noci, noccioline, mandorle) | 20 | 30 | 30 |

PRANZO AL SACCO PER GITE

È possibile scegliere tra due opzioni (cestino 1 e cestino 2)

| Ricetta cestino n. 1: | Infanzia g | Primaria g | Secondaria g |
|----------------------------------|-------------------|-------------------|---------------------|
| Pane e certosa | | | |
| Pane | 40 | 60 | 80 |
| Certosa | 20 | 30 | 40 |
| Pomodoro/insalata | quantità libera | quantità libera | quantità libera |
| olio evo | 4 | 5 | 5 |
| <i>Non aggiungere sale</i> | | | |
| Pane e prosciutto | | | |
| Pane | 40 | 60 | 80 |
| Prosciutto | 20 | 30 | 40 |
| Pomodoro/insalata | quantità libera | quantità libera | quantità libera |
| olio evo | 4 | 5 | 5 |
| <i>Non aggiungere sale</i> | | | |
| Frutta fresca di stagione | 120 | 150 | 200 |

| Ricetta cestino n. 2: | Infanzia g | Primaria g | Secondaria g |
|------------------------------|-------------------|-------------------|---------------------|
| Pane e certosa | | | |
| Pane | 40 | 60 | 80 |
| Certosa | 20 | 30 | 40 |
| Pomodoro/insalata | quantità libera | quantità libera | quantità libera |
| olio evo | 4 | 5 | 5 |
| <i>Non aggiungere sale</i> | | | |
| Pane e prosciutto | | | |
| Pane | 40 | 60 | 80 |
| Prosciutto | 20 | 30 | 40 |
| Pomodoro/insalata | quantità libera | quantità libera | quantità libera |
| olio evo | 4 | 5 | 5 |
| <i>Non aggiungere sale</i> | | | |
| Frutta secca | 15 | 15 | 20 |

ALLEGATO n. 2

Calendario stagionalità



Autunno

Alalunga, Alice, Gallinella, Lampuga, Ricciola, Rombo chiodato, Sarago, Spigola, Tonno, Alletterato, Triglia

Inverno

Sarago, Ricciola, Alice, Pescatrice, Palamita, Sgombro, Lampuga, Fragolino, Pagello, Palamita, Polpo, Rombo Chiodato, Sardina, Seppia, Triglia, Vongola verace

Primavera

Sugarello, Sgombro, Palamita, Pagello, Alice, Gallinella, Leccia, Palamita, Razza, Sarago, Spigola

Estate

Sugarello, Sarago, Aguglia, Alice, Gallinella, Lampuga, Orata, Ricciola, Sardina, Sogliola, Spigola

Tutto l'anno

Cefalo, Mormora, Nasello, Occhiata, Pagello, Pescatrice, Rombo, Sanpietro, Sciabola, Scorfano, Sgombro, Sugarello, Zerro



| Gennaio | Febbraio |
|--|---|
| <p><u>Frutta</u>: arance, bergamotto, kiwi, limoni, mandarancio, mandarino, mele, pere, pinoli, pompelmi.</p> <p><u>Verdura</u>: broccoli, cardi, carote, cavolfiore, cavolo nero, cavolo cappuccio, cavolo verza, cicorie, cime di rapa (broccoletti), finocchi, funghi, indivia, radicchio, sedano, scarola, topinambur, zucca</p> | <p><u>Frutta</u>: arance, bergamotto, kiwi, limoni, mandarancio, mandarino, mele, pere, pinoli, pompelmi.</p> <p><u>Verdura</u>: broccoli, cardi, carote, cavolfiore, cavolo nero, cavolo cappuccio, cavolo verza, cicorie, cicoria catalogna (puntarelle), cime di rapa (broccoletti), cipolle, finocchi, indivia, patate, radicchio, scarola, sedano, spinaci, zucca</p> |
| Marzo | Aprile |
| <p><u>Frutta</u>: arance, fragole, kiwi, limoni, mele, pere, pompelmi.</p> <p><u>Verdura</u>: aglio orsino, asparagi, agretti, broccoli, carciofi, carote, cavolfiore, cavolo nero, cavolo cappuccio, cavolo verza, cicorie, cicoria catalogna (puntarelle), cime di rapa (broccoletti), cipolle, cipollotto, crescione, fagiolini, finocchi, indivia, lattuga, radicchio, ravanelli, rucola, scatola, sedano, spinaci</p> | <p><u>Frutta</u>: arance, fragole, kiwi, limoni, mele, pere.</p> <p><u>Verdura</u>: aglio fresco, aglio orsino, agretti, asparagi, broccoli, carciofi, cavolfiore, cavolo cappuccio, cavolo verza, cicorie, cicoria catalogna (puntarelle), cipolle, cipollotti, crescione, fagiolini, finocchi, indivia, insalate, lattuga, lattuga batavia, lollo, piselli, radicchio, ravanelli, rucola, scatola, sedano, spinaci, tarassaco</p> |

