

# Scelte Nutrizionali

## IL RICETTARIO DELLA SALUTE

Per assicurare un'alimentazione completa, varia ed equilibrata, **Matilde Ristorazione** propone, in accordo con le **Autorità Sanitarie** e con i **Comuni**, diversi **menù scolastici**, distinti per stagionalità e ordine di scuola.

Per il **pranzo** dei suoi piccoli clienti, Matilde prepara un **menù** composto da:

- **primo piatto** (pasta o minestra al cucchiaio)
- **secondo piatto** con proteine ad alto valore biologico (carne, pesce, uova, formaggio e legumi) accompagnato da un contorno a base di verdura cotta o cruda
- **pane**
- **frutta di stagione**

Vengono proposti anche **piatti unici** abbinati a verdura, pane e frutta, come: pasta pasticciata al forno, pasta ripiena al ragù, lasagne, cous cous con polpettine di carne al pomodoro e verdure.

I **contorni** di verdura crudi o cotti variano secondo la stagione per favorire il giusto apporto di sali minerali, vitamine e fibre. Le salse ed i condimenti della pasta asciutta sono prevalentemente a base di prodotti vegetali.

Nei mesi estivi, indicativamente da aprile a settembre, vengono serviti piatti più adatti alla stagione calda come pasta fredda, prosciutto e melone, insalata di mare, pinzimonio.

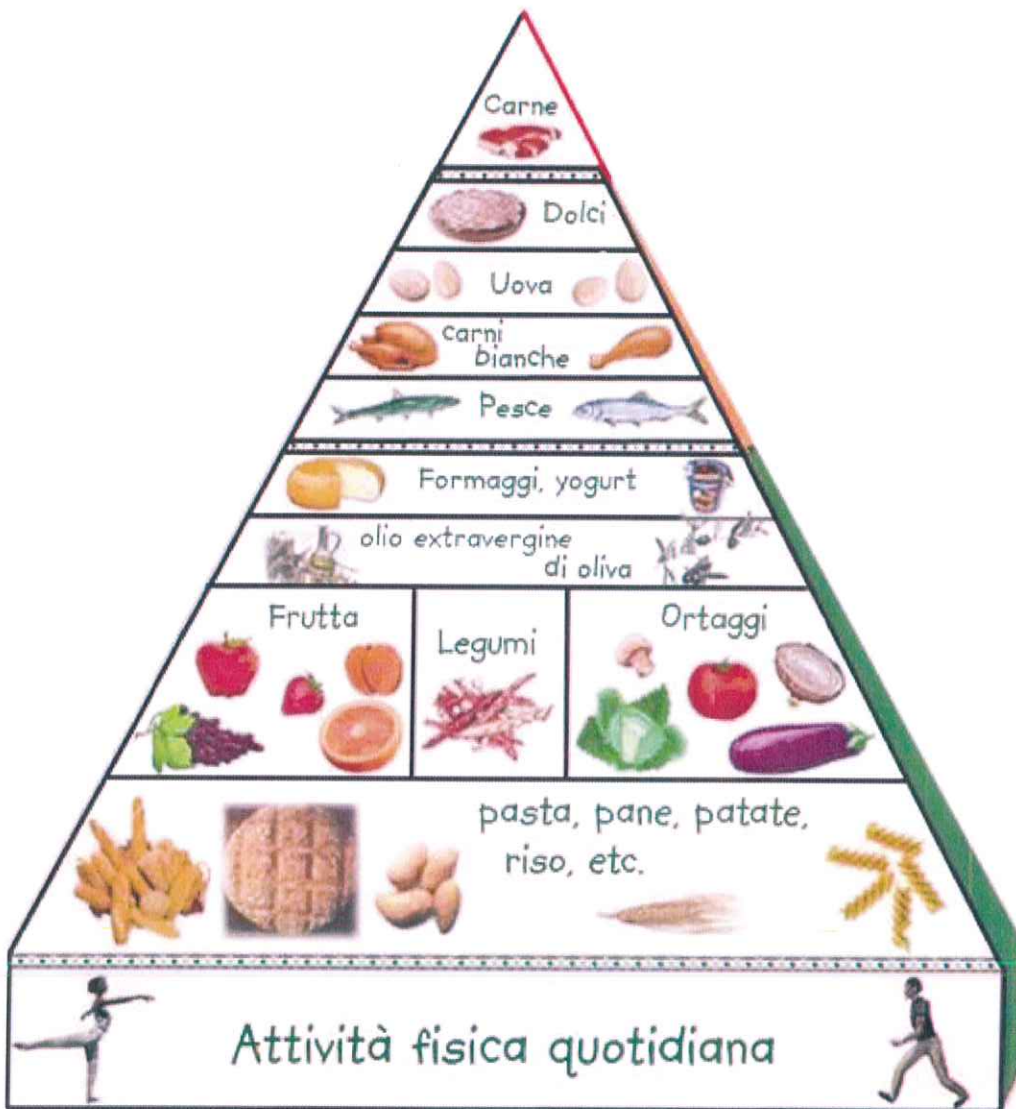
I **menu** vengono cambiati due volte all'anno in accordo con i Comuni e con l'Autorità Sanitaria.

*Le nostre **dietiste** studiano i menù avendo cura di inserire **ricette** che rispettino le **indicazioni dei LARN e delle Linee Guida INRAN** elaborati dall'Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione. Inoltre si tiene conto delle **indicazioni sulle frequenze degli alimenti**, delle **Linee Strategiche per la ristorazione scolastica**, delle **Indicazioni Nutrizionali per il pasto a scuola**, e dei corretti abbinamenti dei piatti elaborate dall'**AUSL di Bologna**.*

E' necessario che i benefici di un menù scolastico equilibrato si inseriscano in una **corretta giornata alimentare**, che preveda 3 pasti e 2 spuntini. Qui trovate alcuni **consigli**.

