Regione Lombardia

ASL Mantova

"CRESCERE IN SALUTE"

1- Linee guida per l'alimentazione all'asilo nido

A cura di :

dott. Maria Chiara Bassi
dott. Pietro Bottura
dr. Clotilde Chiozza
dott. Ornella Orsini
dr. Sandra Vattini

dr Alberto Fiaccadori
Responsabile S.I.A.N.

INDICE GENERALE DEGLI ARGOMENTI

PREFAZIONE

PARTE GENERALE

1. ALIMENTAZIONE E SALUTE: l'uomo fa la conoscenza con il cibo.

2. LA DIETA DEL NIDO
   Come formulare un menù

3. QUALITA' DELLE MATERIE PRIME E BUONE NORME DI PREPARAZIONE

4. IL PASTO DELLA SERA

5. APPENDICE
   Quando il bambino sta poco bene
   Gestione diete speciali
   Festività

BIBLIOGRAFIA

PREFAZIONE

"Crescere in salute - Linee guida per l'alimentazione all'Asilo Nido-" nella presente riedizione 2009 risulta articolata in cinque sezioni al fine di renderne più agevole sia la consultazione sia l'utilizzo operativo:

1. Linee guida per l'alimentazione all'asilo nido.
2. Linee guida per lo svezzamento all'asilo nido.
3. Tabelle dietetiche e ricettario invernali per la ristorazione all'asilo nido.
4. Tabelle dietetiche e ricettario estivi per la ristorazione all'asilo nido.
5. Aggiornamento merende estate e inverno.

Affronta la delicata e complessa materia della sana ed equilibrata alimentazione e nutrizione nel bambino di età compresa tra i sei mesi ed i tre anni, impegnato in una fase di crescita a livello di molteplici funzioni evolutive che lo " proietteranno verso il mondo" quali la capacità a deambulare, lo sviluppo del linguaggio, delle relazioni, dell'autonomia e … perché no, anche la competenza nell'alimentarsi e nutrirsi.

Il Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione del Dipartimento di Prevenzione medica dell'ASL della Provincia di Mantova, nell'assolvere il suo compito di promuovere la salute attraverso l'alimentazione desidera mettere a disposizione delle strutture deputate ad operare presso un circuito di ristorazione per la prima infanzia uno strumento di taglio pratico, completo e versatile, utile ad allestire per i propri piccoli utenti un

- pasto corretto ed equilibrato negli aspetti nutrizionali,
- vario per lo sviluppo di corrette abitudini alimentari,
- sicuro per gli aspetti di qualità delle matrici alimentari impiegate.

Il testo è soprattutto dedicato agli operatori che svolgono attività di preparazione e/o distribuzione di pasti per gli asili nidi, agli educatori ed ai professionisti che, all'interno delle amministrazioni pubbliche o delle strutture private, sovrintendono l'erogazione di servizi per la primissima infanzia.

E' nostro desiderio che possa essere di una qualche utilità anche per i genitori, fornendo loro l'occasione per acquisire o rinforzare conoscenze, sviluppare competenze sull'alimentazione dei propri figli, consapevoli di come l'alimentazione, esperienza di vita quotidiana, sia un importante determinante di salute in prospettiva presente e futura.

L'ambizione nostra è quella di fornire a tutti gli adulti che si prendono cura dei "cuccioli d'uomo" un contributo di aiuto nell'impegno di educare ad un "rapporto felice" con il cibo a cominciare proprio dai … primi passi.

Gli Autori

ALIMENTAZIONE e SALUTE: l'uomo fa la conoscenza con il cibo.

L'uomo di qualunque età porta nel proprio corredo genetico istruzioni precise ed immediate riguardanti il meccanismo della nutrizione che egli pone in atto fin dai primi istanti della vita.
Gli alimenti e l'atto del nutrirsi, quindi, costituiscono una realtà del tutto fisiologica e semplice, intimamente legata agli atti principali della sopravvivenza.

Tuttavia, percorrendo la storia dell'uomo attraverso la particolare inquadratura del suo rapporto con il cibo, è facilmente intuibile che l'atto del nutrirsi è ragionevolmente individuato quale una delle variabili più importanti che ci aiutano a definire con precisione la fase di passaggio tra natura e cultura.

Nel corso dei secoli, l'arricchimento delle conoscenze sul comportamento dell'uomo, ha messo in evidenza gli importanti cambiamenti acquisiti: "mangiare" ha rappresentato, sempre più frequentemente, una scelta culturale ed uno stile di vita, esprimendo, così,significati aggiuntivi rispetto alla elementare introduzione di energia e di nutrienti essenziali per la sopravvivenza.

Un'attenta osservazione dell'uomo da questo particolare angolo visuale induce ad indagare con crescente attenzione le motivazioni utilizzate nella scelta qualitativa del cibo dal momento che tale comportamento è nettamente in contrasto con ciò che avviene negli altri animali per i quali "mangiare" significa prevalentemente "nutrirsi" cioè introdurre alimenti per la sopravvivenza. L'uomo si è evoluto in ambienti spesso ostili che non assicuravano una disponibilità di cibo costante, soprattutto tra una stagione e l'altra: in un tale contesto, orientare la scelta verso cibi ad alto contenuto nutritivo preferendoli ad altri, ha costituito un meccanismo evolutivo che si è mantenuto per la propria conservazione e può fornire, in parte, la spiegazione alla preferenza che anche l'uomo di oggi accorda ai cibi dolci, salati e ricchi di grasso; d'altro canto, il metabolismo dell'organismo umano è da sempre predisposto per fronteggiare periodi di scarsa ed incostante disponibilità di matrici alimentari, non di persistente abbondanza di nutrienti.

Attualmente, le tecnologie di produzione e lavorazione dell'alimento presenti nel mondo occidentale consentono la disponibilità di notevoli quantità di cibo ad alto contenuto energetico e, spesso, a basso costo ed a bassissimo valore nutrizionale. Questo contesto, da alcuni Autori definito "obesigenico" (Hill JO, Peters JC. 1998.), offre cibi facilmente reperibili, relativamente poco costosi, ricchi di grassi, zuccheri e sale, in combinazione, frequentemente, con uno stile di vita sedentario.