| Maggio | Giugno |
|--|--|
| <p><u>Frutta</u>: amarene, ciliege, fragole, lampone, nespole.</p> <p><u>Verdura</u>: aglio fresco, agretti, asparagi, bieta, borragine, broccoli, carciofi, cavolfiore, cavolo romanesco, cicorie, cicoria catalogna (puntarelle), cipolle, cipollotti, crescione, fagiolini, fave, finocchi, indivia, insalate, lattuga, lattuga batavia, lattuga romana, lollo, melanzane, ortica, piselli, ravanelli, rucola, scarola, tarassaco</p> | <p><u>Frutta</u>: albicocche, amarene, anguria, ciliege, fragole, lampone, mirtillo, mandorle, melone, nespole, nocciole, pesche, prugne, ribes, susine.</p> <p><u>Verdura</u>: aglio fresco, agretti, asparagi, basilico, bieta, borragine, broccoli, carciofi, cetrioli, cavolo romanesco, cetrioli, cicorie, cipolle, crescione, fagioli, fagiolini, fave, finocchi, fiori di zucca, indivia, insalate, lattuga batavia, lattuga romana, lollo, malva, melanzane, ortica, peperoni, piselli, pomodori, ravanelli, rucola, scatola, taccole, tarassaco, zucchine</p> |

| Luglio | Agosto |
|---|--|
| <p><u>Frutta</u>: albicocche, anguria, ciliege, cipolle, corbezzoli, fichi, fragole, lampone, mirtillo, mora, mandorle, melone, nocciole, pere, pesche, prugne, ribes, susine, uva spina.</p> <p><u>Verdura</u>: aglio fresco, basilico, bieta, cetrioli, cavolfiore, cavolo romanesco, cicorie, cipolle, crescione, fagioli, fagiolini, fiori di zucca, indivia, insalate, lattuga batavia, lattuga romana, lollo, mais, malva, melanzane, ortica, peperoni, pomodori, porri, ravanelli, romanesco, rucola, scarola, taccole, tarassaco, zucca, zucchine</p> | <p><u>Frutta</u>: albicocche, anguria, corbezzoli, fichi, fichi d'india, lampone, mele, mirtillo, mandorle, melone, more, pere, pesche, prugne, ribes, susine, uva, uva spina.</p> <p><u>Verdura</u>: bieta, cavolo romanesco, cetrioli, cipolle, fagioli, fagiolini, fiori di zucca, indivia, insalate, lattuga batavia, lattuga romana, lenticchie, lollo, mais, malva, melanzane, peperoni, pomodori, porri, ravanelli, rucola, scarola, spinaci, taccole, tarassaco, zucca, zucchine</p> |

