Regione Lombardia

ASL Mantova

Linee di indirizzo per la ristorazione scolastica 2015

A cura di:

Bassi Maria Chiara- ***biologa nutrizionista***
Bottura Pietro- sociologo
Chiozza Clotilde- ***medico***
Orsini Ornella- ***assistente sanitaria***

Servizio Igiene degli Alimenti e Nutrizione
Responsabile Medico
Chiesa Marco

Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione - Dipartimento Prevenzione Medica
Via dei Toscani, 1 - 46100 Mantova – Edificio 9 - Tel. 0376 334952/334981 - Fax 0376 334955 – email: sian.mantova@aslmn.it
ASL Mantova - Sede Legale - via dei Toscani, 1 - 46100 Mantova - Tel. 0376 3341 - www.aslmn.it - CF/PI 01838560207

Tratto da sito: www.aslmn.it

Presentazione

Con piacere e con molta soddisfazione per il grande impegno profuso dagli autori di questo testo, partecipo, con altri colleghi, alla stesura della presentazione delle nuove linee guida per la ristorazione scolastica.

L'evidenza scientifica attualmente disponibile e il piano d'azione dell'Organizzazione Mondiale della Sanità per la strategia globale di prevenzione e controllo delle malattie dimostrano che quattro tipi di malattie non trasmissibili, come sono le patologie cardiovascolari, i tumori, malattie respiratorie croniche e il diabete danno il contributo più importante alla mortalità e alle invalidità nella maggior parte dei Paesi a basso e medio reddito. Per contrastare queste malattie è necessario compiere un'azione concertata e coordinata da parte delle ASL, degli ospedali, dei pediatri e medici di famiglia, dei farmacisti, del mondo della scuola e del volontariato.

E' necessario impegnarsi per aumentare la capacità degli individui, adulti ma anche, e soprattutto, direi, giovani e giovanissimi di fare scelte sane e seguire stili di vita che promuovono la buona salute, in modo da ridurre il livello di esposizione ai fattori di rischio comuni a tutte e quattro, e cioè: il consumo di tabacco, alimentazione scorretta, scarsa attività fisica e abuso di alcool.

Tutti noi desideriamo sentirci meglio: i farmaci e le cure sono importanti, aiutano, ma occorre prima di tutto prendersi cura di se stessi con responsabilità, perché il benessere dipende molto da quello che facciamo tutti i giorni, dai piccoli gesti quotidiani, dalle abitudini che costituiscono il nostro "stile di vita".

Alimentarsi, quindi, non significa semplicemente soddisfare la sensazione fisica della fame, ma anche orientare le proprie scelte alimentari nell'ottica della tutela della propria salute. Il significato profondo dei menù che vengono proposti in questo testo, non è solo quello alimentare, di equilibrio di principi nutritivi e di apporti calorici, ma riporta al concetto del cibo sano, di stagione, da gustare anche dal punto di vista cromatico e con accorgimenti particolari di abbinamento e confezionamento. Leggendo le ricette qui di seguito proposte, pensando all'aspetto educativo e socializzante del momento del pasto nel contesto scolastico, la mente corre allo studio della filosofia, all'Estetica. Il termine greco "*aisthesis*", difatti, indica le informazioni ricevute attraverso i sensi, o il corpo e questo sembra essere l'obiettivo che dobbiamo raggiungere, con i nostri bambini e ragazzi : il cibo come momento di esercizio sensoriale, da condividere con i compagni di quel momento, nel rispetto del meraviglioso e straordinario meccanismo che è rappresentato dal corpo umano.

Auguro a tutti una buona lettura, ricca di suggestioni per la vita di tutti i giorni, per farne uno stile di comportamento.

Emanuela Anghinoni

Direttore del Dipartimento di Prevenzione – ASL di Mantova

Introduzione

Per il Servizio Igiene degli Alimenti e Nutrizione la ristorazione scolastica rappresenta uno dei principali ambiti di intervento, in cui siamo chiamati, come Servizio, a prestare grande attenzione, non solo relativamente agli aspetti – imprescindibili - legati alla sicurezza della preparazione e somministrazione, e alla qualità degli alimenti, ma anche, e soprattutto, a quelli legati all'educazione alimentare e alla sicurezza nutrizionale.

Il servizio di ristorazione scolastica, offerto ai bambini che frequentano le scuole dell'infanzia, ai ragazzi che frequentano le scuole primarie e le scuole secondarie di primo grado, agli insegnanti ed agli operatori che lavorano nella scuola, ha infatti assunto un'importanza crescente nel tempo, sia dal punto di vista funzionale all'attività scolastica vera e propria, sia per la valenza dietetica, nutrizionale e di sicurezza alimentare, ma anche, attraverso gli allievi e gli insegnanti, come mezzo di educazione alimentare per raggiungere le famiglie.

La refezione scolastica può – e deve – rappresentare, quindi, un momento formativo fondamentale: in particolare, attraverso l'esperienza del pranzo in mensa, vengono forniti gli strumenti necessari per facilitare scelte nutrizionalmente corrette sin dalla prima infanzia.

Tra le strategie efficaci di promozione della salute a livello di popolazione rientrano infatti anche gli interventi sulle scelte dietetiche a Scuola che contribuiscono a favorire l'adozione di comportamenti alimentari corretti e consapevoli.

Per raggiungere questi obiettivi, è necessaria un'alleanza tra i vari soggetti coinvolti, istituzionali e non, che consenta di attuare interventi, ponendo un'attenzione sempre maggiore nella stesura dei capitolati d'appalto per il servizio di ristorazione collettiva, e nella composizione dei menù proposti nelle nostre mense scolastiche.

Questo documento è stato redatto proprio per questo, con la finalità di dare uno strumento di supporto uniforme provinciale alle Amministrazioni Comunali e Scolastiche pubbliche e private e alle Commissioni Mensa.

Marco Chiesa
Responsabile Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione – ASL di Mantova

INDICE

- **Analisi di contesto** **Pag. 5**
- **La ristorazione scolastica e la promozione della salute: motivazioni scientifiche delle scelte adottate** **Pag. 9**
- **Alcune informazioni utili** **Pag. 12**
- **Come comporre il menù scolastico: istruzioni per l'uso** **Pag. 14**
- **Raccomandazioni per la composizione del menù scolastico** **Pag. 15**
- **Proposte di preparazioni da scegliere per l'allestimento del menù scolastico** **Pag. 16**
- **Indicazioni per la gestione delle festività all'interno delle collettività infantili e scolastiche** **Pag. 28**
- **Alimenti e bevande consigliate per la gestione delle festività all'interno delle collettività infantili e scolastiche** **Pag. 30**
- **Come costruire una buona giornata alimentare: alcuni consigli per le Famiglie** **Pag. 32**
- **Bibliografia** **Pag. 36**

ALLEGATI:

A. TABELLE GRAMMATURE **Pag. 37**

B. GRIGLIA per la composizione del menù mensile **Pag. 40**

Analisi di contesto

La trasformazione della cultura alimentare nella società moderna

Il rapido processo di trasformazione, in termini sociali e ambientali, che ha riguardato l'organizzazione stessa della vita quotidiana ha, a buon diritto, interessato culture, strategie, stili e modi del consumo. Fattori di cambiamento socio-demografico, hanno indotto modificazioni importanti nei consumi alimentari che influiscono anche sullo stile di vita.

E' cambiata in parte l'organizzazione della giornata alimentare e l'importanza delle varie scadenze dell'assunzione del cibo, si è diffusa l'abitudine al fuori pasto, non si considera più la casa il luogo esclusivo e rituale del consumo. Il processo ha interessato anche l'immaginario alimentare, modificando valori, gusti, predilezioni e significati simbolici del cibo e della sua assunzione, individuale e collettiva. Sono cambiate le percezioni del corpo, la percezione della salute ed il suo rapporto con l'alimentazione, la consuetudine per i prodotti industriali, l'attenzione a cosa si mangia.