L'alimentazione, quindi, è in grado di influenzare profondamente lo stato di salute delle comunità e degli individui, soprattutto in età evolutiva.
Questa ingerenza, almeno nei paesi industrializzati, si evidenzia attraverso la correlazione con la presenza diffusa di malattie metaboliche e degenerative nell'ambito delle quali l'alimentazione rappresenta un importante fattore di rischio oppure di protezione.

La Comunità Scientifica Internazionale è concorde nell'attribuire alla dieta un ruolo significativo nell'insorgenza di alcune forme morbose tra cui le malattie cardiovascolari la cui comparsa è strettamente legata alla presenza di obesità, ipertensione arteriosa, ipercolesterolemia, cardiopatia ischemica; poi i tumori associati all'alimentazione, il diabete non insulino–dipendente, l'osteoporosi, i disordini da carenza di lodio, l'anemia, la carie dentaria.

Un approccio preventivo primario ravvisa la necessità di promuovere iniziative di educazione alimentare da realizzare precocemente nei bambini, fin dai primi anni di vita. Il metabolismo dell'uomo, infatti, si è evoluto per far fronte a periodi di carestia e denutrizione, non di eccesso di nutrienti.

La percentuale di bambini in sovrappeso è aumentata di quasi il 50% negli ultimi venti anni: l'obesità infantile rappresenta un grave problema di sanità pubblica oltre a costituire un fattore di rischio ormai noto per lo sviluppo di numerose malattie cronico–degenerative e per le importanti conseguenze sugli aspetti psicosociali e di economia sanitaria della società.

Nel caso dei bambini, le scelte alimentari sono spesso guidate da esigenze molto diverse rispetto a quella nutrizionale e di gusto, rischiando l'allontanamento progressivo dai sapori originali dei cibi. I sapori, infatti,vengono rapidamente sostituiti dagli aromi artificiali utilizzati in cospicue proporzioni dall'industria alimentare; essi, spesso, si configurano quali modelli definitivi della soddisfazione sensoriale generando non poca confusione soprattutto nei bambini che rifiutano i sapori originali.

La fisiologia della nutrizione insegna che un alimento, anche se eccellente per proprietà nutrizionali e merceologiche, non viene consumato, qualora non sia "appetibile" anche da un punto di vista sensoriale; "la gradibilità" dell'alimento, quindi, costituisce una variabile indispensabile, di pari importanza rispetto a quella nutrizionale.
Nel bambino piccolo, in particolare, il gradimento si esprime soprattutto verso gusti conosciuti ma i gusti e le preferenze dei piccoli solo in parte possono essere considerati "innati" e sono, quindi, suscettibili di cambiamenti: l'esperienza sensoriale, per questo aspetto, va incontro a naturali rielaborazioni nel corso dello sviluppo. In questo ambito è altresì importante che sia i genitori che gli educatori rivolgano particolare attenzione al comportamento alimentare quale risultato dell'esperienza affettiva che costituisce un determinante di rilievo nella motivazione delle scelte e nel percorso dell'apprendimento.

Ciascun bambino presenta fin dalla nascita una propria originalità riguardo alla "oralità" della sua alimentazione; queste caratteristiche si conservano nel tempo e contribuiscono a delineare un approccio al cibo "personalizzato" ed alla maturazione di gusti propri. In un contesto di questo tipo si colloca la diversificazione, talvolta spiccata, delle preferenze alimentari del bambino. Le variabili interagenti sono senza dubbio complesse ma di rilevante interesse, perché in grado di interferire con l'elaborazione del dato sensoriale che, a sua volta, è in grado di influenzare in modo determinante, fino ad annullarlo in talune condizioni, l'aspetto nutrizionale del pasto.

L'alimentazione del bambino rappresenta, senza dubbio, una tappa fondamentale in un percorso di accrescimento considerato nella norma e costituisce uno strumento di condizionamento importante per lo sviluppo di molti aspetti della vita dell'individuo adulto.

Un'azione preventiva efficace non può prescindere dall'implementazione di interventi di educazione alimentare avviati con sollecitudine fin dall'età neonatale dal momento che più precoce sarà l'epoca della vita in cui si interviene tanto più efficace risulterà l'azione preventiva.

Promuovere, quindi, iniziative di educazione alimentare nell'ambito delle quali le tabelle dietetiche per gli asili nido rappresentano un modello valido ed innovativo, assume il significato di perseguire il duplice obiettivo di tutela dell'aspetto educativo e di crescita oltre che, ovviamente, dell'aspetto nutrizionale.

Nella complessa interazione tra genetica, ambiente e stili di vita l'alimentazione gioca sicuramente un ruolo di primo piano nell'aspettativa di salute dell'individuo; il concetto di salute ha subito interessanti mutamenti nel tempo: da salute intesa come assenza di malattia, a salute intesa come benessere psicofisico dell'individuo inserito nel suo ambiente di vita, ivi compreso l'ecosistema.

Attualmente, in larghi strati della popolazione è stato acquisito il concetto di "qualità della vita" che si associa, con sempre maggiore insistenza, ad una più alta domanda di prevenzione proiettata, possibilmente, alle generazioni future in un'ottica lungimirante che promuova stili di vita protettivi nei confronti delle patologie cronico–degenerative.

Perseguire l'obiettivo di soddisfare i fabbisogni alimentari dell'età infantile complessivamente intesi nei diversi aspetti di una sana ed equilibrata nutrizione, significa contrastare in modo efficace la tendenza all'aumento ed all'anticipo della comparsa delle malattie degenerative e neoplastiche dell'adulto predisponendo l'uomo ad una aspettativa di vita più sana e longeva.