| Settembre | Ottobre |
|---|--|
| <p><u>Frutta</u>: anguria, corbezzoli, fichi, fichi d'india, lampone, limone, mele, melograno, melone, more, pere, pesche, prugne, susine, uva, uva spina.</p> <p><u>Verdura</u>: bieta, broccoli, carote, cavolfiore, cavolo cappuccio, cavolo verza, cavolo romanesco, cetrioli, cicoria catalogna (puntarelle), cipolle, fagioli, fagiolini, finocchi, fiori di zucca, funghi, indivia, insalate, lattuga batavia, lattuga romana, lollo, mais, malva, melanzane, peperoni, pomodori, porri, scarola, sedano, spinaci, tarassaco, topinambur, zucca, zucchine.</p> | <p><u>Frutta</u>: bergamotto, cachi, castagne, cedro, fichi d'india, kiwi, limone, mele, melograno, noci, pere, uva.</p> <p><u>Verdura</u>: bieta, broccoli, carote, cavolfiore, cavolo cappuccio, cavolo verza, cavolo romanesco, cicoria catalogna (puntarelle), cipolle, fagioli, fagiolini, finocchi, funghi, indivia, lattuga batavia, lattuga romana, lollo, mais, peperoni, porri, radicchio, scarola, sedano, spinaci, tarassaco, topinambur, zucca.</p> |
| Novembre | Dicembre |
| <p><u>Frutta</u>: arance, bergamotto, cachi, castagne, cedro, kiwi, limone, mandarini, mele, melograno, noci, pinoli.</p> <p><u>Verdura</u>: bieta, broccoli, cardi, carote, cavolfiore, cavolo nero, cavolo cappuccio, cavolo verza, cavolo romanesco, cicoria catalogna (puntarelle), cime di rapa (broccoletti), cipolle, finocchi, funghi, indivia, lattuga batavia, lollo, porri, radicchio, scatola, sedano, topinambur, zucca.</p> | <p><u>Frutta</u>: arance, bergamotto, castagne, cedro, limone, mandarini, mele, noci, pinoli, pompelmi.</p> <p><u>Verdura</u>: broccoli, cardi, carote, cavolfiore, cavolo cappuccio, cavolo verza, cavolo romanesco, cicoria catalogna (puntarelle), cime di rapa (broccoletti), cipolle, finocchi, funghi, indivia, radicchio, scuola, sedano, topinambur, zucca.</p> |

Alcuni prodotti possono trovarsi tutto l'anno (o quasi), perché adatti alla conservazione naturale dopo la raccolta, quali l'aglio, le cipolle, le arance, le mele e le pere, i fagioli e tutti i legumi, le patate (13).

ALLEGATO n. 3

Prevenzione soffocamento



Ministero della Salute





Consigli su taglio, manipolazione e somministrazione degli alimenti pericolosi per bambini (0-5 anni)

„Chi salva un bambino, salva il mondo intero“

ALIMENTI MOLLI O SCIVOLOSI

- UVA**
Rimuovere i semi e tagliare gli acini nel senso della lunghezza.
- CILIEGIA**
Rimuovere il nocciolo e tagliare in quattro parti.
- WURSTEL**
Tagliare in quattro parti nel senso della lunghezza e poi in pezzetti più piccoli. Evitare il taglio trasversale (a rondella).
- MOZZARELLA**
Tagliare in piccoli pezzetti, evitare di aggiungerla come ingrediente a piatti caldi (con il calore può generare un pericoloso "effetto colla", come gli altri formaggi a pasta filata).
- POMODORINI E OLIVE**
Tagliare in quattro parti ed eventualmente in pezzetti più piccoli.
- KIWI**
Tagliare il frutto nel senso della lunghezza e poi ricavare pezzetti più piccoli (evitare il taglio a rondella).

ALIMENTI SOLIDI E SEMISOLIDI

- GNOCCHI**
Evitare l'abbinamento a formaggi che possono sciogliersi e creare l'"effetto colla".
- PASTA**
Scegliere i formati più piccoli.

SALVA UNA VITA

COME INTERVENIRE ASPETTANDO I SOCCORSI

SAI COSA FARE IN CASO DI EMERGENZA?
Salva una vita è un progetto che aiuta le persone ad affrontare in modo corretto un'emergenza sanitaria di primo soccorso. Consulta la sezione Pronto Soccorso con le schede emergenze per adulti e bambini, e la sezione Video gallery per imparare le principali manovre.

DOWNLOAD DELL'APP
Consulta il sito e scarica gratuitamente l'app per smartphone, per sapere come intervenire mentre sei in attesa dei soccorsi.



ALIMENTI DURI E SECCHI

- CAROTE**
Tagliare nel senso della lunghezza e poi in pezzetti più piccoli. Evitare il taglio trasversale (a rondella).
- FINOCCHIO CRUDO, SEDANO**
Eliminare i filamenti e tagliare in piccoli pezzi.
- ARACHIDI, NOCI E FRUTTA A GUSCIO**
Sminuzzare in piccoli pezzi o tritare finemente.