In questo contesto culturale alla teoria dei bisogni (LARN Livelli di Assunzione Raccomandati di Nutrienti) si viene a sostituire la personalizzazione delle scelte di consumo ("mangio ciò che voglio"). L'atto alimentare da una dimensione conviviale (la tavola) diventa sempre più di bisogno informale, di evasione dalla rigidità delle norme, ciò che è bello da vedere e da mostrare esprime scelte alimentari positive.

Una dieta comprendente il consumo di carne diventa il collegato con l'atto simbolico dell'accesso ad una condizione di benessere e di buona alimentazione. Un tale retaggio ha rallentato la velocità della transizione a stili di consumo bilanciati e nutrizionalmente corretti e in seguito il concetto della ricerca della bellezza ha parzialmente oscurato la difesa della salute.

Gli spunti di riflessione su quella che Enrico Finzi (Astra - Demoskopea) individua come "modernità alimentare" ci portano ad un'analisi sociologica complessa, poiché il processo di cambiamento non ha prodotto un nuovo modello condiviso, omnicomprensivo, vincolante ma piuttosto la legittimità di tanti modelli, diversi tra loro e dinamici.

Un dato che emerge in modo eclatante riguarda la necessità di implementare un approccio preventivo a tavola. La crisi della dieta mediterranea, alla quale è universalmente riconosciuta una funzione protettiva, è certamente il termometro dei nuovi stili alimentari soprattutto negli adolescenti.

Alcuni componenti fondamentali come l'olio di oliva, la frutta, la verdura, sono sempre meno consumati e sostituiti da alimentazione ricca di grassi e proteine con aspetti qualitativi spesso carenti. Alimentarsi non significa semplicemente soddisfare la sensazione fisica della fame, ma anche orientare le proprie scelte alimentari nell'ottica della tutela della propria salute.

Le ricerche accreditate su consumi e mutamento sociale dimostrano, oggi, che la comunicazione/educazione in prevenzione sono efficaci quanto più è socialmente competente (Bosio EURISKO), in considerazione del fatto che le famiglie presentano un'ampia variabilità sul piano socioculturale e le opzioni sul target condizionano, intuitivamente, le scelte su messaggi e mezzi.
Far emergere le articolazioni socioculturali della popolazione a rischio può servire sia a identificare target diversi, sia soprattutto ad articolare gli interventi.
Sulla mappa degli orientamenti delle famiglie nell'area dei consumi, costruita sui determinanti sociali, culturali e ambientali, possiamo proiettare il rischio relativo per l'obesità. L'epidemia dell'obesità è particolarmente evidente nelle nazioni ad alto sviluppo, dove la gente adotta stili di vita sedentari e utilizza cibi spesso convenienti, poveri in nutrienti e ricchi in grassi e calorie.
Molti studi condotti in questi anni sembrano essere concordi nel mettere in relazione l'aumento dell'obesità e delle patologie croniche a essa correlate ed evitabili con l'esposizione dei soggetti in età pediatrica ad azioni pubblicitarie di marketing alimentare. La Food Standards Agency ha confermato che il marketing alimentare effettivamente incide sulle preferenze alimentari dei bambini, sulle loro scelte di acquisto e sui loro consumi, sia in termini di marca (es. quella specifica barretta di cioccolato) sia in termini di categoria di alimento (es. dolciumi rispetto a frutta).
Ne consegue che è importante invertire questa tendenza, ritornare verso la naturalità dei cibi. Nell'immaginario alimentare degli Italiani il massimo della naturalità coincideva con il minimo di manipolazione, cioè con la possibilità di controllare direttamente la composizione e il processo di trasformazione degli alimenti. E' necessario attuare una costante opera di educazione alimentare, la quale possa orientare le scelte dei cibi sviluppando la consapevolezza circa le conseguenze dell'alimentazione sulla salute ed alla possibilità di mantenere un'immagine estetica soddisfacente evitando il ricorso a diete fai da te o a ricerche d'improbabili modelli corporei.

La Ristorazione Scolastica

Negli ultimi anni è andato sempre più affermandosi il ruolo di una corretta alimentazione fondamentale per il benessere del nostro organismo, nonché per la tutela e la promozione della salute. La scuola assume un ruolo importante per attuare attività formative in tema di alimentazione e in particolare la ristorazione scolastica diviene parte integrante dell'educazione alimentare. Una Ristorazione Scolastica di qualità deve contribuire alla promozione della salute poiché i suoi servizi hanno un forte impatto sui molteplici aspetti della vita degli alunni.
Il 53,4% degli studenti italiani iscritti alla scuola dell'infanzia, primaria e secondaria di primo grado consuma il pranzo a scuola, la percentuale maggiore si riscontra tra gli alunni frequentanti la scuola dell'infanzia (64%), diventa quindi fondamentale che i pasti forniti oltre che sicuri abbiano una qualità nutrizionale appropriata ed equilibrata.
E' necessario riscoprire il valore della tradizione italiana e la dieta mediterranea.

La dieta mediterranea ha costituito anche, nel processo generale di trasformazione dei comportamenti alimentari, il più importante e forte tentativo di riconsolidare un modello-unificante alimentare nazionale, diffuso, condiviso, motivato, adeguato al livello di novità e alle esigenze che si sono innescate nel cambiamento sociale e culturale. Valorizza le verdure, più crude che cotte, contribuisce dunque, nei fatti, a fornire un'alimentazione meno grassa, meno proteica e più equilibrata.

Nonostante tutto crediamo che l'attaccamento ai prodotti naturali sia qualcosa di profondamente radicato nella sensibilità alimentare e in gran parte è vissuto come fondamento della buona alimentazione domestica.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) considera l'obesità come uno dei problemi prioritari a livello mondiale. È ritenuto come il sesto tra i fattori di rischio per morbilità e mortalità: circa un miliardo di adulti e il 10% dei bambini sono sovrappeso o obesi. Appare anche rilevante tra i bambini stranieri che nel loro contesto famigliare l'eccesso ponderale non è percepito come potenziale fattore di rischio per la salute, probabilmente riconducibile ad una diversa sensibilizzazione delle famiglie rispetto al problema obesità.

Un'indagine condotta dal gruppo di studio del bambino immigrato, della Società Italiana di Pediatria, sulle abitudini alimentari dei bambini migranti, ha rilevato una tendenza ad uniformarsi ai nostri cibi e ai nostri consumi. Com'è noto l'obesità, riguarda prevalentemente nelle società occidentali la fascia di popolazione meno abbiente e nei paesi in via di sviluppo la fascia benestante; possiamo aspettarci quindi un'alta percentuale di obesi nei figli dei migranti, ormai affrancati dal problema della carenza nutrizionale delle società di origine, ma che accedono ad alimentazione di scarso valore economico e nutrizionale nelle società del consumo.

Le tendenze future

Fra le varie tendenze generali individuate, globalizzazione e localismo, pur in rapporto antitetico, avranno entrambi un trend di crescita: mentre la globalizzazione porterà ad un'influenza crescente sulla ristorazione scolastica di direttive e vincoli sopranazionali e di una standardizzazione dei gusti, il localismo in aumento permetterà una rivalutazione del prodotto tipico, sia come mezzo didattico di riscoperta delle proprie radici che come garanzia di gusto e di genuinità.

Il problema sicurezza, unito a una crescente sensibilità ecologica e a un generale ritorno alla natura, porterà a un'importante rilevanza del biologico anche nella ristorazione scolastica, soprattutto riguardo ai fini educativi e di tutela della mensa stessa. La ristorazione scolastica, anche in relazione all'aumento delle malattie legate al cibo, dovrà comunque favorire una corretta educazione alimentare, in grado di fornire gli adeguati strumenti per valutare la giusta alimentazione giornaliera in rapporto al reale fabbisogno energetico, senza impedire una sana ed equilibrata riscoperta del piacere del gusto.