Nel nostro **ricettario** potete trovare tutte le informazioni rispetto alle nostre ricette, agli ingredienti utilizzati e agli allergeni presenti come previsto nella regolamentazione (UE) n.1169/2011







# Progetti educativi

Un progetto di educazione alimentare ha lo scopo di rafforzare il rapporto fra **cibo, scuola** e **famiglie** individuando le azioni per formare al corretto consumo alimentare.

Il pasto a scuola puo' essere un momento educativo, occasione per conoscere, gustare e abituarsi a nuovi sapori in un contesto a misura di bambino.

Questa la ragione per cui Matilde Ristorazione, da anni, è **impegnata in progetti di educazione alimentare** e in numerose **iniziative** che coinvolgono gli alunni, le scuole e le famiglie in modo da creare la collaborazione in grado di mettere in moto il giusto circolo virtuoso.

Tra i progetti e le iniziative di Matilde Ristorazione:

## In Tour con la Frutta

Progetto Educazione alimentare 2012/2013

## Cucina in Festa

## Questo non è uno Zoo

Progetto Educazione alimentare 2011/2012

## Storie da Mangiare

Progetto Educazione alimentare 2010/2011

## Processo alle Verdure

Progetto Educazione alimentare 2009/2010

---

Il pasto non è soltanto l'espressione del bisogno di nutrirsi, ma anche il **risultato di fattori psicologici, sociali, culturali** che, insieme, concorrono a formare **l'abitudine alimentare**. Un'alimentazione corretta non deve solo rispettare le necessità qualitative e quantitative dell'organismo, ma deve anche armonizzarsi con la sfera psicologica e **relazionale dei nostri ragazzi**.



## RISTORAZIONE SCOLASTICA SINTESI DELLE INDICAZIONI NUTRIZIONALI

Frequenza alimenti	Frequenza di consumo settimanale
1.Cereali in chicchi (orzo, riso, farro ecc)	1-2 volte
2.Passati, zuppe, brodi (menù INVERNALE)	1-2 volte
3.Pasta in bianco (olio e parmigiano)	0-1 volta
4.Piatto unico (privilegiando associazione legumi e cereali)	1-2 volte
5.Salse con ingredienti di origine animali (carne, latticini, uova ecc.)	0-1 volta
6.Pasta all'uovo / pasta all'uovo ripiena	0-2 volte
7.Verdura cruda (menù INVERNALE)	2-5 volte
8.Verdura cruda (menù ESTIVO)	3-5 volte
9.Verdura cotta (menù INVERNALE ed ESTIVO)	1-2 volte
10.Patate (lessate, al forno, purè)	0-1 volta
11.Secondo piatto FREDDO (menù INVERNALE)	0-1 volta
12.Secondo piatto FREDDO (menù ESTIVO)	1-2 volte
13.Frutta fresca di stagione A PRANZO	Consumo quotidiano
14.Frutta secca oleosa (escluso nido)	1-2 volta
15.Pane comune / toscano (senza grassi aggiunti)	Consumo quotidiano
16.Olio extra vergine d'oliva	Condimento quotidiano
17.Burro a crudo (se non sostituibile)	0-2 al MESE
18.Sale iodato	Condimento quotidiano

Frequenza degli alimenti proteici nel Menù della Ristorazione Scolastica (5 pranzi)		
Alimenti	MINIMO da prevedere sempre	MASSIMO
<b>Legumi</b>	1 volta	2 volte
<b>Pesce fresco/surgelato</b>	1 volta	2 volte (raccomandato)
<b>Carne</b>	1 volta • a rotazione carne bianca e carne rossa	2 volte
<b>Carni trasformate</b> (prosciutto crudo, cotto, bresaola, lonzino magro)	0 volte	1 volta ogni 15 giorni
<b>Uova (preparazioni con uova)</b>	0 volte	1 volta
<b>Formaggio</b>	0 volte Il Parmigiano Reggiano o il Grana Padano sono aggiunti quotidianamente per il del condimento del primo piatto	1 volta

### ABBINAMENTI PRIMI E SECONDI PIATTI PER RISPETTARE IL CORRETTO APPORTO PROTEICO

<p><b>PRIMI PIATTI A "BASSO CONTENUTO PROTEICO"</b> cereali e/o loro derivati con sughi a base di verdura o brodi (es. pasta al pomodoro, risotto all'ortolana, passato di verdura con cous-cous, brodo di carne magra con pastina...)</p>	<p><b>SECONDI PIATTI A "ELEVATO CONTENUTO PROTEICO"</b> legumi, pesce, carne, uova, formaggio in tutte le preparazioni</p>
<p><b>PRIMI PIATTI A "MEDIO CONTENUTO PROTEICO"</b> ■passati o minestra di legumi con cereali e derivati o pasta all'uovo (es. pasta e fagioli, zuppa di legumi misti con orzo...) ■cereali e loro derivati con sughi ricchi in proteine cioè a base di: legumi, carne, pesce o latticini (es. pasta al ragù di carne, risotto al sugo di pesce, stracciatella...)</p>	<p><b>SECONDI PIATTI A "MEDIO CONTENUTO PROTEICO"</b> ricette a base "di verdura e formaggio o uova" e "di cereali, verdura e formaggio o uova" (es. crocchette/hamburger di verdura o patate o ricotta, torta salata, crescioni, crostini...)</p>
<p><b>PRIMI PIATTI AD "ELEVATO CONTENUTO PROTEICO": il PIATTO UNICO</b> cereali, pasta di semola all'uovo, combinati con ingredienti ad elevato contenuto proteico(es. tagliatelle con ragù di carne, lasagne, maccheroni pasticciati, tortelli, cappelletti, passatelli in brodo). Il piatto unico è costituito sia da carboidrati che da proteine animali o vegetali. Essendo un piatto sostanzioso richiede di essere accompagnato solo da un abbondante contorno a base di verdura, cruda e/o cotta. Nei menù scolastici il piatto unico è previsto in media una volta a settimana.</p>	