ALIMENTI APPICCIICOSI O COLLOSI

- CARNE O PEZZI DI FORMAGGIO**
Tagliare in piccoli pezzetti.
- PROSCIUTTO CRUDO**
Rimuovere il grasso ed evitare sempre la fetta intera. Ridurre in piccoli pezzi.
- BURRO, FORMAGGI DENSII**
Spalmare sul pane (evitare il cucchiaino).
- MELA, PERA**
Tagliare in pezzetti piccoli. Nel primo anno di vita del bambino, grattugiare.
- PESCA, PRUGNA, SUSINA**
Rimuovere il nocciolo e tagliare in piccoli pezzi. Nel primo anno di vita del bambino, omogeneizzare o frullare.
- FORMAGGIO**
Somministrare a piccoli pezzettini.
- BANANA**
Sorvegliare il bambino affinché non faccia bocconi grandi, in grado di chiudere le vie aeree se inalati.
- UVETTA E FRUTTA SECCA**
Tagliare in pezzetti piccoli.

Le linee di indirizzo del Ministero della Salute sconsigliano fortemente fino all'età di 4/5 anni il consumo di caramelle dure e gommose, gelatine, marshmallow, gomme da masticare, popcorn, sfoglie di patate fritte croccanti e snack simili (Rif. Principali regole per un pasto sicuro - preparazione degli alimenti)

Marco Squicciarini
Medico Volontario - Esperto in Rianimazione Cardiopolmonare di Base e Manovre Disastrazione Pediatriche



ALLEGATO n. 4

Tecniche validate per effettuare una corretta porzionatura

PIATTO CAMPIONE:

Può essere realizzato con 2 modalità:

- A) pesare l'alimento a crudo nella quantità stabilita dalle tabelle dietetiche per fascia di età, cuocerlo e disporlo a cotto su di un piatto che sarà utilizzato dagli addetti mensa come modello per porzionare;
- B) cominciare con la lettura della quantità a crudo di alimento stabilita dalle tabelle dietetiche per fascia di età (ad esempio 50 g a crudo). Utilizzare tabelle di conversione crudo-cotto validate dalla letteratura scientifica (ad es. tabelle elaborate dall'Istituto Nazionale per la Ricerca sugli alimenti e la nutrizione – INRAN-); sulla base delle tabelle INRAN, ad esempio, la pasta di semola corta, da crudo a cotto, aumenta di 2 volte. Calcolare la porzione a cotto (ad esempio $50 \text{ g} \times 2 = 100 \text{ g}$). Pesare l'alimento a cotto nella porzione individuata (i 100 g dell'esempio) e disporlo su di un piatto che sarà utilizzato dagli addetti mensa come modello per porzionare.

La modalità migliore, per realizzare un piatto campione è la A; tuttavia in caso di impossibilità di cucinare in loco (ad es. pasti veicolati) è possibile ricorrere alla modalità B)

FOTO DEL PIATTO CAMPIONE:

Fotografia di un piatto campione precedentemente preparata e consegnata agli addetti mensa come modello di corretta porzione.

ALLEGATO n. 5

Indicazioni specifiche da applicare durante il periodo di pandemia Covid-19

Servizio Igiene Alimenti e
Nutrizione (SIAN)

 **A.S.L. TO3**
Azienda Sanitaria Locale
di Collegno e Pinerolo

Pediatri di Libera Scelta
Area Pinerolo

PROCEDURE PER LA SOMMINISTRAZIONE DELLA MERENDA E DEL PRANZO A SCUOLA

Piccola premessa:

non ci sono evidenze scientifiche di trasmissione del virus Sars-CoV-2 attraverso gli alimenti.

Fasi da seguire prima del consumo della merenda e del pranzo

1. areare i locali (in particolar modo prima e dopo il pranzo) avendo cura di evitare correnti d'aria o freddo/caldo eccessivo durante il ricambio naturale dell'aria;
2. Anche se non obbligatorio, è consigliabile sanificare il tavolo prima e dopo il pasto (con una soluzione di ipoclorito di sodio allo 0,1% o soluzione alcolica al 75% e carta monouso); allo stesso modo può essere pulita la superficie della borraccia.
3. lavare le mani prima e dopo il pasto (sia bambini, sia insegnanti);
4. appoggiare sul tavolo tovagliette preferibilmente monouso, in modo che gli alimenti non appoggino direttamente sulla superficie del tavolo.
5. dove previsto l'uso della mascherina, toglierla solo quando si è prossimi a mangiare.