LA DIETA DEL NIDO

Il modello di tabella dietetica proposto per il pasto all'asilo nido è formulato coerentemente alle linee guida suggerite dalla moderna scienza della nutrizione e facendo riferimento ai LARN (Livelli di Nutrienti Raccomandati per una sana Alimentazione) pubblicati nel1996.

Lo schema dietetico è da ritenersi, perciò, adeguato al fabbisogno del bambino se rapportato alle diverse età all'interno della fascia 0 - 3 anni ed alle sue capacità di masticazione.
I menù offerti devono essere diversificati e completi contemplando l'uso di diversi tipi di carni, formaggi, pesce, la promozione del consumo di verdura e frutta, l'utilizzo preferenziale di matrici alimentari di prima qualità a scapito di prodotti industriali preparati con quantità importanti di additivi chimici. Tale regime dietetico, inoltre, può agevolmente essere impiegato anche in casi particolari quali l'alimentazione in presenza di patologie, allergie/intolleranze a qualche alimento o le motivazioni etnico- religiose.

Ogni cibo nuovo viene introdotto in maniera graduale per accertarne la tollerabilità e consentire l'avvio del processo di conoscenza da parte del bambino; da questo angolo visuale, comunque, il *modello alimentare proposto per il nido promuove un regime dietetico orientato ad un'alimentazione varia e corretta, associato ad un ambiente favorevole sia per l'aspetto strutturale che relazionale: il clima sereno e disteso, la dimensione conviviale, la frequente opportunità di servirsi da soli, dosando il cibo a seconda del proprio appetito (assumere il cibo frazionato in piccole quantità non induce lo spavento generato da grandi quantità di alimenti).*

L'introduzione dei nuovi menù è sempre accompagnata da presentazioni molto curate che offrono grande attenzione alle gradazioni dei colori, alla stimolazione delle capacità sensoriali, alla curiosità, al piacere che il bambino rivolge al nuovo cibo. In tal senso, pur rispettando lo sviluppo di gusti propri quale percorso in atto per ognuno dei piccoli utenti, l'educatrice li incoraggerà ad assaggiare i piatti presentati perché possano conoscerli e, nel tempo, giudicarli e gradirli attraverso un utilizzo sempre più raffinato del palato.

Inoltre, la presentazione ripetuta di un alimento agevola il superamento delle naturali "neofobie" (paure per tutto ciò che è sconosciuto) che il bambino presenta dopo i due anni di età.

L'articolazione del modello alimentare propone, per i piccoli ospiti non ancora divezzi, un piatto unico ed un "menù di passaggio" particolarmente indicato per assecondare, il più possibile, ogni tipo di inserimento.

Nella giornata – tipo dei bambini di età compresa tra 1-3 anni, è consigliata la seguente ripartizione delle calorie:

- ✓ **20%** delle calorie totali giornaliere per la colazione;
- ✓ **5%** delle calorie totali giornaliere per la merenda mattutina;
- ✓ **35%** delle calorie totali giornaliere per il pranzo;
- ✓ **10%** delle calorie totali giornaliere per la merenda pomeridiana;
- ✓ **30%** delle calorie totali giornaliere per la cena;

In particolare, il pranzo della refezione collettiva al nido per la stessa categoria di utenti garantirà, mediamente (valore range), il seguente apporto calorico e di principi nutritivi:

- ✓ Calorie **500 – 600**;
- ✓ Protidi g. **15.5 – 23**
- ✓ Lipidi g**. 16**
- ✓ Glucidi g. **64** (ricavati ed approssimativi).

Alcune……. peculiarità nutrizionali.

Una novità importante riguarda l'inserimento del **miglio** all'interno delle proposte gastronomiche del modello alimentare: il miglio, infatti, favorito da ottime qualità nutrizionali, è privo di glutine, molto ricco in amido e vitamine del gruppo B ritenute fondamentali per un corretto metabolismo del sistema nervoso. Questo cereale è uno degli alimenti più ricchi in sostanze minerali tra cui ferro, magnesio, fosforo e silicio;è costituito da una quota di proteine di alto valore biologico superiore rispetto a mais, riso ed orzo. Il miglio contiene una discreta quantità di acido salicilico utilizzato dall'organismo nel processo di sviluppo dello smalto dei denti, per i capelli, la pelle e le unghie; ha proprietà diuretiche, antianemiche, energetiche e digestive;inoltre, è l'unico cereale indicato per chi soffre di acidità gastrica in quanto si comporta da sostanza alcalinizzante.

La **zucca,** patrimonio della terra mantovana, è un alimento assai versatile sia dal punto di vista produttivo che gastronomico; si tratta di una verdura poco calorica ma ricchissima in potassio, pro vitamina A e fibra mucillaginosa utilissima per facilitare il transito intestinale del cibo. La zucca si rivela ideale per svariate preparazioni culinarie sia per i primi piatti che come contorno e il suo sapore dolce la rende, inoltre, estremamente gradita ai bambini.

Per quanto riguarda le carni, invece, è stata inserita la **carne equina**; questo alimento appartiene anche alla tradizione culinaria regionale lombarda (stracotto d'asino), offre tutti i vantaggi della carne "rossa" (ricca in ferro e proteine ad alto valore nutrizionale) non presentandone, però, gli svantaggi: non contiene, infatti,acidi grassi "trans", molecole di difficile digestione ed assorbimento da parte dell'organismo; per questo aspetto, soprattutto, è definita una carne "magra".

L'approccio al menù del nido.