L'emergere della cultura Slow Life favorirà, infatti, l'introduzione, di un approccio slow al cibo, sia

come tipologie di alimenti sia come modalità del loro consumo. Le comunità immigrate sempre più numerose porteranno il cibo etnico ad una rilevanza sempre maggiore, fornendo alla Ristorazione Scolastica, oltre allo stimolo di adeguarsi alle nuove e differenti esigenze religioso-culturali dei suoi utenti, anche un mezzo di educazione all'integrazione interculturale semplice, efficace ed immediato. Sarà, infatti, compito della ristorazione scolastica selezionare fra tutte le tendenze individuate quelle più in sintonia con la propria cultura, i propri valori di riferimento, la propria missione educativa.

La sfida del futuro è puntare sulla formazione: questo è il cardine del dibattito sulla nuova ristorazione. Mangiare a scuola deve costituire l'avvio per intraprendere uno stile alimentare salutare e consapevole, il quale permanga nelle fasi successive della vita. Inoltre, le conoscenze acquisite a scuola possono essere trasferite all'interno del nucleo famigliare e costituire un'occasione per modificare, ove presenti, stili alimentari domestici scorretti.

La ristorazione scolastica e la promozione della salute: motivazioni scientifiche delle scelte adottate

"La scuola dovrebbe sempre avere come suo fine che i giovani ne escano con personalità armoniose, non ridotti a specialisti. Lo sviluppo dell'attitudine a pensare e giudicare indipendentemente dovrebbe essere sempre al primo posto"
Albert Einstein

Il momento della ristorazione scolastica ha un duplice obiettivo, nutrizionale ed educativo. Nutrire i bambini, oltre che alimentarli, significa trasmettere loro valori che persisteranno nella loro crescita e nei loro comportamenti.

Attraverso il cibo trasmettiamo amore, fantasia, colore, sapore ma oggi come oggi anche giustizia e salute. I bambini a scuola impareranno a leggere, scrivere, far di conto, rispettare il prossimo, ma… impareranno anche a nutrire se stessi e a coltivare la loro salute, presente e futura, nel rispetto dell'ambiente e delle risorse del pianeta, in un'ottica sempre più necessaria di alimentazione sostenibile. *(EXPO 2015: Nutrire il Pianeta – Energia per la vita")*

L'impegno della Scuola, sempre più coinvolta nella RETE SPS (Scuole che promuovono salute), è adoperarsi perché i bambini/e i ragazzi/e acquisiscano conoscenze e sviluppino competenze per la vita *(Skills for life)*.

Il pasto in mensa è un'occasione di educazione al gusto, nel senso di abituare a nuove e diversificate esperienze gustative per superare la monotonia che talora caratterizza la alimentazione dei bambini.

(M.I.U.R Prot.7835/2011- Linee guida per l'educazione alimentare nella scuola italiana: "la refezione scolastica è una componente fondamentale della didattica ...capace di gestire le difficoltà di fronte a piatti mai assunti prima o di gusti non graditi al primo assaggio).

Mangiare assieme ai compagni e agli insegnanti in un'atmosfera serena e conviviale stimola la curiosità di assaggiare piatti nuovi, buoni e dal gusto naturale.

Il gusto sperimentato in mensa vuole essere un imprinting per imparare a riconoscere il cibo sano facendone esperienza e contrapporsi al bombardamento mediatico che i piccoli subiscono attraverso la pubblicità che li induce a preferire cibi troppo spesso ricchi di calorie vuote e dannosi per la salute *(junk food*).

Accogliendo e declinando le nuove linee guida LARN 2014 (Livelli Raccomandati di Assunzione degli Alimenti - IV revisione) abbiamo superato l'attenzione al prevalente concetto dietetico calorico, in quanto la ristorazione scolastica rappresenta solo uno dei 4 momenti della giornata

alimentare, ed abbiamo privilegiato la proposta educativa, non disgiunta dalla gradevolezza organolettica.

Il nostro obiettivo è di creare le condizioni e fornire gli strumenti per facilitare e rendere "*normale*" (nel senso di "*quotidiano"*) mangiare buono e sano. (*Programma Ministero Salute "Guadagnare in salute: rendere facili le scelte salutari")*

Pertanto auspichiamo che questo documento "*Linee di indirizzo per la ristorazione scolastica 2015*" possa aiutare il percorso educativo dei giovani attraverso un'esperienza di gusto, piacere e varietà.

Seguendo i LARN 2014 e la letteratura scientifica, abbiamo ridefinito sia il contenuto totale di proteine sia il contenuto di proteine di origine animale.

Desideriamo stimolare al consumo di legumi, tradizionali nella cucina della nostra cultura mediterranea, impegnandoci a variare le proposte alimentari rendendole un po' più frugali pur salvaguardando il buon gusto del pasto quotidiano.

Nel pasto che proponiamo abbiamo anche rivisto le grammature. Il fine è nutrire in modo adeguato ma ridurre lo spreco alimentare che è stato stimato nell' analisi realizzata nel 2011 dalla FAO nel mondo in 1,3 miliardi di tonnellate all'anno, pari a circa un terzo della produzione totale di cibo destinato al consumo umano. *(PINPAS Piano Nazionale di Prevenzione dello Spreco Alimentare 2014 e Vademecum 2015 "L'ABC contro lo spreco alimentare"- Regione Lombardia-D.G. Ambiente,energia e sviluppo sostenibile)*

I principi che ci hanno guidato nel preparare ricette, tabelle e scelta delle materie prime sono condivisi anche con i Pediatri di Famiglia che potranno utilizzare questo documento per sostenere una corretta alimentazione anche nell'ambito domestico dei loro assistiti.

Nella costruzione del nuovo documento di indirizzo per la ristorazione scolastica ci siamo basati sui contributi forniti dalla letteratura scientifica che mette in relazione comportamenti alimentari scorretti e rischio di ammalarsi in età anche giovane di malattie croniche metaboliche, cardiovascolari ed oncologiche.

L'obesità rappresenta un problema di per sé, ma espone anche ad un rischio maggiore di tutte le patologie cronico degenerative, in aumento nel mondo occidentale tanto da far coniare il termine paradossale di "*malattie del benessere*".

Nel 2007 il Word Cancer Research Found (WCRF) uscì con un imponente lavoro rivisto nel 2012 e nel 2014. Questo documento riassume in 10 indicazioni centinaia di lavori scientifici che mettono in relazione scelte alimentari e rischio di ammalarsi di patologie oncologiche.

E' stato inserito nel 2014 nella parte alimentare del Codice Europeo di Prevenzione Oncologica che esorta a:

- consumare abbondantemente cereali integrali, legumi, verdure e frutta;
- limitare i cibi molto calorici ricchi di zuccheri e grassi;
- evitare le bevande zuccherate;

- evitare le carni conservate e limitare le carni rosse;
- limitare i cibi ricchi di sale.

Queste indicazioni che potrebbero sembrare solo dedicate alla prevenzione oncologica in realtà sono universali e le ritroviamo nei documenti di prevenzione del diabete e nel "Progetto Cuore" finalizzato alla prevenzione delle malattie cardio- cerebro- vascolari.

Il SIAN dell'ASL di Mantova, consapevole del suo mandato di *agenzia per la tutela della salute,* offre un documento basato su evidenze scientifiche ed epidemiologiche in una prospettiva futura di salute dei nostri bambini

Di fronte all'informata libertà di scelta che proponiamo con questo documento, auspichiamo assunzione di responsabilità da parte di tutti gli adulti che si occupano di ristorazione scolastica: genitori, insegnanti, ditte di ristorazione, amministrazioni comunali, direzioni istituti paritari.