Chi pulisce il banco?

Per le classi che mangiano in aula, è possibile fare pulire il banco ai bambini, non è necessario che si mettano i guanti la soluzione consigliata per la sanificazione (ipoclorito di sodio 0,1%) non è irritante per le mani dei bambini. Tale modalità per i bambini ha un impatto educativo notevole!



Quesiti sulla merenda

I bambini possono portare la merenda a scuola?

Sì, la merenda dovrà essere ad uso esclusivo del bambino e facilmente identificabile come appartenente allo stesso (si consiglia l'utilizzo del porta-merenda). Pertanto è necessario sensibilizzare i bambini a non «scambiarsi le merende», abitudine diffusa in passato.

Come merenda è «più sicuro» che i bimbi portino a scuola merende confezionate monoporzione?

Non c'è alcuna differenza, dal punto di vista della sicurezza per evitare il contagio, fra merendine «confezionate» e altri tipi di spuntini. Anche in tempi di Covid quindi i prodotti confezionati dell'industria andrebbero limitati, mentre sarebbe opportuno prediligere frutta e verdura fresca di stagione. È possibile consumare la frutta con la buccia, se questa è edibile.

Volendo la frutta fresca può essere alternata, ogni tanto, con le cosiddette «merende di una volta» (pane e olio, pane e marmellata, pane e cioccolato, pane e pomodoro), variando il più possibile le scelte!

Sarebbe meglio che i bambini portino le bottigliette d'acqua al posto delle borracce?

Non c'è alcuna differenza, dal punto di vista della sicurezza per evitare il contagio, fra l'uso della borraccia e quello della bottiglietta, l'importante è che né l'una né l'altra vengano scambiate fra i bambini. Per una questione di impatto ambientale si consiglia di favorire l'utilizzo di borracce personali, è anche più facile renderle identificabili in modo da evitare che vengano scambiate tra i bambini. Nel caso in cui l'acqua terminasse è ovviamente possibile riempirle con acqua di rete.

Quesiti sul pranzo

Per garantire la sicurezza igienica è opportuno che le stoviglie/posate siano usa e getta?

No, appare ragionevole, ove possibile, mantenere alcuni aspetti qualitativi del servizio preesistente. Nel caso di utilizzo di stoviglie riutilizzabili, il gestore deve garantire che le stoviglie siano lavate in lavastoviglie e deve formare il personale che raccoglie le stoviglie utilizzate sulle modalità per una raccolta sicura.

In alternativa è consigliato l'utilizzo di piatti, bicchieri, posate e tovaglioli monouso, possibilmente compostabili.

L'unico modo per garantire la sicurezza del pasto è servirlo in monoporzione termosigillato?

No, il termosigillato può essere un'opzione ma non vincolante, le procedure igieniche che vengono seguite (regole di igiene personale, sia per l'igiene degli alimenti sia per la prevenzione della Covid-19) per il confezionamento del pasto termosigillato e per invece il pasto sporzionato presso il refettorio o le aule sono le medesime!

Per le feste di compleanno?

È vietato portare da casa alimenti da condividere in gruppo (es. torte, snack salati, ecc.)

Le classi mangeranno in refettorio o in classe?

Sono possibili entrambe le opzioni.

Pasto in refettorio

Per garantire il corretto distanziamento è opportuno garantire un'ideale turnazione delle classi oppure la ricerca di spazi alternativi purché presentino caratteristiche ragionevolmente adatte al consumo dei pasti.

È possibile, specialmente nelle fasce di età superiori a 6 anni, la distribuzione a self-service con sporzionamento effettuato da operatori dotati di mascherine, mantenendo la distanza di 1 metro fra le persone in coda, che devono indossare la mascherina là dove previsto.

Pasto in classe

Lo sporzionamento del pasto avverrà da parte degli addetti in aree appositamente identificate, idonee e attrezzate, se già esistenti, oppure presso l'aula didattica o in corridoio (evitando affollamenti) con modalità che consentano il rispetto delle temperature e delle specifiche norme igienicosanitarie.



ALLEGATO n. 6

Fac-simile di lettera di richiesta di parere menù al SIAN dell'ASL TO 3

Prot.