All'interno delle tabelle dietetiche proposte nelle sezioni 3 e 4 sono stati formulati 36 menù invernali e 42 menù estivi.
Le proposte gastronomiche hanno volutamente tenuto conto delle diverse esigenze del territorio per questo tipo di ristorazione; esse prevedono modalità di preparazione semplici, sono equilibrate dal punto di vista nutritivo, varie e fantasiose. Ciascuna collettività, sulla scorta delle propria organizzazione, potrà elaborare tabelle settimanali personalizzate rispettando i criteri di seguito elencati:

1. **i menù** dei singoli riquadri non possono essere modificati all'interno, in quanto bilanciati per l'aspetto calorico e nutrizionale;

2. è necessario proporre **il pesce**, come pietanza, *almeno una volta alla settimana*, promuovendone il consumo: si tratta, infatti, di un alimento insostituibile, per l'aspetto nutrizionale, in virtù delle sue proteine, del contenuto in iodio e grassi insaturi e, a parità di valore proteico, di una maggiore digeribilità rispetto ad altre carni;

3. **la verdura** dovrebbe rispettare l'offerta stagionale e, sempre meno spesso, si dovrebbe ricorrere all'utilizzo di verdure surgelate;

4. è di primaria importanza offrire sempre **la frutta** prevedendo, eventualmente, una somministrazione anticipata a metà mattina, in veste di spuntino, ben lavata e tagliata a pezzi;

5. **quando nel menù è prevista a fine pranzo la torta anziché la frutta, lo spuntino di metà mattina dovrà comunque essere costituito dalla frutta e non dalla torta;**

6. **le minestre e le creme** sono indicate in base al calendario delle verdure di stagione: a discrezione delle cuoche, è tuttavia possibile una sostituzione di tali verdure effettuata nel rispetto dell'offerta stagionale e della variabilità;

7. **le patate, essendo tuberi con un considerevole contenuto di carboidrati** non possono essere impiegate alla stregua di una verdura.
   Il loro utilizzo pertanto deve essere limitato **solo** quando previsto nel menù del giorno;

8. è opportuno che il menù **pizza** sia offerto, non più di una **sola** volta al mese;

9. **il piatto unico** dovrebbe essere presente almeno una volta la settimana;

10. è auspicabile **alternare** il più possibile le offerte gastronomiche proposte sia per non incorrere in scelte monotone, sia per garantire una costante varietà nell'apporto di principi nutritivi;

11. occorre dedicare particolare attenzione **al metodo di cottura**, attenendosi scrupolosamente al ricettario ed evitando assolutamente la frittura;

12. è consigliabile posticipare l'utilizzo del sale da cucina dopo i 2 anni di età:in seguito, è opportuno che l'uso sia moderato, a crudo ed attuato mediante **sale iodato**;

13. è possibile che per esigenze legate soprattutto all'organizzazione della fornitura di derrate, quali la mancata consegna o criticità derivanti dalle modalità di conservazione, si proceda ad uno scambio di **menù completi tra due giornate - tipo della stessa settimana.**

Lo schema dietetico adottato da ogni singola realtà di asilo nido sarà inviato per conoscenza al Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione (SIAN) che si riserva di dare comunicazione scritta solo in caso di non conformità rispetto alle tabelle dietetiche delle Linee Guida ASL.

Il SIAN provvederà a svolgere attività istituzionale di controllo e sorveglianza nutrizionale sulla corretta erogazione del servizio di ristorazione al nido e sulla conformità dei menù e delle materie prime utilizzate per la loro preparazione.

Qualità e sicurezza igienica degli alimenti:caratteristiche merceologiche delle derrate alimentaria da utilizzarsi nella ristorazione degli Asili Nido.

Le indicazioni merceologiche degli alimenti diventano una variabile molto importante in sede di elaborazione di un capitolato d'appalto per la fornitura delle "derrate", le matrici alimentari necessarie alla preparazione dei pasti destinati ai piccoli utenti degli asili nido. Inoltre, soddisfano indirettamente il criterio della **varietà,** a garanzia di un apporto indispensabile ed adeguato dei principi nutritivi necessari all'organismo di un bambino in crescita.

Il principio di tutela della **qualità,** scelto da tempo per salvaguardare gli alimenti consumati in tutte le collettività scolastiche ivi comprese quelle per i bambini più piccoli, è lo stesso che ispira una cospicua componente degli interventi di educazione alimentare finalizzati alla promozione di uno stile alimentare sano, equilibrato ed attento al gusto. In tal senso, le raccomandazioni sono rivolte anche ai genitori affinché le utilizzino nell'ambito di una "spesa consapevole" e di un modello alimentare riproducibile anche a livello domestico.

Infine la **sicurezza alimentare** è il terzo obiettivo su cui puntare:in Italia, questo importante requisito è assicurato attraverso numerose normative a carattere nazionale che costituiscono l'applicazione di direttive europee; tali dispositivi regolamentari riguardano tutta la filiera alimentare a partire dalla produzione primaria per arrivare alla trasformazione, somministrazione e vendita, dall'etichettatura degli alimenti alla loro conservazione.

A livello nazionale, i nuovi Regolamenti CE noti come "Pacchetto igiene" si fondano sull'applicazione obbligatoria dei sistemi di autocontrollo da parte di tutte le industrie alimentari ivi compreso i settori della produzione primaria e della produzione dei mangimi. Le norme sopra menzionate prefigurano un atto di responsabilità da parte di tutti gli operatori del settore alimentare nell'individuare i punti critici dei cicli produttivi e la conseguente applicazione dei sistemi correttivi, finalizzati al controllo del rischio microbiologico in igiene degli alimenti ed alla tutela della salubrità del prodotto. Queste stesse leggi contemplano anche l'emanazione di chiare indicazioni relative all'igiene dei locali, delle attrezzature e del personale.

E' implicito che il sistema economico di produzione e distribuzione di alimenti nella sua complessità soggiace, in ogni caso all'attività di controllo ufficiale espletata dagli Organismi istituzionalmente deputati agli interventi di vigilanza ed ispezione.

Nella scelta delle derrate alimentari destinate alla ristorazione per gli asili nido è necessario ottemperare ai disposti presenti all'interno di una materia normativa specifica, di tipo nazionale, dettati dall'esigenza di garantire la salute dei lattanti e della prima infanzia applicando il principio di precauzione; un esempio è fornito dall'esclusione dei prodotti alimentari contenenti organismi geneticamente modificati (OGM).