**SPUNTINO DI METÀ MATTINA:** - Frutta fresca di stagione intera, a pezzi, frullata, spremuta.

SPUNTINO POMERIDIANO (alimenti)	Frequenza di consumo settimanale
Frutta fresca di stagione (intera, a pezzi, frullata, spremuta)	1-2 volte
Frutta secca oleosa (dai tre anni )	1 volta
Pane	0-1 volta
Cereali in fiocchi	0-1 volta
Prodotti da forno salati (fette biscottate, crackers privi di olii vegetali di palme e palmisti)	0-1 volta
Prodotti freschi da forno dolci o gelato nel periodo estivo	0-1 volta
Latte (eventualmente dolcificato con miele)	1-2 volte
Yogurt	1-2 volte
Polpa al 100% di frutta	0-1 volta
Caffè d'orzo o Karkadè (eventualmente dolcificati con miele)	1 volta

Fonti:

- Ausl Bologna U.O.C. Igiene Alimenti e Nutrizione  
“Indicazioni nutrizionali per il pasto a scuola”

- Contributi 56 Regione Emilia Romagna

“Linee strategiche per la ristorazione scolastica in Emilia Romagna”

[www.saluter.it/wcm/saluter/pubblicazioni/tutte\\_le\\_pubblicazioni/contributi/contributi.htm](http://www.saluter.it/wcm/saluter/pubblicazioni/tutte_le_pubblicazioni/contributi/contributi.htm)





SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA-ROMAGNA  
Azienda Unità Sanitaria Locale di Bologna

# INDICAZIONI NUTRIZIONALI PER IL PASTO A SCUOLA

nido, infanzia, primaria, secondaria



DIPARTIMENTO DI SANITA' PUBBLICA

Unità Operativa  
Igiene degli Alimenti e Nutrizione

(ESTRATTO DI ALCUNE  
PAGINE)



E' essenziale il coinvolgimento della scuola e della famiglia la cui stretta collaborazione è essenziale per dare ordine alla vita del bambino, in generale, ed alle sue scelte alimentari in particolare.

Le indicazioni di seguito riportate intendono offrire un contributo alla costruzione ed al mantenimento della salute sin dall'infanzia, riducendo i "fattori di rischio" per malattie degenerative e metaboliche.

Chi gestisce una ristorazione scolastica, deve tener presente l'importanza dell'utilizzo di prodotti alimentari di prima qualità che non influisce solo sulle caratteristiche organolettiche del pasto ma contribuisce al mantenimento in salute del bambino di oggi e dell'adulto di domani .

- La formulazione di dettagliati capitolati, oltre a consentire un' adeguata precisare la rintracciabilità, dovrà precisare le caratteristiche merceologiche e gli specifici requisiti igienico nutrizionali delle materie prime da utilizzare, dovrà tener presente la complessa problematica derivante dal rischio di accumulo di residui tossici e additivi eventualmente presenti nei prodotti alimentari acquistati.
- Il sistema produttivo deve garantire la massima sicurezza igienica del pasto con l'applicazione di procedure di autocontrollo secondo il metodo HACCP riguardante le diverse fasi: approvvigionamento, conservazione delle materie prime, preparazione dei pasti, conservazione del prodotto finito, trasporto, sanificazione e modalità di distribuzione del pasto.
- Deve essere, inoltre, prevista la formazione periodica degli operatori di ristorazione.

#### **Nella stesura dei menù va tenuto presenti che:**

- le tradizioni alimentari dei bambini che usufruiscono della mensa scolastica possono essere diversissime (provenienza da regioni e nazioni diverse, motivi culturali e religiosi);
- i bambini che usufruiscono della ristorazione scolastica la frequentano in media per un totale di anni 13 (nido, infanzia, primaria, secondaria) ed è noto che le abitudini e le preferenze alimentari nelle diverse fasce di età;
- va assicurato l'equilibrio dei nutrienti e la rotazione degli alimenti ;
- l'alternarsi delle stagioni fa sì che in alcuni periodi dello anno siano più gradite alcune preparazioni rispetto ad altre;
- le preferenze dei bambini per alcuni cibi non sono né innate, né imm modificabili, l'esperienza e l'apprendimento influiscono sul comportamento alimentare, quindi è consigliabile la presenza di una vasta gamma di alimenti e l'introduzione periodica di piatti che non appartengono alla tradizione locale;
- i menù sono condizionati da modalità di preparazione e di distribuzione dei pasti, attrezzature in dotazione, numero e preparazione degli operatori di cucina ed addetti alla distribuzione.

## LA GIORNATA ALIMENTARE

**Prima Colazione**

**Merenda**

**Pranzo**

**Merenda**

**Cena**

### **Prima colazione (15-20% delle calorie della giornata)**

Anche durante il sonno si continua a consumare energia per mantenere inalterate le funzioni vitali. Al momento del risveglio dopo un digiuno di 8-12 ore é importante che i bambini consumino un'abbondante prima colazione a casa, seduti a tavola, con calma. Deve costituire un vero e proprio pasto a base di latte, pane, marmellata o miele oppure latte e cereali, yogurt, spremute di frutta fresca, biscotti secchi di tipo comune.

Questo pasto dovrebbe fornire un adeguato apporto energetico per il lavoro fisico e mentale che si dovrà affrontare nella mattinata.

I bambini che non hanno questa buona abitudine, per lo stato di ipoglicemia cui vanno incontro, si affaticano facilmente, hanno difficoltà a concentrarsi ed a svolgere i compiti assegnati.

Consumare una corretta prima colazione, non solo migliora il rendimento fisico ed intellettuale, ma evita il bisogno di fare una merenda abbondante nell'intervallo previsto tra le ore 10,30-11. La breve distanza tra questa ed il pranzo non permette una completa digestione e quindi un sano appetito al momento del pasto principale.

### **Spuntino/Merenda di metà mattina (5% delle calorie della giornata)**

Se, con l'aiuto della famiglia, il bambino imparerà ad impostare correttamente la distribuzione dei pasti, la merenda di metà mattina si limiterà ad un piccolo spuntino (un frutto, un bicchiere di latte, uno yogurt, prodotti da forno di semplice preparazione come pane, crackers, grissini, biscotti secchi; accompagnati da bevande (acqua, karkadé, spremuta di arance, ecc.).