Data

Spett.le ASL TO 3
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E
NUTRIZIONE
PEC:
aslto3@cert.aslto3.piemonte.it

OGGETTO:

Richiesta di parere nutrizionale relativo al menù per soggetti sani afferenti al servizio di ristorazione scolastica del Comune di.....
oppure della scuola privata denominata.....

Con la presente chiediamo al SIAN dell'ASL TO 3 parere nutrizionale relativo al menù in oggetto.

Si allegano i seguenti documenti:

- modulo M SCIAN 101 compilato;
- menù,
- tabelle dietetiche.

Firma

N.B. Trascrivere su Carta Intestata dell'ente (comune o scuola privata o centro di vacanza) richiedente.

() Per le richieste di valutazione occorre allegare menù e tabelle dietetiche (ricette e grammature).*

ALLEGATO n. 7

| | | |
|---|---|--|
|  | SIAN M 101 RICHIESTA PARERE MENU' | Data di emissione: 22/02/2017 rev. 1 Approvato ed emesso in originale |
|---|---|--|

Prot. n. Data

Spett.le ASL TO 3
Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione
Collegno – Pinerolo - Rivoli

OGGETTO: Richiesta parere nutrizionale di menù per soggetti sani afferenti al servizio di ristorazione scolastica del Comune di

Il sottoscritto/a
in qualità di:

- responsabile (oppure specificare altra qualifica) del servizio di ristorazione scolastica del Comune di.....
- direttore della scuola denominata (per le scuole private)

Situata nel Comune di:

Indirizzo

ComuneCAP.....

Tel. Fax E-mail

CHIEDE

IL PARERE NUTRIZIONALE DI COMPETENZA SU:

- nuovo menù che si intende adottare
- variazioni al menù in uso

per la struttura:

- asili nido
- scuola dell'infanzia
- scuola primaria
- scuola secondaria di primo grado

Il tipo di gestione è:

| | | |
|---|---------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> diretta del Comune | <input type="checkbox"/> enti Privati | <input type="checkbox"/> associazione ONLUS |
|---|---------------------------------------|---|

Recapito a cui fare riferimento per ogni comunicazione:

Nome e Cognome.....

Indirizzo Comune..... CAP.....

tel..... fax..... e-mail.....

data..... firma.....

ALLEGATO n. 8

Moduli regionali per la richiesta di diete speciali

Allegato 1a



Comune di

Richiesta **temporanea** di dieta speciale per **sospetta** allergia alimentare

(la certificazione deve essere compilata dal Medico Pediatra del SSN o dal Medico di Medicina Generale del SSN o da un Medico di una delle Unità Operative della Rete Regionale di Allergologia)

CERTIFICAZIONE

Si certifica che.....

Nato a: il

Residente a: via:

Codice Fiscale o tessera sanitaria: Tel:

Scuola:

Ha presentato il seguente quadro clinico

e si intende intraprendere un iter diagnostico volto a indagare l'eventuale presenza di ALLERGIA ALIMENTARE e per il quale è già in corso, o è stato concluso, l'iter diagnostico volto ad escludere altre patologie in diagnosi differenziale.

L'allergia alimentare è stata sospettata in base a

- visita medica del curante
- visita medica di uno specialista non allergologo
- visita medica in occasione di accesso al Pronto Soccorso

Il/la bambino/a, in attesa della definizione diagnostica, dovrà temporaneamente (n° mesi 3) seguire una dieta priva del/i seguente/i alimento/i in attesa degli esiti degli accertamenti in corso/proposti.

- proteine del latte vaccino (latte bovino e derivati; alimenti contenenti proteine del latte);**

il bambino manifesta sintomi anche in seguito ad ingestione di carne bovina? SI NO

- proteine dell'uovo (uovo e tutti gli alimenti contenenti proteine dell'uovo);**

il bambino manifesta sintomi anche in seguito ad ingestione di carne di pollo? SI NO

- proteine del frumento e di tutti i cereali che possano contenere proteine analoghe dal punto di vista allergenico (orzo, farro, segale, kamut, avena)**

- proteine dei pesci (indicare il/i pesce/i sospettati come allergenici).....**
indicare quale/i pesce/i sono invece ingeriti e tollerati:

- proteine della soia (o altre leguminose comprese arachide)**

- frutta secca con guscio (indicare quale/i frutta secca ha determinato sintomi).....**
indicare quale/i tipo/i di frutta secca sono invece assunti e tollerati:

- kiwi (altra frutta fresca).....**

- altri allergeni alimentari**

....., il

(Timbro e firma del Medico con codice regionale, qualifica e titoli specialistici, indirizzo e numero di telefono)

.....