In relazione, poi, alla presenza di residui chimici di pesticidi in prodotti ortofrutticoli, freschi e conservati, nei cereali e derivati ed in alimenti, diversi dai cereali, ma ugualmente destinati all'alimentazione di lattanti e bambini fino al 36° mese di vita, si impone l'adempimento a quanto disposto dal D.P.R. n. 128/99 (Regolamento recante norme per l'attuazione delle direttive 96/5/CE e 98/36/CE sugli alimenti a base di cereali ed altri alimenti destinati a lattanti e bambini) modificato dal D.P.R. n. 132/2000.

Tale normativa prescrive che i residui dei singoli prodotti antiparassitari in questa categoria di alimenti non superi la concentrazione di 0,01mg/ kg (zero strumentale).

Contestualmente, è sicuramente opportuno orientare la scelta, secondo quanto previsto dalla Legge n. 488/99, sui prodotti provenienti dall'agricoltura biologica, certificati da appositi organismi di controllo, riconosciuti dal Ministero per le Politiche Agricole e Forestali ai sensi del Regolamento CE n. 834/2007.

Per ulteriori indicazioni merceologiche si rimanda al documento "LINEE GUIDA PER LA ELABORAZIONE DEL CAPITOLATO D'APPALTO IN RISTORAZIONE COLLETTIVA" disponibile sul sito web dell'ASL (http://www.aslmn.it/Docs File/Capitolato Appalto.pdf)

Cereali

Pasta: di semola di grano duro o pasta secca all'uovo prodotta con ingredienti provenienti, di preferenza, da agricoltura biologica:è opportuno richiedere la fornitura di una gamma svariata di formati a garanzia di una discreta varietà quotidiana. La pasta deve essere fornita in confezioni originali ed integre recanti l'etichettatura ai sensi del D. Lgs. n. 109/92 e del Regolamento CE 834/2007.
Al momento della consegna dovrebbe avere ancora un minimo di 18 mesi di conservazione dal TMC (shelf-life). Si raccomanda di programmare l'approvvigionamento in modo tale da non incorrere in stoccaggi del prodotto per un periodo superiore ai 45 giorni.

Riso: a seconda delle diverse preparazioni, utilizzare la varietà di riso più idonea (es. "Carnaroli" per risotti mantecati e minestre, "Vialone Nano" per risotti asciutti ed insalate). Questo prodotto deve rispondere al 1° grado per la qualità richiesta, resistere alla cottura per non meno di 15 minuti dall'immissione in acqua bollente;i grani non devono subire eccessiva alterazione di forma. E' preferibile che il riso provenga da agricoltura biologica, si presenti secco, intero, pulito; non brillato; inoltre, non deve provenire da raccolti interessati da una imperfetta maturazione. Il prodotto dovrà essere recapitato in confezioni sigillate, preferibilmente sottovuoto, recanti sul sigillo o sull'imballaggio la denominazione della ditta produttrice o confezionatrice. Il prodotto deve essere indenne da infestanti, parassiti, larve, frammenti di insetti, muffe e da alterazioni di tipo microbiologico; al momento della consegna dovrebbe avere ancora un anno di conservazione (shelf - life).

Orzo e farro: possono essere utilizzati nella preparazione di minestre in alternativa a riso o pasta. L'orzo e il farro dovranno essere perlati, di provenienza nazionale, preferibilmente da agricoltura biologica, recapitati in confezioni originali sigillate, correttamente etichettate ai sensi della normativa vigente. Le confezioni dovranno avere, al momento della consegna, una conservazione minima di 12 mesi (shelf-life).

Farina di frumento: sarà di tipo "0" (per pizza e gnocchi) o di tipo "00"(per torte lievitate); unitamente alla **Semola di grano duro** (semolino) dovranno provenire, preferibilmente, da agricoltura biologica.
E' opportuno richiedere sempre una fornitura di quantitativi proporzionati alle esigenze mensili evitando, così, lo stoccaggio di un prodotto facilmente alterabile dall'umidità.

Farina di mais per polenta:anche per la fornitura di questo cereale è indicata la provenienza da agricoltura biologica. Potrà essere utilizzata anche una farina per polenta

istantanea, optando, in tal caso, per un prodotto sottoposto a trattamento di precottura con vapore.

Pizza: dovrà essere garantita la buona lievitazione della pasta e l'esecuzione di una cottura completa. La preparazione seguirà i consigli del ricettario allegato alle tabelle dietetiche, senza l'aggiunta di grassi e additivi,senza l'utilizzo di formaggi fusi denominati "per pizza" (questi ultimi contengono polifosfati, sali di fusione e/o additivi).
Potrà essere utilizzata anche pasta lievitata surgelata a condizione che sia dichiarata in etichetta la sola presenza dei seguenti ingredienti: farina di frumento di tipo "0", acqua, sale, lievito di birra.

Gnocchi di patate, gnocchi di semolino: dovranno essere prodotti con ingredienti freschi, buona tecnica di preparazione, secondo i consigli del ricettario allegato alle tabelle dietetiche, consumati in giornata. Qualora fosse necessario ricorrere a prodotti surgelati, si prescrive la scelta di una tipologia di gnocchi di patate preparati con almeno l'80% di patate, che non contengano né additivi né esaltatori di sapidità. Per gli gnocchi di semolino è, invece, irrinunciabile la modalità di preparazione fresca, effettuata nella cucina che provvede alla preparazione dei pasti per l'asilo nido.