Consumare alimenti con troppi grassi e zuccheri o sale (brioche, pizzette, patatine, ecc.) oltre a fornire un elevato apporto calorico, richiede un lungo periodo di digestione che può compromettere la capacità di prestare attenzione.

### **Il pranzo (35- 40% delle calorie della giornata)**

Rispetto alle nostre tradizioni alimentari rappresenta il pasto principale della giornata.

Dovrebbe essere composto da un primo a base di cereali, un secondo piatto che fornisca proteine (carne, pesce, uova o formaggio), un contorno a base di verdura accompagnati da pane e frutta.

Per impostare correttamente le abitudini alimentari del bambino una valida alternativa può essere l'introduzione del piatto unico (pasta e legumi, pizza,

pasta pasticciata al ragù, ecc.) che sostituisce il " classico " primo e secondo, sempre accompagnato da verdura e frutta.

Gli alimenti dovranno essere cucinati in maniera semplice e facilmente digeribili.

### **Merenda del pomeriggio (10% delle calorie delle giornata)**

E' importante per evitare un eccessivo calo degli zuccheri e non arrivare al pasto successivo affamati.

E' opportuno non eccedere in alimenti che apportino calorie "vuote" e conservanti inutili fonte di componenti alimentari non essenziali che se assunti in quantità eccessive, favoriscono solo un aumento di peso.

Basta poco per preparare una buona merenda semplice e gustosa magari ispirandosi a quelle che ci preparavano le nostre nonne: pane e olio o marmellata, bruschetta, gelati artigianali.

### **Cena (30% delle calorie delle giornata)**

La cena dovrebbe concludere i pasti della giornata, anche lo stomaco, dopo una lunga giornata di lavoro, deve riposare.

Per la preparazione del pasto serale è importante che il genitore prenda visione del menù settimanale, che le scuole dovrebbero mettere a disposizione della famiglia.

Questo ha lo scopo di rendere l'alimentazione più variata e di fare in modo che la cena completi in modo equilibrato l' apporto in nutrienti e calorie giornaliere, ne consegue che è preferibile che i cibi consumati a cena siano diversi da quelli consumati a pranzo.

**Il pasto a Scuola costituisce un momento importantissimo per promuovere abitudini alimentari e stili di vita salutari:** educare il gusto, mangiare un po' di tutto, scandire il ritmo dei pasti secondo orari regolari evitando di mangiare di continuo, limitare il consumo di snack e dolciumi ad alta densità calorica e a bassa qualità nutrizionale, aumentare l'attività fisica.

Per aumentare il gradimento di nuovi alimenti un'offerta ripetuta, non coercitiva, può essere efficace.

E' importante che genitori ed insegnanti non impongano cibi non graditi in modo coercitivo od usino il cibo come ricompensa.

### **Per facilitare la digestione**

E' importante mangiare adagio, non introdurre alimenti troppo caldi o troppo freddi, consumare il pasto in un ambiente tranquillo, evitare di fare discussioni a tavola e non drammatizzare se, qualche volta, il bambino non ha appetito e mangia meno, il giorno dopo si regolarizzerà.



### Indicazioni per i vari alimenti:

**Carne:** gli ultimi studi sull'alimentazione hanno dimostrato che la maggior parte della popolazione italiana fa un consumo eccessivo di carne. Non è necessario consumarla tutti i giorni poiché le proteine ad alto valore biologico sono contenute anche nell'uovo, nel latte e derivati, nel pesce, nel prosciutto, e nei legumi associati ai cereali.

A casa è consigliabile introdurla nei giorni in cui non è distribuita dalla ristorazione scolastica.

**Formaggi:** i latticini sono alimenti ricchi in calcio, fosforo e sono componente indispensabile dell'alimentazione del bambino. I formaggi per la percentuale in grassi che contengono, sono alimenti ipercalorici. È consigliato consumarli non più di 2-3 volte la settimana scegliendo il giorno in cui a scuola è stato somministrato il piatto unico o il pesce.

**Le Uova** costituiscono un alimento validissimo ma, per l'elevato contenuto in colesterolo, è bene consumarle non più di 2-3 volte la settimana tenendo anche presente che entrano come ingrediente in varie ricette.

L'uso delle uova pastorizzate può essere una valida alternativa a quelle in guscio nella ristorazione scolastica a condizione che siano conservate a temperature adeguate e rapidamente utilizzate dopo l'apertura della confezione. In ogni caso le uova e le preparazioni che le contengono vanno somministrate dopo un'adeguata cottura.

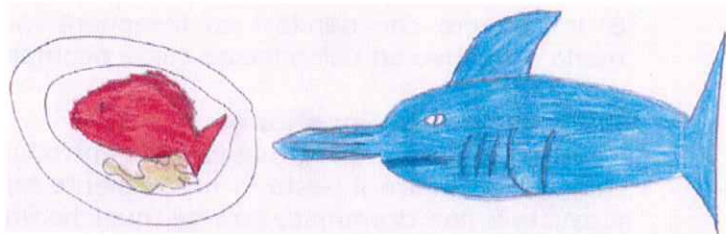
**Il Pesce** un paio di volte la settimana dovrebbe entrare nel menù di ogni famiglia.

Sovente non è molto gradito ai bambini, ma dato il valore nutrizionale, nella ristorazione scolastica va proposto almeno una volta la settimana, utilizzando preparazioni ed accorgimenti per servirlo nella maniera più gradita.

#### **Crocchette di pesce**

*Ingredienti per una persona: pesce g 80, spinaci g 80, patate lesse g 80, uovo g 10, pane grattugiato q.b, olio extra verg. d'oliva q.b.*

Preparazione: Lessare il pesce con un mazzetto di odori, scolare e tritare finemente, unire alle patate lesse schiacciate ed agli spinaci lessati precedentemente e tritati. Aggiungere l'uovo, amalgamare e modellare dei bastoncini che andranno passati nel pane grattugiato, disposti su di una teglia precedentemente unta con olio e passati al forno a 180° per 20-30 minuti.