Allegato 1b



Comune di

Richiesta di dieta speciale per allergia alimentare accertata

La certificazione dovrà essere compilata da un Medico di una delle Unità Operative della Rete Regionale di Allergologia oppure in alternativa dal Medico Pediatra del SSN o dal Medico di Medicina Generale del SSN solo sulla base di documentazione redatta da una delle Unità Operative della Rete Regionale di Allergologia. La diagnosi specialistica deve essere allegata in copia o disponibile a richiesta (riportare gli estremi).

CERTIFICAZIONE

Si certifica che.....

Nato a: il

Residente a: via:

Codice Fiscale o tessera sanitaria: Tel:

Scuola:

è affetto/a / presenta il seguente quadro clinico

per il/la quale è stato intrapreso e concluso, dall'Unità Operativa della Rete Regionale di Allergologia l'iter che ha condotto alla diagnosi di allergia alimentare. In base alle procedure diagnostiche eseguite, il/la bambino/a è risultato essere **ALLERGICO/A** all/i seguente/i alimento/i, che dovrà/dovranno pertanto essere esclusi/dalla dieta:
(N.B. per le allergie alimentari accertate la dieta decadrà al termine dell'anno scolastico in corso)

- proteine del latte vaccino (latte bovino e derivati; alimenti contenenti proteine del latte);**
il bambino manifesta sintomi anche in seguito ad ingestione di carne bovina? SI NO
- proteine dell'uovo (uovo e tutti gli alimenti contenenti proteine dell'uovo);**
il bambino manifesta sintomi anche in seguito ad ingestione di carne di pollo? SI NO
- proteine del frumento e di tutti i cereali che possano contenere proteine analoghe dal punto di vista allergenico (orzo, farro, segale, kamut, avena)**
- proteine del/i pesce/i (indicare il/i pesce/i allergenici).....**
indicare quale/i pesce/i sono invece ingeriti e tollerati:
- proteine della soia (o altre leguminose comprese arachide)**
- frutta secca con guscio (indicare quale/i frutta secca è allergenica).....**
indicare quale/i tipo/i di frutta secca sono assunti e tollerati.....
- kiwi (altra frutta fresca).....**
- altri allergeni alimentari**

....., il

(Timbro e firma del Medico con codice regionale, qualifica e titoli specialistici, indirizzo e numero di telefono)

.....

Allegato 1c



Comune di

Richiesta di dieta speciale per intolleranza alimentare

(la certificazione deve essere compilata dal Medico Pediatra del SSN o dal Medico di Medicina Generale del SSN)

CERTIFICAZIONE

Si certifica che (cognome e nome).....

Nato a: Residente a: via:

Codice Fiscale o tessera sanitaria: Tel:

Scuola:

è affetto/a da:

- Malattia celiaca**
- Intolleranza al lattosio primitiva**
- Intolleranza al lattosio secondaria**
- Favismo**
- Altra intolleranza ai carboidrati**
- Altri errori congeniti del metabolismo**

Intolleranza ad alimenti ricchi di amine vasoattive e/o di sostanze istamino-liberatrici (specificare quali alimenti

appartenenti a tali categorie non sono clinicamente tollerati:

Intolleranza ad additivi alimentari e metalli (conservanti, antiossidanti, emulsionanti, aromi, coloranti, salicilati). Specificare per

quale/i, tra additivi alimentari e metalli, è stata dimostrata l'intolleranza:

Il/la bambino/a deve pertanto seguire una dieta appropriata alla diagnosi.