Pane: il prodotto, conforme alla Legge 580/70, dovrà essere fresco di giornata, preparato secondo buona tecnica di lavorazione, di pezzatura adeguata, non caldo, scevro di cattivi odori (in questo caso è esplicitamente vietato l'utilizzo di pane riscaldato, rigenerato, surgelato); il pane, inoltre, non deve presentare parti bruciate né imbrunite; è preferibile che sia di tipo comune (non condito e senza grassi aggiunti), se possibile, anche non salato (pane tipo "toscano" o "arabo"). Qualora fosse difficile reperire questo tipo di pane assicurarsi che il pane condito sia di tipo "all'olio"con olio extra vergine di oliva. Non è indicato l'utilizzo di sostituti del pane come crackers, grissini, fette biscottate poiché contengono grassi vegetali e sale.
Ogni consegna di pane da parte del fornitore dovrà, necessariamente, essere accompagnata da un documento di trasporto (identificato con la sigla DDT) in cui è riportato il nome o la ragione sociale,la sede del laboratorio di produzione, la tipologia di pane e l'elenco degli ingredienti utilizzati nella panificazione, ai sensi del D. Lgs. n°109/92.
Il pane deve essere consegnato in contenitori puliti ed idonei per alimenti, muniti di coperchio, facilmente lavabili ed utilizzati esclusivamente per il pane. In alternativa, possono essere utilizzati anche sacchetti chiusi di carta idonea per alimenti. Il mezzo di trasporto utilizzato per la consegna del pane deve essere idoneo, come requisiti igienici; inoltre, non è consentito il trasporto promiscuo del pane e di altri prodotti.

Pane grattugiato: per alcune preparazioni è indispensabile il pane grattugiato. Tale prodotto si acquista già grattugiato, recante le stesse caratteristiche del pane fresco,(non condito e, possibilmente, non salato) e recapitato in confezioni originali sigillate, etichettate ai sensi di legge.

N. B. Per i bambini affetti da **celiachia (intolleranza al glutine)** è necessario prevedere, all'interno del capitolato d'appalto, la fornitura di prodotti a base di cereali (pane, farina, pasta lievitata per pizza surgelata, pane grattugiato) privi di glutine.
Si prescrive l'obbligo di garantire la fornitura di formati diversi di pasta per preparazioni asciutte ed in brodo (es. tempestina, risoni, stelline, pennette, fusilli, maccheroncini, gnocchetti, farfalline, lasagne ecc.) al fine di assicurare una variabilità di proposte assolutamente sovrapponibile al modello alimentare originale, ivi compresa la disponibilità di pastina aglutinata per i bambini più piccoli.

Prodotti ortofrutticoli freschi o surgelati e Legumi secchi.

E' sicuramente preferibile che **gli ortaggi** siano freschi, di stagione, provenienti da agricoltura biologica, appartenenti alle categorie commerciali "prima" ed "extra", almeno per i prodotti da consumarsi crudi: può essere scelta anche una seconda categoria per i prodotti da consumarsi cotti. Si richiede, per matrici alimentari così importanti nell'ambito della "piramide alimentare", la provenienza nazionale e da filiera corta, un adeguato stato di sviluppo vegetativo naturale "in campo", ricorrendo meno frequentemente alla scelta dei prodotti coltivati in serra nei quali risulta cospicuo il contenuto di nitrati.

E' necessario che i prodotti vegetali siano confezionati in cassette originali etichettate, trasportati, stoccati e conservati secondo quanto disposto dal Regolamento CE 834/2007 e dalle normative sull'etichettatura.
I prodotti vegetali dovranno, al momento della consegna, presentarsi puliti e senza terrosità, esenti da attacchi di parassiti ed insetti, senza tracce di appassimento o segni di eccessivo sviluppo. La pezzatura rispecchierà la variabilità consentita dalla categoria commerciale assegnata;inoltre, essi dovranno essere esenti da difetti visibili, da sapori e odori estranei alla specie o varietà richiesta, non bagnati artificialmente. Gli ortaggi a bulbo (cipolle ed agli) e/o a tubero (patate) non dovranno presentare germogli: in tal senso,la produzione da agricoltura biologica garantirebbe l'assenza di trattamenti antigermoglianti dopo il raccolto. In particolare, qualora le patate presentino una colorazione verde sotto la buccia, ascrivibile alla presenza di solanina, o fossero germogliate, non dovrebbero essere utilizzate.

E' sicuramente preferibile che **la frutta** sia fresca, di stagione, preferibilmente proveniente da agricoltura biologica. Potrà appartenere alle categorie commerciali "prima" ed "extra",ma anche seconda, se trattasi di frutta da consumarsi in macedonia, frullata o centrifugata.
La pezzatura della frutta fornita riprodurrà quella specifica per la categoria commerciale di appartenenza, con la variabilità consentita dalle norme vigenti (es. I categoria - pezzatura media di 60 mm con variabilità consentita di 5mm; II categoria - pezzatura media di 55 mm con variabilità consentita di 10 mm). Anche per la frutta,si richiede la provenienza nazionale e da filiera corta, ad eccezione della frutta esotica quale la banana e l'ananas, ad esempio. La frutta si presenterà in buono stato di maturazione, con colore, sapore ed odore specifico della specie e della varietà richiesta. L'aspetto sarà turgido, senza segni di guasti, fermentazione, ammaccature, abrasioni, attacchi di insetti o parassiti. Consensualmente, i fenomeni di condensazione superficiale, attribuibili a sbalzi termici, dovranno essere assenti. La frutta dovrà essere consegnata confezionata in cassette originali etichettate, trasportata, stoccata e conservata fino al momento dell'utilizzo, secondo quanto disposto dal Regolamento CE 834/2007 e dalle norme sulla etichettatura dei prodotti alimentari.
Nel caso in cui la scelta della fornitura di frutta dovesse cadere sui prodotti convenzionali, principalmente per una relativa indisponibilità dei prodotti provenienti da agricoltura biologica che, peraltro, dovrebbero costituire la scelta prioritaria in fase di approvvigionamento delle matrici ortofrutticole da destinare alla refezione negli asili nido, si ritiene importante prescrivere alcuni requisiti;

- Nel caso degli agrumi, è opportuno orientare la scelta verso prodotti che non siano stati trattati in superficie con (E 230) difenile,bifenile e/o (E231 ed E232) ortofenilfenolo ed ortofenilfenolo sodico;

- Nel caso delle banane, sottoposte, dopo la raccolta, ai fini della loro conservazione, a trattamento con l'anticrittogamico tiabendazolo (E233), è necessario che vengano sempre servite ai bambini **già completamente sbucciate.**

N. B. In caso di necessità particolari,possibilmente temporanee, potranno essere utilizzate verdure surgelate al posto di quelle fresche. E' prassi corrente ed ammessa l'utilizzo di prodotti surgelati per minestrone purché si tratti di preparazioni costituite almeno da 11 verdure,di cui sia garantita anche la provenienza nazionale. Analogamente, si dovrà ricorrere all'utilizzo di piselli surgelati, optando per la tipologia piselli "fini",qualora la stagione non consenta la fornitura di prodotto fresco.