Coloro che hanno a cuore la salute dei bambini, consapevoli anche della drammatica insostenibilità, per le future generazioni, delle spese sanitarie causate da patologie cronico degenerative correlate a stili di vita non salutari, *(The European House Ambrosetti- Meridiano Sanità: Rapporto 2012)* ***dovrebbero essere capaci di scegliere utilizzando "il loro bene" come unico prioritario criterio da adottare.***

Alcune informazioni utili

Perché meno carne rossa? (dal WCRF 2007) Le carni rosse comprendono le carni ovine, suine e bovine, compreso il vitello. Il loro consumo va limitato, ma per chi è abituato a mangiarne si raccomanda di non superare i 300 grammi alla settimana. La ricerca ha mostrato che la carne rossa, specialmente quella trattata industrialmente, contiene sostanze come il ferro eme, i grassi saturi, il sodio, i nitriti ed altre sostanze carcinogene, che si sviluppano durante la cottura, che aumentano il rischio di patologie croniche come problemi cardiovascolari e cancro.
(Archives of Internal Medicine on March 12, 2012: "Red Meat Consumption and Mortality," An Pan, Qi Sun, Adam M. Bernstein, Matthias B. Schulze, JoAnn E. Manson, Meir J. Stampfer, Walter C. Willett, Frank B. Hu, Archives of Internal Medicine, online March 12, 2012)

Perché più proteine vegetali? I legumi hanno un alto potere saziante, non contengono grassi ma sono ricchi di proteine che, unite ai cereali, forniscono proteine complessive di valore biologico come quelle della carne. Inoltre le loro fibre, soprattutto quelle solubili e i loro polisaccaridi indigeribili, arrivando indigesti nel colon, sono aggrediti dalla flora batterica residente che li fermenta con produzione di preziosi acidi grassi a catena corta (acidi butirrico, propionico, acetico ecc.) che sono curiosamente saturi e volatili, acidi grassi isolati che non danno trigliceridi, nutrono e proteggono il tubo intestinale (butirrico) e per varie vie riducono la sintesi del colesterolo, i trigliceridi nel sangue, la glicemia e la secrezione di insulina, abbassando i rischi di malattie cardiovascolari, diabete, sindrome metabolica e perfino di alcuni tumori (p.es., colon-retto).

Perché ridurre il consumo di zucchero? Il saccarosio, cioè lo zucchero, è composto da glucosio e fruttosio. Lo zucchero è dannoso non tanto perché fa alzare la glicemia, ma in quanto contiene fruttosio, che ostacola il buon funzionamento dell'insulina, l'ormone che regola i livelli di glucosio nel sangue, permettendogli di entrare all'interno delle cellule, dove viene bruciato per produrre energia. Il fruttosio contrasta la leptina, l'ormone che toglie il senso di fame e ci avverte di non mangiare più se non ne abbiamo più bisogno, aumenta il trigliceridi (soprattutto a livello del fegato) e l'acido urico che predispone ad un aumento della pressione.
Lo sciroppo di glucosio-fruttosio, che deriva dal mais, è fra le principali cause di obesità negli Stati Uniti. Le industrie alimentari lo usano perché costa meno dello zucchero, si amalgama più facilmente agli altri ingredienti e rende più facile ottenere prodotti soffici.
Va ricordato come un recente documento dell'OMS:

" *Sugars intake for adults and children – World Health Organization -Guideline 2015*"

esorti a contenere entro il 10%, e progressivamente verso il 5%, la quota di zuccheri semplici

introdotti giornalmente nella nostra dieta come importante azione preventiva contro lo sviluppo di iperglicemia, insulino-resistenza, diabete, dislipidemie, steatosi epatica, iperuricemie, ipertensione: patologie che coinvolgono sia il sistema metabolico che quello cardiovascolare.

Perché evitare l'utilizzo di farine raffinate e preferire l'utilizzo di cereali integrali in chicco?

L'eccessiva macinazione della farina bianca per ottenere una consistenza fine elimina la maggior parte dei nutrienti pur rimanendo ricca di calorie.

Tutti i cereali hanno una struttura simile, suddivisa in tre parti: l'*endosperma* interno amidaceo, il *germe* o embrione e la *crusca* esterna, che forma uno strato protettivo intorno al chicco. La fibra alimentare (di tipo solubile o insolubile, a seconda del cereale) è stata a lungo considerata la componente dei cereali integrali più utile per proteggere la salute. Tuttavia, oggi sempre più dati dimostrano che ci sono altre sostanze nei cereali integrali che hanno effetti benefici sulla salute, come la vitamina E, diverse vitamine del gruppo B, numerosi minerali come ferro, magnesio, zinco e selenio e vari composti fitochimici protettivi presenti nel germe del chicco. Questa moltitudine di sostanze nutrienti e utili alla salute possono agire sinergicamente e il "pacchetto completo" può quindi esercitare un maggior beneficio di quello che si potrebbe ottenere dalla somma delle singole componenti.

Come comporre il menù: istruzioni per l'uso

Nell'ottica della autonomia e della assunzione di responsabilità decisionale, il menù per ogni singolo giorno della settimana sarà scelto dalle Commissioni Mensa tra le sotto-indicate opzioni, tra loro alternative:

OPZIONE 1	OPZIONE 2
• **PRIMO PIATTO: asciutto o in brodo** • **SECONDO PIATTO** • **CONTORNO CRUDO di verdura fresca di stagione** • **CONTORNO COTTO di verdura fresca di stagione** • **FRUTTA FRESCA DI STAGIONE**	• **PIATTO UNICO** • **CONTORNO CRUDO di verdura fresca di stagione** • **CONTORNO COTTO di verdura fresca di stagione** • **FRUTTA FRESCA DI STAGIONE**

1. **Il menù mensile dovrà essere redatto utilizzando la griglia in allegato alla pag. 40** *(Nella griglia andranno riportate le scelte adottate per i diversi giorni delle settimane che compongono il mese)*.
2. **Per la composizione del menù dovranno essere rispettate le raccomandazioni indicate nella successiva pagina 15**
3. **Il menù redatto in copia a colori, a cura dell'Amministrazione Comunale o della Direzione degli Istituti Paritari, dovrà essere inviato tramite posta elettronica al SIAN per l' acquisizione agli atti.**
   N.B. Si ricorda che con procedura di semplificazione SIAN /ASL Mantova prot. n°103250/08 non deve essere richiesta autorizzazione.

La modulistica per l'invio del menù potrà essere scaricata dal sito aziendale all'indirizzo: www.aslmn.it

Raccomandazioni per la composizione del menù

1. **Nell'arco della settimana il menù redatto dovrà garantire che i secondi piatti (o i piatti unici) siano allestiti con matrici proteiche differenti e con l'impegno di prevedere sempre almeno una preparazione a base di pesce e una a base di proteine vegetali.**

2. **Il menù mensile dovrà garantire la variabilità dei primi piatti con equilibrata presenza di preparazioni asciutte ed in brodo.**

3. **I primi piatti dovranno essere scelti favorendo la diversificazione dei cereali utilizzati (riso, pasta, miglio, farro, orzo, avena, quinoa) nell'arco della settimana al fine di ridurre il contenuto di glutine e garantire diverso apporto di sali minerali, grassi, vitamine e aminoacidi.**

4. **Le preparazioni dovranno essere allestite nel rispetto delle grammature a crudo degli ingredienti o per porzioni di somministrazione previste nella TABELLA GRAMMATURE inserita alle pagg. 2-3-4 dei RICETTARI ed in ALLEGATO A) di pagg. 37-38-39 di questo documento.**

5. **Dovrà essere garantito l'utilizzo esclusivamente di olio extravergine di oliva (EVO) per tutte le preparazioni a cotto e a crudo.**

6. **La pasta, il riso e gli altri cereali in chicco od in fiocchi si raccomanda che siano integrali e preferibilmente provenienti da agricoltura biologica.**

7. **Il pane, servito in accompagnamento del secondo piatto, dovrà essere di semola di grano duro ed a ridotto contenuto di sale secondo quanto previsto da:** *Accordi per l'attuazione dell'iniziativa regionale* ***"Con meno sale nel pane c'è più gusto e...guadagni in salute",*** *siglato il 31/12/2010 e il 14/9/2011 tra Regione Lombardia e Associazioni dei Panificatori.*