**Verdura e frutta** non dovrebbero mai mancare nell'alimentazione giornaliera. Poiché non tutti i tipi di verdura e frutta contengono le stesse vitamine e sali minerali, l'ideale sarebbe consumare a cena un tipo di verdura e di frutta diverso da quello consumato a pranzo.

Sono sconsigliate le primizie poiché hanno uno scarso valore nutrizionale. Se il bambino non gradisce la verdura, la può consumare sotto forma di passati, minestrone, sformati, inserita nei macinati di carne o nei risotti.

**Le quantità degli alimenti** che sono proposte nel dietetico sono indicate per diverse fasce di età (nido, infanzia, primaria e secondaria).

La differenza tra i pesi previsti per i pasti da consumare a scuola rispetto a quelli da consumare a casa, è dovuta al maggior rendimento dei cibi in cottura in grandi quantità. Le grammature indicate si intendono sull'alimento fresco, pesato crudo al netto degli scarti, fatta eccezione per gli alimenti che si acquistano già cotti come pane o crackers o biscotti.

Il peso di tutte le carni e pesci si riferisce alle parti muscolari escluse ossa, pelle, lische.

#### **Le feste a scuola**

Feste, compleanni comportano spesso l'offerta da parte dei genitori di alimenti al di fuori della ristorazione scolastica.

Per permettere ai bambini di condividere insieme questi momenti di gioia senza rischio, si consiglia di consumare dolci tipo pasticceria secca (come biscotti, crostate, ciambelle) evitando panna, creme, cioccolato ed altre farciture. I dolci dovrebbero pervenire da laboratori autorizzati in grado di assicurare le necessarie garanzie igienico sanitarie. Queste indicazioni hanno lo scopo di evitare rischi per la collettività scolastica (tossinfezione o intossicazioni alimentari).



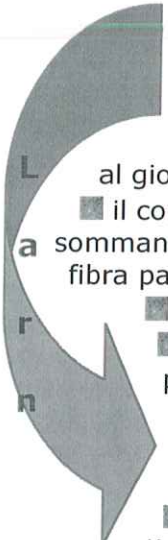


## Guida per la stesura delle tabelle dietetiche

Nella stesura delle tabelle dietetiche è necessario assicurare le attenzioni di seguito riportate.

- Prevedere un menù invernale ed uno estivo, entrambi di almeno 4 settimane.
- Evitare ricette con nomi di fantasia di non facile comprensione circa gli ingredienti che li compongono.
- Segnalare le quantità dei diversi ingredienti (a crudo e al netto dagli scarti).
- Indicare le modalità di cottura evitando l'uso di grassi animali e le frittture, preferendo l'utilizzo di olio extra vergine d'oliva sempre a crudo.
- Specificare, se presenti, anche prima colazione e merende.
- Promuovere l'introduzione di piatti unici anche per assicurare menù bilanciati in relazione ai diversi nutrienti.
- Favorire l'impiego di prodotti tipici e tradizionali, a bassa contaminazione (da lotta integrata, biologici).

Alla tabella dietetica scolastica devono essere applicati i principi dei LARN (Livelli di Assunzione Raccomandati di Nutrienti per la popolazione italiana) ai fini di una efficace prevenzione alimentare:

- 
- l'apporto energetico giornaliero deve essere tale da mantenere l'Indice di Massa Corporea ( $\text{kg}/\text{m}^2$ ) nei valori del normopeso (tabella allegata);
  - il consumo di frutta e verdura deve essere di oltre 400 grammi al giorno;
  - il consumo di fibre alimentari giornaliero deve essere calcolato sommando 5 all'età in anni, in alternativa si può raccomandare un apporto di fibra pari a  $0,5 \text{ g}/\text{die}/\text{kg}$  di peso corporeo;
  - il consumo di sale deve essere controllato, preferendo sale iodato;
  - il consumo di latte, formaggi e latticini deve essere favorito nel periodo infantile ed adolescenziale;
  - va aumentato il consumo di pesce e di legumi (almeno 1-2 volte alla settimana)
  - va contenuto il consumo di zuccheri semplici;
  - va favorito il consumo di grassi vegetali (olio extra vergine d'oliva) utilizzati a crudo;
  - va assicurato il fabbisogno idrico giornaliero ( $1,5 \text{ ml}/\text{kcal}/\text{giorno}$ ) ai bambini che sono maggiormente a rischio di disidratazione, rispetto agli adulti.

**In base alle calorie consigliate per fascia d'età la suddivisione calorica giornaliera dovrebbe essere così distribuita:  
colazione 15-20%, spuntino 5%, pranzo 35-40%, merenda 10%, cena 30%.**

Per quanto concerne l'apporto dei **diversi nutrienti** dovranno, inoltre, essere assicurati:

1. QUOTA PROTEICA dal 12 al 15% delle calorie giornaliere con una giusta proporzione tra animali e vegetali,
2. QUOTA LIPIDICA inferiore al 30%, limitando il consumo di grassi animali al 10% ed assicurando una quota di Acidi Grassi Essenziali (A.G.E.) pari al 2-6%.
3. QUOTA GLUCIDICA superiore al 55 % con una quota di zuccheri semplici inferiore al 10%.
4. Riduzione dell' introduzione di SODIO in quanto già quello contenuto naturalmente negli alimenti è sufficiente a coprire le nostre necessità; in condizioni normali va reintegrato con la dieta solo il sodio eliminato giornalmente dal nostro organismo.

Un buon compromesso tra gusto e prevenzione dei rischi nell'adulto è una assunzione di circa gr. 2,4 al dì di sodio (ogni grammo di sale da cucina contiene circa 0,4 gr. di sodio).

5. Riduzione del COLESTEROLO (bambino: <100mg/1000kcal, adulto:< 300mg).
6. Aumento dell'APPORTO DI FIBRA.
7. Introduzione di una quota sufficiente DI VITAMINE, SALI MINERALI E ACQUA .