N. B. Per i bambini affetti da **favismo,** è necessario prevedere,all'interno del capitolato, la fornitura di prodotti surgelati per minestrone che **non contengano fave e piselli.**
Tutti i prodotti surgelati devono ottemperare ai requisiti previsti dalle leggi vigenti per il settore specifico.

Anche nel caso dei **legumi secchi** si richiede la provenienza nazionale, preferibilmente da agricoltura biologica; la consegna prevede confezioni originali sigillate, regolarmente etichettate ai sensi del D. Lgs. n. 109/92 e del Regolamento CE 834/2007. I legumi dovranno essere mondati, privi di muffe, di insetti o di altri corpi estranei (pietrisco e steli) ed uniformemente essiccati (la "granella" non deve avere umidità superiore al 13%); il colore sarà quello caratteristico della varietà, l'odore ed il sapore saranno tipici.

Carni

Si raccomanda che le **carni bovine, suine,equine, ovine ed avicunicole** siano fresche, disossate, refrigerate, confezionate sottovuoto in tagli anatomici pronti all'uso, di provenienza preferibilmente italiana documentata , provviste di regolare bollatura come da normativa vigente. Per tutti i tipi di carne si esige la provenienza da macelli o laboratori CEE e la tracciabilità effettuata ai sensi della normativa vigente (Regolamento CEE n. 178/2002 e Regolamenti CE n. 852-853 /2004). Il documento commerciale riporterà le indicazioni riguardanti il paese di nascita e di allevamento dell'animale.
I requisiti delle pezzature e le conformazioni, dettagliate in sede di appalto, dovranno comunque essere certificati ad ogni consegna.
Le **carni bovine** dovranno essere conformi alla classificazione commerciale di cui al Regolamento CEE 1208/81: categoria A Vitelloni o categoria E Manze; conformazione U (ottima) o R (buona); copertura in grasso:2 (scarso).
Le **carni avicunicole ed ovine** saranno richieste nei seguenti tagli: petti di pollo o faraona; coscia o spalla di agnello disossato;lombi disossati di coniglio. Tutte queste carni devono essere certificate e,se possibile,di provenienza italiana. Per il pollame, riveste maggiore garanzia, esigere la classe A in adempimento a quanto disposto dal Regolamento CEE 1906/90. E' opportuno che i tagli anatomici del petto di pollo o di faraona provengano da animali allevati a terra ed alimentati con soli mangimi vegetali, non OGM (requisiti da verificarsi sulla bolla di consegna).
Le **carni suine** dovranno appartenere alla categoria suino nato ed allevato preferibilmente in Italia (età di circa 9 mesi e peso di circa 160 kg), certificato nel documento commerciale di accompagnamento.
Si consiglia anche l'utilizzo di **carni equine fresche,** preferibilmente di provenienza italiana, naturalmente certificata.
Solo per particolari e motivate esigenze, potrà essere ammesso il consumo di carne congelata, a patto che la catena del freddo sia rigorosamente mantenuta e lo

scongelamento avvenga in cella frigorifera, ad una temperatura compresa tra 0 e 4 ° C . In sede di appalto, costituirà requisito indispensabile la descrizione delle procedure che il gestore adotterà nello scongelamento delle carni, a garanzia sia della salubrità che delle caratteristiche organolettiche del prodotto. La carne decongelata dovrà essere tassativamente consumata in giornata senza alcuna possibilità di un nuovo congelamento o, comunque, di un rinvio nell'utilizzo.

Salumi

Si esige che il **prosciutto crudo** sia di produzione nazionale, di qualità superiore, più precisamente ricavato da sezioni di coscia con cotenna e grasso naturale, in ottemperanza al D. Lgs. n. 537/92, tutelato per la denominazione d'origine dalla Legge n ° 26 del 13/02/1990 (per il Prosciutto di Parma) e dalla Legge n ° 30 del 14/02/1990 (per il Prosciutto San Daniele), munito dell'etichettatura di legge, ricavato dalla lavorazione di cosce di suini, ben mature, con stagionatura minima di 12 mesi. A tale proposito, sarà dirimente il contrassegno metallico che riporta la data di produzione (Ordinanza Ministeriale del 14/2/68). Se disossato, il prosciutto crudo dovrà essere ben pressato, confezionato sottovuoto, regolarmente etichettato, conservato e consegnato dal fornitore in regime di refrigerazione.
Si consiglia di acquisire la scheda tecnica del prodotto e di verificare sempre la conformità del prodotto consegnato rispetto a quanto definito in capitolato.
Il **prosciutto cotto** dovrà essere di produzione nazionale, costituito da coscia suina intera, senza aggiunta di polifosfati, caseina ed altre proteine del latte, lattosio, glutine, soia e derivati, glutammato monosodico. Il grasso deve apparire sempre bianco, sodo, ben rifilato; il colorito della carne deve essere roseo e chiaro, senza infiltrazioni di macchie tra le masse muscolari; la carne deve presentarsi ben pressata, priva di parti cartilaginee,di aree vuote (bolle) e rammollimenti; il sapore sarà gradevole e caratteristico, la cottura uniforme.
I prosciutti interi, di pezzatura media di circa Kg.6-8 si presentano confezionati in idonei involucri integri e sigillati; all'interno dell'involucro non deve essere presente liquido percolato.
Si consiglia di rifiutare prodotti che al momento della consegna non abbiano ancora 60 giorni di conservazione (shelf-life). Per forniture destinate a piccole collettività si consiglia la scelta di salumi affettati, confezionati sottovuoto in atmosfera modificata, regolarmente etichettati e correttamente consegnati dal fornitore in regime di refrigerazione. Le caratteristiche dei salumi affettati, necessariamente, corrisponderanno a quelle definite per i prodotti interi.
N. B. Non è consentito l'utilizzo di prodotti ricostituiti.
Le operazioni di affettatura in loco dei salumi dovrà essere eseguita in un tempo il più possibile vicino alla fase di somministrazione e, comunque, in ottemperanza ad una rigorosa osservanza della prassi igienica corretta, come previsto dal piano di autocontrollo.