....., il

(Timbro e firma del Medico con codice regionale, qualifica e titoli specialistici, indirizzo e numero di telefono)

Allegato 1d



Comune di

Richiesta di dieta speciale per altre patologie che necessitano di dietoterapia
(la certificazione deve essere compilata dal Medico Pediatra del SSN o dal Medico di Medicina Generale del SSN)

CERTIFICAZIONE

Si certifica che (cognome e nome)

Nato a: Residente a: via:

Codice Fiscale o tessera sanitaria: Tel:

Scuola:

è affetto/a da:

- Diabete
- Dislipidemie
- Obesità complicata
- Sovrappeso / Obesità semplice *(Per il bambino verrà mantenuto il menù previsto per la ristorazione scolastica, in quanto normocalorico e bilanciato per le diverse fasce di età. Verranno peraltro adottate da parte del personale scolastico e degli addetti alla ristorazione opportune modalità comportamentali volte a migliorare l'educazione alimentare del bambino stesso)*
- Stipsi
- Reflusso gastro-esofageo
- Malattia da reflusso gastro-esofageo – esofagite – ulcera
- Gastrite e/o duodenite
- Colon irritabile – Colite
- Malattie infiammatorie croniche intestinali
- Specificare:
- Epatopatie – Colecistopatie
- Specificare:
- Ipertensione
- Specificare:
- Nefropatia – Calcolosi renale
- Specificare:
-
-

Il/la bambino/a deve pertanto seguire una dieta appropriata alla diagnosi.

....., il

(Timbro e firma del Medico con codice regionale, qualifica e titoli specialistici, indirizzo e numero di telefono)

.....

ALLEGATO n. 9

Consigli per i genitori

Servizio Igiene Alimenti e
Nutrizione (SIAN)

 A.S.L. TO3
Azienda Sanitaria Locale
di Collegno e Pinerolo

Pediatri di Libera Scelta
Distretto Pinerolo

Guida per la scelta degli spuntini

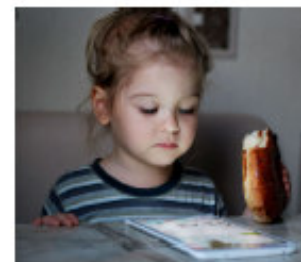
1. Come spuntino preferire il più possibile **frutta fresca o verdura** (es. finocchi, carote, pomodori) di colori diversi: arancio/rosso, giallo, verde, blu/viola, bianco; oppure una macedonia colorata (senza l'aggiunta di zucchero)



2. Accompagnare lo spuntino con **ACQUA** (tutte le bevande proposte dall'industria: succhi di frutta, tè freddo, bevande zuccherate e /o gasate sarebbero da consumare solo occasionalmente, ad esempio alle feste).



3. Dedicare il giusto tempo!
Masticare più volte e lentamente aumenta il senso di sazietà.



4. Evitare distrazioni, come TV, tablet, cellulare, videogiochi, durante lo spuntino (ma anche mentre si consumano gli altri pasti)!

5. Come alternative alla frutta fresca, preferire le cosiddette «merende di una volta», variandole ogni giorno!!! Scegliere il meno possibile i prodotti confezionati dell'industria (merendine, biscotti, patatine, snack al cioccolato, gelati)!!!



Decalogo contro la selettività alimentare

1. Ambiente sereno e disteso al momento del pasto, evitare scontri riguardo il cibo;
2. Coinvolgere il bambino nelle attività di cucina e orticoltura;
3. Preparare lo stesso pasto per tutta la famiglia e consumarlo insieme;
4. Esposizione ripetuta e non forzata ad alimenti, i gusti variano nel corso del tempo. Per ottenere che un bimbo si adatti ad un alimento che respinge sono necessarie almeno 7-8 esposizioni;
5. Permettere al bambino il raggiungimento di un'autonomia nella scelta dei cibi e nelle porzioni consumate;
6. Insegnare al bambino a identificare e comunicare quali caratteristiche degli alimenti gli suscitino disgusto, disagio o difficoltà tramite l'apprendimento del lessico associato alle caratteristiche fisiche e organolettiche degli alimenti (es. colore, consistenza, dimensioni, ecc.);
7. Raccontare e spiegare le caratteristiche del cibo prima del pasto per identificare quali sono le reali difficoltà e i fattori che influiscono nella scelta degli alimenti;
8. Evitare di fornire snack o spuntini poco prima del pasto, in modo da evitare un senso di sazietà;
9. Nel momento in cui viene proposto un nuovo alimento chiedere al bambino di assaggiarlo fornendogli la possibilità di non mangiarlo se non gradito;
10. Trasformare i momenti di assaggio in attività di gioco in modo tale da ridurre la tensione e aumentare la curiosità, il divertimento e la piacevolezza del pasto.



Ricordati di scegliere frutta e verdura di stagione a Km 0 !