### **DIETE SPECIALI**

All'interno del servizio di ristorazione scolastica, va inoltre garantita l'erogazione di un "pasto speciale" cioè una dieta speciale con tabella dietetica personalizzata elaborata su richiesta del **Pediatra/Medico di famiglia** per soddisfare particolari situazioni patologiche acute o croniche (diabete, favismo, celiachia, fenilchetonuria, dislipidemie, epatopatie, allergie, intolleranze, idiosincrasie, dieta ipocalorica, iposodica, ipoproteica, priva di scorie, semiliquida, ipercalorica, leggera, ecc.).

Inoltre vi sono richieste di alimentazioni che escludono alcuni alimenti per **ragioni etico-religiose o ideologiche** (vegetariani, ebrei, musulmani, ecc.).

Gli schemi del vitto comune, che rispondono alle indicazioni dei L.A.R.N., saranno il canovaccio su cui si costruiranno le diete personalizzate adattando le tecniche di preparazione, le entità delle porzioni, la scelta delle materie prime, rispettando l'alternanza delle frequenze settimanali dei piatti per evitare la monotonia.

Per un'organizzazione corretta è necessario che la dieta speciale venga prevista anche in caso di appalto della ristorazione scolastica, esplicitandolo anche all'interno del **capitolato d'appalto**.

**Di seguito viene presa in considerazione l'alimentazione del bambino nelle varie patologie pediatriche più comuni, partendo da alcune nozioni generali sulla malattia e cercando di fornire indicazioni pratiche agli Operatori delle mense scolastiche, sui trattamenti dietetici che i vari quadri patologici richiedono.**

In caso di segnalazioni di un bambino/a che necessita di dieta speciale è necessario che sia il Centro Produzione Pasti che il punto di distribuzione dei pasti abbia un certificato del Medico Curante che specifica gli alimenti da escludere dalla dieta del bambino.

## **CELIACHIA**

La celiachia è una condizione permanente di intolleranza alla gliadina, una frazione proteica del glutine contenuta in alcuni cereali: frumento, avena, orzo, segale, farro, kamut, frik (grano verde egiziano), spelta e triticale.

Il grano saraceno sebbene non contenga all'origine glutine, durante la lavorazione viene spesso contaminato dal glutine e per questo va evitato al pari dei cereali citati.

A seguito dell'ingestione di cereali contenenti glutine, in soggetti geneticamente predisposti, si innescano alterazioni immunologiche con produzione di anticorpi ed autoanticorpi che determinano danno alla mucosa intestinale e in vari organi ed apparati con comparsa di lesioni e sintomi secondari a tali eventi.

L'eliminazione del glutine dalla dieta comporta la remissione di gran parte della sintomatologia e la normalizzazione delle lesioni intestinali.

### **Come si manifesta la celiachia**

I sintomi della celiachia possono essere vari ed in alcuni casi anche assenti. I più manifesti sono diarrea, calo di peso e forze, gonfiore e dolore addominale, vomito; nei bambini anche arresto della crescita. Tuttavia, non sempre la celiachia si presenta in forma palese, molte sono le sue forme cliniche caratterizzate da manifestazioni più sfumate o apparentemente extraintestinali come anemia (carenza di ferro), osteoporosi (carenza di calcio), carenza di vitamine e sali minerali o manifestazioni proprie di altre patologie che a volte si associano. In alcuni pazienti il sospetto nasce dal riscontro di un problema extraintestinale come la dermatite erpetiforme, la stomatite aftosa, il diabete, l'osteoporosi, le turbe della fertilità, le tiroiditi, le allergie, le intolleranze e alcune patologie di tipo neurologico come le epilessie, l'alopecia (mancata crescita dei capelli), le artriti croniche, le epatiti autoimmuni e le alterazioni dello smalto dentario. In casi molto rari la celiachia può manifestarsi sin dall'inizio con complicanze gravi come il linfoma intestinale.



**FREQUENZE SETTIMANALI DEI PIATTI INDICATI  
PER LA STESURA DI UN MENU' MENSILE**

Primi piatti

1° SETTIMANA	2° SETTIMANA	3° SETTIMANA	4° SETTIMANA
pasta 3 volte (carne ⊗, verdura ♦, pomodoro ♦)	pasta 2 volte (verdura ♦, pomodoro ♦)	pasta 3 volte (pomodoro ♦, olio e parmigiano ♦)	pasta 3 volte (pomodoro ♦, verdura ♦)
riso 1 volta (pomodoro ♦)	riso 1 volta (olio e parmigiano ♦)	riso 1 volta (pesce ⊗)	riso 1 volta (zafferano ♦)
minestra in brodo 1 volta (di verdura ♦)	minestra in brodo 1 volta (legumi ♣)	Minestra in brodo 1 volta (di verdura ♦)	minestra in brodo 1 volta (legumi ♣)

Secondi piatti

1° SETTIMANA	2° SETTIMANA	3° SETTIMANA	4° SETTIMANA
carne 2 volte (abbinare primi ♦)	carne 1 volta (abbinare primi ♦)	carne 2 volte (abbinare primi ♦)	carne 2 volte (abbinare primi ♦)
pesce 2 volte (abbinare primi ♦)	pesce 2 volte (abbinare primi ♦)	pesce 1 volta (abbinare primi ♦)	pesce 2 volte (abbinare primi ♦)
formaggio 1 volta (abbinare primi ⊗ ♣)	uova 1 volta (abbinare primi ⊗ ♣)	formaggio 1 volta (abbinare primi ⊗ ♣)	uova 1 volta (abbinare primi ⊗ ♣)
	piatto unico	affettato 1 volta (abbinare primi ♦)	

**LEGENDA:** per una combinazione ideale del pasto abbinare primi e secondi piatti con gli stessi simboli (esempio I settimana pasta al pomodoro ♦ con carne ♦ o pesce ♦)

Nel menù invernale la frequenza dei piatti freddi non dovrebbe superare una volta la settimana.

Si ricorda la giusta frequenza settimanale per il pasto a scuola dei secondi piatti: carne magra 1-2 volte, pesce 1-2 volte, uova numero 0-1, formaggi 0-1 volta, salumi magri 1 volta, legumi 1 volta.