8. **La verdura fresca di stagione del contorno crudo si raccomanda che sia proposta spesso in apertura del pasto, al fine di favorirne ed incentivarne il consumo come fattore di protezione per la salute.**

9. **La somministrazione della frutta fresca di stagione si sollecita ad anticiparla nell'intervallo di metà mattina come buona prassi di merenda salutare.**

10. **Il formaggio grana (Grana Padano o Parmigiano Reggiano secondo specifica indicata in capitolato d'appalto) dovrà garantire la stagionatura di 24 mesi.**

11. **Il formaggio grana grattugiato dovrà essere servito sui primi piatti al momento della somministrazione e solo se gradito dall'utente. Per gli utenti che seguono dietetico vegetariano senza latte e uova, il formaggio grana potrà essere sostituito con germe di grano in polvere.**

12. **Le carni e gli ortaggi/ verdure utilizzati per le preparazioni siano il più possibile prodotti freschi, limitando al massimo l'utilizzo di prodotti gelo, che andranno comunque contrassegnati in menù con il simbolo sotto-riportato:**

Nota Bene:I
In caso di somministrazione di merende pomeridiane necessarie per i bambini/e che usufruiscono del posticipo scolastico si rimanda alle indicazioni di pag. 33 e pag. 34.

Proposte di preparazioni da scegliere per l'allestimento dei menù

PRIMI PIATTI IN BRODO	**19**	
PRIMI PIATTI ASCIUTTI	**21**	
		PIATTI UNICI
SECONDI CON CARNI BIANCHE: POLLO	**7**	**4**
SECONDI CON CARNI ROSSE : BOVINO e SUINO	**14**	**8**
SECONDI CON PESCE	**8**	**7**
SECONDI CON FORMAGGIO	**5**	**4**
SECONDI CON UOVA	**9**	
SECONDI VEGETARIANI con uova e derivati del latte	**4**	**4**
SECONDI VEGETARIANI senza uova e derivati del latte	**14**	**7**
CONTORNI DI VERDURE	**19**	
FESTIVITA' DOLCI	**14**	

Primi Piatti
Minestre, Minestroni, Passati e Zuppe vegetali

Utilizzabili per menù convenzionali e per tutti i vegetariani

• Minestra d'orzo	• Passato di verdura
• Minestra di legumi con farro	• Passato di patate e porri con crostini di pane
• Minestra di miglio o farro	• Passato di lattuga con piselli
• Minestra di verdura con fiocchi d'avena	• Passato di zucca con crostini di pane
• Minestrone di patate e lattuga con pastina o riso	• Passato di verdura con legumi
• Minestrone di verdura con pasta/pastina o riso	• Passato di asparagi con crostini di pane
• Passato di ceci e zucca	• Zuppa di fagioli con crostini di pane
• Passato di piselli e broccoli con fiocchi di cereali	• Zuppa di verdura con crostini di pane
• Passato di ceci al rosmarino	• Zuppa di verdure alla toscana "ribollita" con crostini di pane

Primi Piatti: Minestre

Utilizzabili solo per menù convenzionali

- Pastina in brodo di carne

Primi Piatti
Paste o Risi Asciutti senza proteine di origine animale

Utilizzabili per menù convenzionali e per tutti i vegetariani

• Pasta al sugo di carote e cipolla	• Pasta/Riso con olio EVO
• Pasta al sugo di pomodoro e olive	• Riso con gli spinaci
• Pasta con cime di rapa	• Risotto alla lattuga
• Pasta con pomodoro	• Risotto allo zafferano "alla milanese"
• Pasta o Riso con i carciofi	• Risotto con la verza
• Pasta o Riso con ragù di verdure	• Risotto con radicchio rosso e lattuga
• Pasta o Riso con sugo di asparagi	• Risotto con porri
• Pasta o Riso con zucca	• Riso al rosmarino

Primi piatti con proteine animali
Utilizzabili in menù convenzionali e vegetariani con latte e/o uova

• Gnocchi di grano saraceno con crema di zucca	• Gnocchi di patate al pomodoro
• Gnocchi di grano saraceno con salsa di pomodoro	• Gnocchi di patate al ragù vegetale •
• Gnocchetti di zucca alle erbe aromatiche	

Secondi con carne di pollo

- **Coscette di pollo al forno**
- **Cotoletta di petto di pollo**
- **Petto di pollo alla pizzaiola**
- **Petto di pollo alla salvia/rosmarino/timo**
- **Petto di pollo alle mandorle**
- **Scaloppina di petto di pollo al limone**
- **Spezzatino di pollo agli aromi**

Piatti Unici con carne di pollo

- **Cous-Cous con verdure, legumi e pollo**
- **" Chicken & Potatoes": Cotoletta di petto di pollo e patate aromatiche con scaglie di mandorle**
- **Polpettone di patate, verdure e pollo**
- **Polenta con spezzatino di pollo**

Secondi con carne bovina

- Arrosto di vitellone
- Cotoletta di manzo
- Hamburger di carne bovina
- Manzo lesso al limone con salsa verde
- Polpettine di manzo in umido col pomodoro
- Scaloppina alla pizzaiola
- Scaloppine di manzo sfumate al vino bianco

Piatti Unici con carne bovina

- Lasagne al forno con ragù alla bolognese
- Pasta con ragù di carne e crocchette di verdure
- ☞ Cupolette di riso con brasato di manzo alla Rachele
- Polenta taragna con brasato di manzo
- Polenta di mais con brasato di manzo alla Rachele
- Polenta di mais con spezzatino di manzo

☞ **Preparazione adatta per piccoli numeri di utenti serviti da cucina interna**

Secondi con carne di suino

- Arrosto di maiale alle erbe
- Bocconcini di lonza con carciofi
- Cotoletta di lonza di maiale
- Lonza di maiale al latte
- Lonza di maiale aromatica al cartoccio
- Lonza di suino con salsa di mele
- Scaloppina di maiale al rosmarino e timo

Piatti Unici con carne suina

- Risotto alla “pilota”
- Polenta di mais con spezzatino di lonza di maiale con cipolle

Secondi con pesce

- Cotoletta di platessa
- Crocchette di pesce
- Filetti di merluzzo agli aromi
- Filetti di merluzzo alla pizzaiola
- Filetti di platessa alla mugnaia
- Filetto di trota al vapore con olio e limone
- Filetti di salmone al rosmarino e timo
- Filetto di platessa alla provenzale

Piatti Unici con pesce

- Cous-Cous con verdure, legumi e pesce
- "Fish & Potatoes": Cotoletta di pesce e patate aromatiche con scaglie di mandorle
- Pasta con il tonno e crocchette di verdura
- Pasta con le vongole e crocchette di verdura
- Pasta con sugo di pesce e crocchette di verdura
- Polenta di mais con seppie in umido e piselli
- Zuppa di pesce con crostini di pane

Secondi con formaggio

- ☞ Crepes con erbette e ricotta
- Quadretti di ricotta e spinaci
- ☞ Sformatini al forno con mozzarella
- Torta salata con ricotta e broccoletti
- Tortino di patate al forno con fontina

Piatti Unici con formaggio

- ❖ Lasagne al forno di ricotta e spinaci
- ❖ Pasta al forno con verdure di stagione, pisellini e mozzarella
- ❖ Pizza Margherita
- ❖ Pizzoccheri con cavolo e formaggio Asiago

☞ **Preparazione adatta per piccoli numeri di utenti serviti dacucina interna**

Secondi con uova

- ☞ **Crepes con erbette e ricotta**
- **Crocchette di verdura al forno**
- **Frittata con asparagi**
- **Frittata con erbette**
- **Frittata con porri**
- **Frittata con spinaci**
- **Frittata con patate**
- ☞ **Omelette**
- **Uova strapazzate al forno**