**ABBINAMENTI CONSIGLIATI:**

1. un primo piatto a basso contenuto proteico ♦ (condito con verdure, in bianco, in brodo di carne) con un secondo piatto (di carne, o pesce, o uovo, o formaggio). Oppure un primo piatto a basso contenuto proteico con un secondo di legumi.

2. un primo piatto a medio contenuto proteico ♣ (pasta e legumi) con un secondo a base di formaggio o uova.  
Per favorire il consumo del pasto, da parte di tutti i bambini, saltuariamente può essere necessario abbinarlo a un secondo piatto di pesce o carne.
3. un primo piatto ad elevato contenuto proteico ⊗ (pasta di semola o all'uovo condita con ragù di carne o pesce o con besciamella o formaggio) con un secondo piatto (a base di formaggio o uova e verdure es. sformati, tortino al forno di patate).  
L'ideale sarebbe abbinare un primo piatto ad elevato contenuto proteico a verdure miste crude e/o cotte.

#### **ELENCO PRIMI PIATTI CONSIGLIATI:**

**Pasta: al pomodoro**, con battuto di sedano carota cipolla e basilico, con pomodoro e ricotta, ragù di verdura, con legumi, pesto alla genovese, semolino al pomodoro, pancotto con pomodoro e basilico; **in bianco** con olio e parmigiano, burro e parmigiano, con besciamella, con ricotta; **al ragù** di carne o di prosciutto crudo, di pesce, lasagne, pasta pasticciata, ai formaggi.

**Riso:** alla milanese, con le verdure, all'olio, ai formaggi, alla parmigiana, insalata di riso

**Minestre:** pastina in brodo, pasta o riso o orzo con fagioli o legumi, minestrone, passato di verdura o creme di verdura o di patate o piselli con pastina o con crostini, zuppa imperiale, passatelli.

**Gnocchi:** alla romana o di patate al pomodoro o in bianco

**Polenta:** al ragù o al pomodoro o con formaggi.

#### **PIETANZE**

Nel menù invernale la frequenza indicata dei piatti freddi è 1 volta la settimana.

**Carni:** ruotando la scelta tra vitellone, lombo di maiale, tacchino, pollo, coniglio, cavallo o puledro.

**Pesci:** la scelta spazierà tra halibut, merluzzo, platessa, sogliola, seppie, persico, polpo, totani, tonno conservato (solo infanzia, primaria e secondaria), si dovrà fare particolare attenzione ad evitare la presenza di lisce.

**Affettato:** prosciutto crudo, prosciutto cotto, bresaola, mortadella (solo primaria e secondaria).

**Formaggi tipo:** ricotta mista, stracchino, mozzarella di vacca, casatella, belpaese, parmigiano/grana padano, misto pecora.

**Uova:** per frittate o sformati, uova sode.

## **LEGUMI**

Il consumo di legumi (ceci, fave, lenticchie, fagioli, piselli ecc.) è raccomandato, prevedendolo almeno 1-2 volte alla settimana all'interno del primo piatto, piatto unico o come contorno.

## **VERDURE/CONTORNI**

Nonostante i frequenti casi di difficile accettazione della verdura da parte del bambino, è necessario aumentarne il consumo a tutela della sua salute, la ristorazione scolastica dovrà quindi proporre ricette variate e appetitose.

L'azione di informazione ed educazione alimentare dal bambino potrà estendersi all'intero nucleo familiare.

Le verdure possono essere impiegate come ingrediente nel 1°-2° piatto o come contorno si proporranno ruotando le diverse qualità a seconda della stagionalità.

Per favorire la copertura di vitamine e sali minerali sarà necessario proporre più spesso la verdura cruda: pinzimonio, julienne, insalate miste colorate, ecc.

Oppure proporre verdura cotta utilizzando durante la cottura gli opportuni accorgimenti per ridurre la perdita di vitamine e sali minerali.

Le patate vanno preparate lessate, al vapore, al forno, purè, escludendo quelle prefritte; con una frequenza mensile di sei volte solo nel menù invernale.

## **FRUTTA**

Va preferito il consumo di frutta fresca di stagione che potrà essere somministrata intera, grattugiata, in macedonia. Qualche volta cotta al forno senza zucchero.

Proporre anche la frutta oleosa (noci, nocciole, mandorle ecc.) o come ingrediente in varie preparazioni o nella merenda.

## **PANE**

Va preferito il pane scondito, esempio: di tipo comune, toscano e integrale.

## **CONDIMENTI**

Si raccomanda di utilizzare l'olio extra vergine d'oliva usato a crudo escludendo l'uso di burro, strutto, lardo, panna e margarina. Evitare l'utilizzo di esaltatori di sapidità con glutammato monosodico, da sostituire con brodo di verdura o di carne e/o con erbe aromatiche.

## **MERENDE**

Sono indicate come merenda: yogurt naturale con pezzetti di frutta fresca e/o oleosa, con frutta frullata. Yogurt alla frutta con biscotti secchi, con grissini, con pane comune o pane tostato.

Spremuta d'arancia o karkadè con torta allo yogurt, torta di carote, torta all'ananas, torta di mele, ravioli, zuccherini montanari, crostata, pane e

marmellata, pane e miele, pane e frutta oleosa, pane e formaggio, crescente al rosmarino, bruschetta, pizza.  
Banana. Latte e biscotti secchi.

### **CALENDARIO DEGLI ORTAGGI FRESCHI E FRUTTA**

Un importante elemento, da tenere presente per consumare **frutta e verdura** con minor rischio di presenza di residui di fitofarmaci, è la stagionalità; poiché le primizie vengono generalmente coltivate in ambienti circoscritti e in periodi in cui le avversità climatiche rendono più necessarie i trattamenti con antiparassitari.

Nella stesura dei **Capitolati d'acquisto** si dovranno definire le caratteristiche degli alimenti da acquistare per favorire il controllo della qualità delle materie prime tramite le schede tecniche dei prodotti delle ditte fornitrici. Rispettando la normativa, i requisiti organolettici e la tipicità, DOP, IGP, le caratteristiche dei prodotti coltivati con tecniche di lotta integrata, biologica, gli alimenti certificati non contenenti organismi geneticamente modificati (OGM). Quindi si dovranno scegliere fornitori con alti standard qualitativi e certificazione di qualità, rintracciabilità.