☞ **Preparazione adatta per piccoli numeri di utenti serviti da cucina interna**

Secondi vegetariani con uova e derivati del latte

- **Hamburger di ceci**
- **Hamburger di verdure con formaggio**
- ☞ **Sformatini di verdure**
- **Tortino di carciofi e ricotta**

Piatti Unici vegetariani con uova e derivati del latte

- ❖ **Lasagne al forno di ricotta e spinaci**
- ❖ **Pasta al forno con verdure di stagione, pisellini e mozzarella**
- ❖ **Pizza Margherita**
- ❖ **Pizzoccheri con cavolo e formaggio Asiago**

☞ **Preparazione adatta per piccoli numeri di utenti serviti da cucina interna**

Secondi vegetariani senza uova e derivati del latte

- Crocchette di miglio e piselli al forno
- Fagioli bianchi agli aromi con crocchette di verdura
- Farifrittata al forno con asparagi
- Hamburger di ceci
- Hamburger di verdure
- Humus di ceci con verdure al forno
- Lenticchie stufate
- Polpette di ceci ed avena
- Polpette di legumi
- Polpettine con miglio
- Polpettone di lenticchie e ceci

☞ Sformatini di verdure

- Tortino di quinoa e verdure

☞ Crepes ripiene con lenticchie

☞ **Preparazione adatta per piccoli numeri di utenti serviti da cucina interna**

Piatti Unici vegetariani
senza uova e derivati del latte

- Cous-cous con fagioli all'aretina
- Minestra di fagioli con pastina o cereali integrali in chicco
- Nidi di polenta con piselli
- Pasta e fagioli
- Pasta o riso con piselli
- Polenta con ragù vegetale e lenticchie rosse decorticate
- Risotto allo zafferano con lenticchie

Indicazioni per la gestione delle festività all'interno delle collettività infantili e scolastiche

La salvaguardia della celebrazione di alcune festività all'interno delle collettività infantili e scolastiche quale momento importante di aggregazione e di riconoscimento della propria identità individuale come i compleanni, oppure legata al mantenimento di tradizioni della propria cultura (es. Natale, Carnevale, Pasqua, fine scuola...) è di incontestabile rilievo e valore e va quindi rispettata e mantenuta.

Tuttavia è altresì importante avere a cuore che **tali momenti di festa non rappresentino una esperienza di alimentazione non salutare e siano occasione di squilibri nutrizionali nella giornata degli utenti. Tutta la società scientifica internazionale da tempo segnala che:**

- **le patatine fritte, *molto ricche di grassi e di sale*;**
- **le bevande zuccherate che contengono molti *zuccheri e coloranti;***
- **gli snacks salati, le torte, le merendine e i biscotti di produzione industriale, preparati con *grassi tropicali (palma o cocco), l'utilizzo di additivi quali emulsionanti e/o esaltatori di sapore, l'impiego di farine raffinate e di zuccheri* come *saccarosio, fruttosio, sciroppo di glucosio, maltosio, destrosio, malto destrine, sciroppo di mais, sciroppo di riso, zucchero invertito;***
- **alcuni tipi di succhi di frutta che, con contenuto di frutta inferiore al 100%, prevedono l'utilizzo di *zuccheri aggiunti***

costituiscono il tipo di alimenti e bevande maggiormente responsabili di aumento ponderale ed obesità, e comunque di squilibrio nutrizionale grave, soprattutto in età infantile ed adolescenziale.

Non meno importante è poi ricordare che il consumo di alimenti e bevande all'interno delle collettività deve avvenire nel rispetto delle norme nazionali ed europee che esigono l'uso di buone prassi igieniche nella manipolazione degli alimenti al fine di tutelare la salute degli utenti rispetto al rischio di tossinfezioni alimentari.

Al fine di ribadire perciò l'obbligo di garantire la sicurezza alimentare igienico sanitaria e nutrizionale all'interno delle collettività scolastiche si ricorda che:

- **non è consentita l'introduzione, la distribuzione e la somministrazione agli alunni di alimenti e bevande non provenienti dai centri cottura che gestiscono il servizio di ristorazione scolastica.**

Si ricorda che il rispetto delle norme è oggetto di vigilanza da parte degli Organi Ufficiali di controllo.

Le Normative nazionali e i **Regolamenti CE,** conosciuti sotto il nome di **"Pacchetto Igiene"** e concernenti la sicurezza alimentare, richiedono infatti il rispetto della tracciabilità /rintracciabilità di ogni alimento somministrato all'interno delle collettività e la applicazione di buone prassi operative che devono essere descritte in un piano di autocontrollo sotto la diretta responsabilità del gestore del servizio di ristorazione, ufficialmente registrato ai sensi di legge per l'attività esercitata.

Oltre l'osservanza delle norme risulta poi importante richiamare l'attenzione sul dovere collettivo di tutelare **la salute dei tanti bambini affetti da allergie e/o intolleranze alimentari. Per essi la presenza a scuola di alimenti non controllati e selezionati configurerebbe un rischio allergenico grave ed una conseguente assunzione di responsabilità diretta da parte di docenti e genitori che abbiano introdotto, o consentito l'introduzione nelle collettività infantili e scolastiche, di alimenti e bevande da consumarsi in occasione di festività.**

Al fine pertanto di evitare situazioni rischiose non gestibili e contestazioni o sanzioni, alla luce delle premesse enunciate, **si raccomanda:**

- **di festeggiare i compleanni dei bambini riunendo in una unica festa quelli che ricorrono nello stesso mese;**
- **di chiedere alla cucina della mensa scolastica di allestire una preparazione come quelle indicate nella specifica sezione: RICETTARIO DOLCI del documento "Linee di indirizzo per la ristorazione scolastica 2015" a cui si rimanda.**

Le altre festività, che prevedano anche la partecipazione di amici e parenti dei bambini, devono essere organizzate avvalendosi delle preparazioni e delle bevande di seguito elencate e chiedendone la fornitura al Gestore che provvede al servizio di ristorazione scolastica.

Alimenti e bevande consigliati per la gestione delle festività all'interno delle collettività infantili e scolastiche

Preparazioni salate (*consultare RICETTARIO SECONDI PIATTI in sezione specifica delle Linee di indirizzo per la ristorazione scolastica 2015)*

- **BRUSCHETTA CON OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA ED ORIGANO**
- **TARTINE DI PANE CON HUMUS DI CECI**
- **FARIFRITTATA**
- **PIZZA MARGHERITA**
- **CROCCHETTE DI VERDURE;**
- **TORTA SALATA DI RICOTTA E BROCCOLETTI**
- **TORTA DI CARCIOFI E RICOTTA**
- **TORTINO DI QUINOA E VERDURE**

Preparazioni a base di sola frutta:

- **MACEDONIA DI FRUTTA FRESCA (senza aggiunta di zucchero)**
- **SPIEDINI DI FRUTTA FRESCA**

Bevande:

- **Acqua;**
- **Tè al limone o alla menta;***
- **Tè verde; ***
- **Karkadè; ***
- **Succhi di frutta con contenuto di frutta 100% e senza zuccheri aggiunti,**
- **Spremute di agrumi freschi, senza aggiunta di zucchero**

***Preparati con la buona tecnica dell'infuso, non utilizzando prodotti liofilizzati**

Preparazioni dolci

(consultare RICETTARIO DOLCI in sezione specifica delle Linee di indirizzo per la ristorazione scolastica 2015)

• **Strudel di mele** • **Crostata di marmellata o di frutta fresca** • **Castagnaccio** • **Frullato di frutta fresca** • **Torta di mele** • **Panini con uvetta o cioccolato** • **Torta di pere e cioccolato** • **Torta di fragole** • **Torta di mele e albicocche** • **Torta di couscous e marmellata** • **Gelatina di arance** • **Muffins di mirtilli (o pera o fragole o pesche....)** • **Barrette all'avena** • **Torta di carote e pinoli**	***Indicazioni per le preparazioni*** **I dolci devono essere fatti rigorosamente seguendo gli ingredienti delle ricette.** **Nel caso il gestore del servizio di ristorazione utilizzasse prodotti o semilavorati di tipo industriale, acquisire scheda tecnica ed assicurarsi che i prodotti contengano i medesimi ingredienti delle ricette proposte.** ***N.B. Tutti i dolci del ricettario possono essere somministrati anche alle persone allergiche / intolleranti :*** ***- a latte vaccino e derivati*** ***- a uovo e derivati***

Come costruire una buona giornata alimentare: alcuni consigli per le Famiglie

Il pasto in mensa, pur rappresentando un solo momento della giornata alimentare, rimane il pasto principale che deve tuttavia essere in armonia non solo con ciò che si mangia entro le 12 ore diurne di ogni singola giornata, ma anche all'interno dell'intera settimana.
Si potrebbe anche aggiungere che in questo momento storico in cui nel mondo occidentale esiste una enorme disponibilità di cibo da poter scegliere, la nostra attenzione dovrebbe essere rivolta alla varietà delle preparazioni, in relazione e rispetto innanzitutto delle stagionalità.
Dovremmo poi tener conto delle feste e delle varie ricorrenze dell'anno che, volendo conservare e trasmettere ai giovani tradizioni culturali, propongono preparazioni alimentari "ricche e ghiotte", ma dovremmo altresì considerare che per la nostra salute non può essere festa tutti i giorni.

Le verdure non dovrebbero mai mancare, ricordando che è meglio mangiarne poche e varie anziché tante ma sempre le stesse. Dovremmo diventare capaci di abituarci ad acquistare prodotti di stagione, maturati in campo e quindi con valori nutrizionali indubbiamente migliori.

Il piatto ideale quotidiano dovrebbe essere cosi composto:

COLAZIONE:

- Una fetta di dolci (vedi RICETTARIO DOLCI) e the /o succo di frutta con contenuto di frutta 100% senza zuccheri aggiunti /o centrifugato di frutta fresca.
- Yogurt bianco senza zucchero aggiunto, una mela o kiwi (o frutta di stagione)e 2 cucchiai di fiocchi d'avena piccoli e 10-15 gr di frutta secca (noci, nocciole, mandorle….)
- Fette biscottate con marmellata senza zucchero /o fette biscottate e the o latte /o centrifugato di frutta fresca e frutta secca
- Bruschetta di pane integrale (meglio se di segale) con olio EVO e sesamo, the o centrifugato di frutta fresca.
- Pane integrale di segale o di grano duro con olio EVO, pomodoro, origano e semi di girasole /o con pate' d'olive nere e semi di girasole.

META' MATTINA (LA MERENDA A SCUOLA):

- FRUTTA FRESCA DI STAGIONE
- FRUTTA SECCA (mandorle, nocciole, pistacchi, noci)
- GALLETTA DI RISO
- CIOCCOLATO FONDENTE CON MEZZO PANINO
- PANE E MARMELLATA (PANINO PICCOLO)
- FRUTTA DISIDRATATA (prugne secche, uvetta sultanina, albicocche secche, datteri).
  ACQUA DA BERE SEMPRE

PRANZO

Possono essere adottati i menù della ristorazione scolastica in modo che i bambini/e possano sperimentare sintonia e coerenza tra lo stile alimentare della famiglia e quello proposto dalla mensa scolastica.

POMERIGGIO

- FRUTTA FRESCA /O CENTRIFUGATO /O FRULLATO DI FRUTTA FRESCA CON ACQUA
- GALLETTE DI RISO , CIOCCOLATO FONDENTE (70% DI CACAO) E SPREMUTA
- PANE DI GRANO DURO, CIOCCOLATO FONDENTE (70% DI CACAO) E SPREMUTA
- FRUTTA SECCA IN GUSCIO E SPREMUTA
- PANE DI GRANO DURO, PATÈ D'OLIVE NERE CON THE
- PANE DI GRANO DURO OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA POMODORO E ORIGANO CON THE
- YOGURT BIANCO MAGRO, FIOCCHI D'AVENA E UVETTA
- PANINI CON UVETTA E THE
- PANINI CON CIOCCOLATO E THE

- FRUTTA FRESCA GALLETTA DI RISO, MANDORLE O NOCCIOLE
- MACEDONIA DI FRUTTA FRESCA CON GALLETTA DI RISO
- MELE COTTE CON PRUGNE SECCHE E THE
- PERE COTTE AL FORNO CON CIOCCOLATO
- FETTA DI TORTA COME DA RICETTE E THE
- CECIATA AL FORNO CON THE O TISANA
- CASTAGNACCIO E THE
- CASTAGNE SECCHE IN UMIDO
- PANE E MARMELLATA CON THE

Queste merende possono essere utilizzate anche in caso di attività ludico-sportiva dove è soprattutto necessario idratare e non è richiesto un surplus calorico.

CENA (a seconda di quello che ha mangiato a scuola)

1. Se a scuola il bimbo mangia carne, alla sera può mangiare un piatto unico composto da cereali e legumi (riso integrale e piselli, polenta e lenticchie) o un minestrone di verdure con o senza legumi.
2. Se la mensa offre il pesce, alla sera si può proporre il minestrone di legumi,/ un piatto di legumi e cereali /oppure una piccola bistecchina di carne bianca con tante verdure.

Cercare di proporre il meno possibile alla sera formaggi

La pizza può essere buona anche senza mozzarella condita con olive, capperi, alici o con verdure.

E' bene mangiare la pizza una sola volta a settimana

3. Se il bimbo a mezzogiorno mangia legumi, alla sera potrà mangiare un uovo, una fettina di carne o il pesce.

Tutte le sere un jolly (rapido salvacena), a prescindere da ciò che si è mangiato a mezzogiorno, è il minestrone di legumi con cereali /o crostini /o miglio soffiato (o altro cereale soffiato)

oppure

- PIATTO UNICO CON CEREALI E LEGUMI
- VERDURA- PESCE E CEREALI
- VERDURA- CARNE (possibilmente bianca) E CEREALI

Frequenze settimanali di consumo consigliate

CARNE ROSSA	1 VOLTA A SETTIMANA
CARNE BIANCA	1-2 VOLTE A SETTIMANA
FORMAGGIO	2 VOLTE A SETTIMANA (a mezzogiorno)
UOVA	1-2 VOLTE A SETTIMANA (fare attenzione ai prodotti con uovo come salse, biscotti, merendine, pasta…..)
PESCE	3 VOLTE A SETTIMANA
LEGUMI	3 -4 VOLTE A SETTIMANA senza aggiunta di proteine animali (formaggio, uova…..)