**ESEMPI DI MENU equilibrati e variati, invernali ed estivi, mensili.**



### FABBISOGNO ENERGETICO

LARN Livelli di Assunzione Raccomandati di Energia e Nutrienti

Età (anni)	Maschi Kcal/giorno	Femmine Kcal/giorno
6 mesi	605-902	547-826
1	797-1133	739-1056
2	1008-1382	950-1306
3	1162-1699	1114-1651
5,5	1401-2027	1310-1932
8,5	1643-2505	1419-2264
11,5	1991-2340	1737-2046
14,5	2274-2791	1862-2294
17,5	2512-3211	1940-2408

<b>Quota dei fabbisogni energetici e dei nutrienti da destinarsi al PRANZO (40% Energia Da LARN-SINU)</b>				
	<b>Asilo Nido</b>	<b>Scuola Infanzia</b>	<b>Scuola Primaria</b>	<b>Scuola Secondaria</b>
Fabbisogno energetico	<b>560 Kcal</b>	<b>680 Kcal</b>	<b>780 Kcal</b>	<b>900 Kcal</b>
Proteine	<b>21g</b>	<b>25g</b>	<b>29g</b>	<b>34g</b>
Glucidi totali	<b>77g</b>	<b>93g</b>	<b>107g</b>	<b>124g</b>
Zuccheri semplici	<b>14g</b>	<b>17g</b>	<b>19g</b>	<b>22g</b>
Lipidi totali	<b>19g</b>	<b>23g</b>	<b>26g</b>	<b>30</b>

## LIVELLI DI ASSUNZIONE GIORNALIERI DI NUTRIENTI

Proteine	12-15% Energia
Grassi alimentari	25-30% Energia
Acidi grassi: Saturi Trans Monoinsaturi (ac.oleico) Polinsaturi	<7-10% Totale Energia < 5g/die <20% Totale Energia circa 7% Totale Energia Rapporto Omega-6/Omega-3 intorno a 5:1
Colesterolo alimentare	<100mg/kcal.1000 nel bambino(<300 mg adulto)
Carboidrati	>55-65% Totale Energia
Zuccheri raffinati	<10-12% Totale Energia
Frutta e vegetali	>400 (g/die)
Fibre alimentari	0,5 g/die/kg di peso nel bambino (30 g.adulto)
Calcio	800 -1500 (mg/die)
Ferro	>15 (mg/die)
Iodio	150 (µg /die)
Fluoro (intervallo di sicurezza)	1,5-4 (mg/die)
Vitamina E (intervallo di sicurezza)	>3-4 mg/die
Vitamina K (intervallo di sicurezza)	1 µg/Kg di peso corporeo
Magnesio (intervallo di sicurezza)	150-500 mg/die

**SCHEDA DI CONTROLLO E VALUTAZIONE DEL SERVIZIO DI REFEZIONE  
SCOLASTICA - MODULO GENERALE**

Comune	Data
Scuola	Ref./Classe
Menù: <input type="checkbox"/> Estivo <input type="checkbox"/> Invernale	Settimana                      Giorno
Il menù del giorno corrisponde a quello indicato nel volantino <input type="checkbox"/> Si <input type="checkbox"/> No	
<b>ISPETTORI PRESENTI</b>	
Genitori	Insegnanti

**VALUTAZIONE DEL PASTO E DEL SERVIZIO**

Indicare nella colonna "Giudizio" il NUMERO corrispondente alla valutazione:  
1-Insufficiente; 2-Sufficiente; 3-Discreto; 4-Buono; 5-Ottimo

<b>Primo Piatto:</b> _____ (Descrizione piatto)		
	<b>GIUDIZIO</b>	
Temperatura		
Cottura		
Condimento		
Quantità		
Sapore e gradimento		

<b>Secondo Piatto:</b> _____ (Descrizione piatto)		
	<b>GIUDIZIO</b>	
Temperatura		
Cottura		
Condimento		
Quantità		
Sapore e gradimento		

<b>Contorno:</b> _____ (Descrizione piatto)		
	<b>GIUDIZIO</b>	
Temperatura		
Cottura		
Condimento		
Quantità		
Sapore e gradimento		

	<b>GIUDIZIO</b>	
<b>Valutazione del servizio e scodellamento</b>		





**MATILDE RISTORAZIONE S.R.L.**

Via Tosarelli 320, Fraz. Villanova  
40055 Castenaso (BO)  
T. 051 2107528  
F. 051 6053048

C.F. e Partita IVA Reg. Imprese Bo  
N. 02378411207  
R.E.A. Bo N. 434802  
Cap. Soc. € 305.000 I.v.

## **Regolamentazione per l'accesso ai refettori**

### **Accesso ai locali**

A seguito del permesso del Comune e della Direzione Didattica i genitori nominati potranno accedere ai locali di refettorio delle scuole.  
E' necessario farsi riconoscere dal personale preposto prima dell'accesso.

### **Norme di comportamento all'interno dei locali**

- 1) Limitare la circolazione all'interno dei locali;
- 2) Ricordarsi che il momento del pasto rientra nelle attività didattico-educative e si richiede pertanto di astenersi dal proferire commenti relativi al gusto personale;
- 3) Interagire con i bambini solo con il consenso degli insegnanti;
- 4) Non ostacolare e non interferire nelle attività del personale addetto al servizio di distribuzione;
- 5) Procedere all'assaggio del pasto del giorno che deve prevedere solo una piccola porzione;
- 6) Compilare la scheda di valutazione del pasto e consegnarla all'ufficio scuola del Comune;
- 7) E' sconsigliato effettuare la visita nella scuola/classe/sezione di appartenenza del proprio figlio.

Tutti i genitori incaricati di effettuare i sopralluoghi sono pregati di rispettare quanto sopra indicato al fine di consentire il normale svolgimento delle attività didattico-educative degli alunni e l'adempimento dei compiti affidati al personale in servizio.