BIBLIOGRAFIA E SITOGRAFIA

- SINU (Società Italiana di Nutrizione Umana) Livelli di Assunzione Raccomandati di energia e Nutrienti per la popolazione italiana IV edizione, 2014 Edra, Milano
- Ministero per le Politiche Agricole e Forestali e Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione, Linee Guida per una Sana Alimentazione Italiana (revisione 2003)
- S.Amarri, P.Pedrazzi: Piccolo manuale di educazione alimentare da 3 a 6 anni. Carocci Faber 2006
- S.Amarri, P.Pedrazzi: Piccolo manuale di educazione alimentare da 6 a 11 anni. Carocci Faber 2007
- G.Fatati: Dietetica e nutrizione. Pensiero Scientifico Editore Roma 2007
- Trends in portion sizes in the U.K. A preliminary review of published information. Report to the Food Standards Agency. May 2008
- G.Faldella, P.L. Giorgi, V.L. Miniello, G.P.Savioli: La nutrizione del bambino sano. Pensiero Scientifico Editore 2008
- Linee guida nazionali per la ristorazione scolastica. Ministero della Salute e Conferenza Stato Regioni. Aprile 2010
- Anna Villarini, Giovanni Allegro, "Prevenire i tumori, mangiando con gusto", Sperling & Kupfer, Milano, 2009
- Anna Villarini, "Prevenire in cucina mangiando con gusto", Sperling & Kupfer, Milano, 2014
- Franco Berrino, "Alimentare il benessere" Come prevenire il cancro a tavola, Franco Angeli, Milano, 2010
- European Comunity (EU), WHO Europe, Un alimentazione sana per i giovani in Europa, 2006.
- World Cancer Research Fund / American Institute for Cancer Research. Food, Nutrition, Physical Activity, and the Prevention of Cancer: a Global Perspective. Washington DC: AICR, 2007
- World Cancer Research Fund International/American Institute for Cancer Research Continuous Update Project Report: Diet, Nutrition, Physical Activity, and Breast Cancer Survivors. 2014. Available at: www.wcrf.org/sites/default/files/Breast-Cancer-Survivors-2014-Report f
- The AHA (American Heart Association), www.diabetes.niddk.nih.gov; http://www.cdc.gov/diabetes/prevention/
- International Agency for Research on Cancer (IARC Lione), World Health Organization (WHO), 2014: European Code Against Cancer: 12 ways to reduce cancer risk. http://cancer-code-europe.iarc.fr/index.php/en/ecac-12-ways
- http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/pyramid-full-story/
- Andrea Segrè, PINPAS, Piano Nazionale di Prevenzione degli Sprechi Alimentari. Le azioni prioritarie per la lotta allo spreco, 5 giugno 2014
- Bassi MC., Chiozza, C.,Giannella, G.: I 5 colori della salute: proposte per un menù vegetariano integrativo nella refezione scolastica. ASL di Mantova, 2010.
- World Health Organization -Guideline 2015 " Sugars intake for adults and children: http://www.who.int/gho/publications/world_health_statistics/2015/en/
- MIUR, Linee guida per l'educazione alimentare nella Scuola Italiana, 2011.
- Bottura P, Chiozza, C., Linee guida per capitolato d'appalto nella distribuzione automatica di alimenti e bevande, ASL di Mantova, 2011.
- Pianificazione per l'anno 2015 delle attività di prevenzione alla persona, vigilanza, controllo e di promozione alla salute del dipartimento di prevenzione medico, ASL di Mantova 2015.
- Regione Lombardia, progetto: "Con meno sale nel pane c'è più gusto e guadagni in salute", 2010.
- Bassi MC. Bottura P. Chiozza C. Fiaccadori A. "Prenditi il tempo per mangiare: studio su consumi e abitudini alimentari nella popolazione scolastica" ASL Mantova 2009.

ALLEGATO A)	TABELLA GRAMMATURE				
Età utenti	3/5 Anni	6/8 Anni	9/10	11/13	ADULTI
Ordine di scuola	Sc. Infanzia	Sc. Primaria	Sc. Primaria	Sc. Sec. 1°grado	
Grammature	grammi	grammi	grammi	grammi	grammi
Alimento					
Cereali					
PASTA DI GRANO DURO asciutta	50	60	70	90	80
PASTA INTEGRALE	60	70	80	100	90
RISO asciutto	60	70	80	90	80
CEREALI IN CHICCO INTEGRALI riso, miglio,farro, orzo, quinoa (come primo asciutto)	70	80	90	100	90
PASTINA DI GRANO DURO PER BRODO	30	35	40	45	40
PASTINA INTEGRALE, RISO INTEGRALE, MIGLIO, FARRO, ORZO (come primo in brodo)	35	40	45	50	45
Legumi					
LEGUMI SECCHI PER PIATTO UNICO o come componente di polpette, stufati….	40	45-50	50	55-60	50
LEGUMI SURGELATI O FRESCHI PER PIATTO UNICO o come componente di polpette, stufati….	60	70	80	80	70
Patate					
PATATE come contorno da abbinare ad un primo in brodo	120	150	180	200	220
PATATE come contorno da abbinare ad un primo asciutto	60	75	90	100	90
PATATE COME COMPONENTE DI PIATTO UNICO	180	200	230	250	200
PATATE COME COMPONENTE DI PREPARAZIONI (creme,polpette, minestroni..)	60	75	90	100	90

Carni					
CARNE BIANCA (POLLO)	80	90	100	120	100
CARNE ROSSA (BOVINO E SUINO)	70	80	90	110	90
Carne per ragù per condire pasta (quando piatto unico, lasagne,pasta al ragù…)	50	60	70	90	70
Pesce					
PESCE FRESCO O SURGELATO	80	100	120	150	120
Pesce in scatola sott'olio (tonno)	40	50	70	80	70
Formaggio					
FORMAGGIO COME INGREDIENTE IN CROCCHETTE	10	10	20	20	20
MOZZARELLA SULLA PIZZA	40	50	60	70	60
ASIAGO PER PREPARAZIONE DI PIZZOCCHERI	30	40	50	60	50
RICOTTA NELLE PREPARAZIONI	50	60	70	80	70
FORMAGGIO Grana Padano o Parmigiano Reggiano DA AGGIUNGERE GRATTUGIATO AL PRIMO PIATTO (solo se gradito)	5	5	5	5	5
Verdura					
Verdura cruda	100	150	150	200	150
Verdura a foglia (insalata, radicchio…)	30	50	60	60	60
Verdura cotta come contorno	100	150	150	200	150
Verdura mista per minestrone/creme	100	150	150	200	150

Pomodori pelati	60	70	80	90	80
Olio extravergine d'oliva (EVO)	5	5	10	10	10
Pane a ridotto contenuto di sale, di semola di grano duro e non condito	30	40	40	50	40
Uova intere pastorizzate	IL CORRISPETTIVO DI UN UOVO				
Frutta fresca di stagione	100	150	200	150	
Preparazione pronta al consumo	**porzione**	**porzione**	**porzione**	**porzione**	**porzione**
PIZZA	200	220	260	280	260
LASAGNE	180	200	240	260	240
GNOCCHI DI PATATE	150	180	200	220	200
POLENTA	150	160	180	200	170

ALLEGATO B) **MENU'INVERNALE ELABORATO DALLA COMMISSIONE MENSA DEL COMUNE DI**_____

PER LA SCUOLA/E_____

PRODOTTO PRESSO IL CENTRO COTTURA DI_____DITTA/GESTORE_____

Il menù settimanale dovrà prevedere:

- ✓ L'**acqua** sempre disponibile
- ✓ **Pane di semola di grano duro a basso contenuto di sale** servito al momento della somministrazione del secondo piatto
- ✓ **Verdure crude** secondo stagionalità servite in apertura del pasto
- ✓ **Verdure cotte** secondo stagionalità servite come contorno
- ✓ **Frutta fresca** specifica per stagione optando per almeno **4 tipologie diverse la settimana**
- ✓ **Il Primo** scelto tra le proposte di preparazioni in brodo o asciutte **(alternando vari tipi di cereali: farro, orzo, miglio, pasta, riso…)**
- ✓ **Il Secondo** scelto tra differenti matrici proteiche: **A)** pollo **B)** manzo o maiale **C)** pesce **D)**uova **E)** formaggio **F)** legumi
- ✓ **Pesce almeno 1 volta a settimana**
- ✓ **Menu senza proteine animali: almeno una volta a settimana**
- ✓ **Il Piatto unico è una** proposta alternativa **a un menù che prevede primo e secondo**

Utilizzo della colorazione menù

- **Sfondo giallo: piatti a base di pollo**
- **Sfondo rosso: piatti con carne rossa bovina/suina**
- **Scritte in blu: piatti con pesce.**
- **Scritte verdi: piatti con formaggio**
- **Sfondo giallo oro: piatti a base d'uova**
- **Sfondo verde: piatti vegetariani**
- **Sfondo turchese: piatti vegetariani senza latte e uova**
- **Scritte in rosso: piatti unici inseriti nei singoli riquadri di matrice**

Contrassegnare con questo simbolo le preparazioni che utilizzano prodotti gelo

	I settimana	II settimana	III settimana	IV settimana
Lun.				
Mar.				
Mer.				
Gio.				
Ven.				