Pesce

Si richiede che i **filetti di pesce surgelati** in confezioni originali,presentino caratteristiche organolettiche e nutrizionali paragonabili a quelle della medesima specie allo stato di freschezza; in sede di appalto, inoltre, è necessario formulare grammature che tengano conto della glassatura. Quest'ultima deve formare uno strato uniforme e continuo; è richiesta l'indicazione della sua percentuale ed il peso del prodotto al netto della glassatura stessa. La scelta ricadrà su prodotti appartenenti alla tipologia commerciale di:

- Filetti perfettamente deliscati in confezione originale e surgelati individualmente (I.F. o interfogliati).

In fase di scongelamento, i pesci non devono sviluppare odore di rancido conservando una consistenza simile a quella del prodotto fresco. Sono da preferire sogliola, platessa, nasello, merluzzo, salmone, San Pietro, evitando palombo e halibut che possono presentare una concentrazione alta di mercurio e metalli pesanti. E' opportuno acquisire sempre,all'interno del capitolato, anche l'indicazione del nome scientifico del prodotto ittico e la relativa scheda tecnica, onde evitare una mancata corrispondenza alla specie richiesta. Le ditte fornitrici si impegnano a garantire che il prodotto non subisca interruzioni della catena del freddo.

Formaggi e latticini

Formaggi

Si consigliano formaggi con denominazione d'origine tipica(DOP) in quanto ulteriormente tutelati da un proprio Consorzio che garantisce ogni fase di lavorazione e commercializzazione, tramite uno specifico disciplinare di produzione.
Per i **formaggi a pasta dura** si promuove l'utilizzo di Grana Padano o Parmigiano Reggiano con stagionatura di 24 mesi da grattugiare sopra le pietanze.
Si ricorda la necessità di escludere la tipologia Grana Padano in caso di allergia/intolleranza a uovo per presenza di lisozima derivato da uovo.
Per i **formaggi a pasta molle** si promuove l'utilizzo di:

- Crescenza (ingredienti: latte intero pastorizzato, fermenti lattici, caglio e sale);
- Mozzarella (formaggio fresco a pasta filata ottenuto da latte vaccino pastorizzato fresco,fermenti lattici, caglio e sale);
- Ricotta vaccina o di capra, tutti in confezioni originali, preferibilmente monoporzione, etichettate ai sensi del D. Lgs. 109/92.

Si raccomanda di conservare i formaggi tra 0° e 4°C e di effettuare un controllo,all'atto della fornitura rispetto alla data di scadenza: ad esempio, per ricotta e crescenza si richiedono ancora 15 giorni di conservazione mentre per la mozzarella è opportuno che la fornitura avvenga entro tre giorni dalla data di produzione ed il consumo non oltre cinque giorni dalla data di consegna.
Tra i **formaggi stagionati e semistagionati** si opterà per le tipologie Asiago mezzano e Fontina a marchio DOP che potranno essere acquistati anche in tagli confezionati sottovuoto, regolarmente etichettati; questi formaggi devono riportare sulla crosta il marchio depositato che li contraddistingue.

Yogurt

Intero od alla frutta, non deve contenere additivi alimentari ed antimicrobici nella preparazione della frutta. Al momento della consegna, presentato in confezioni monodose integre e conservato tra 0° e 4°C, si richiedono ancora almeno 15 giorni di conservazione.

Latte

Si consiglia l'utilizzo di latte fresco pastorizzato di alta qualità per preparazioni di merende o torte.

Uova e ovoprodotti

Si prescrive di utilizzare esclusivamente uova fresche pastorizzate e refrigerate in confezioni originali idonee al consumo giornaliero, utili ad agevolare e semplificare, per gli aspetti igienico-sanitari, il lavoro degli operatori di cucina. Si richiede che le confezioni si presentino integre, prive di ammaccature e di sporcizia superficiale,che siano trasportate

in condizioni igienico - sanitarie ineccepibili alla temperatura di +4°C. Al momento della consegna, il prodotto deve garantire una fruibilità residua di almeno 15 giorni; una volta aperto e non utilizzato completamente, deve essere eliminato: non è infatti consentita la conservazione in frigorifero di confezioni aperte di ovoprodotti.

Acqua e altre bevande

Non sono consentite bevande zuccherate, né gassate, né, ovviamente, alcoliche o nervine, né decaffeinate. Per quanto riguarda l'acqua è da preferire l'acqua naturale oligominerale, confezionata in bottiglia di vetro, chimicamente allestita con un residuo fisso a 180°C inferiore ai 200 mg/litro ed una concentrazione di nitrati possibilmente assente od inferiore a 5 mg/l.

Conserve e confetture

I **pomodori pelati** sono da preferire alle preparazioni commerciali denominate "passata di pomodoro" o "polpa di pomodoro"; essi devono offrire al controllo visivo un colorito rosso uniforme, senza parti verdi o giallastre, senza frammenti di buccia. Si richiede, inoltre, una produzione nazionale, preferibilmente da agricoltura biologica, una confezione in banda stagnata e la garanzia, al momento della consegna, di una conservazione (shelf-life) di almeno 4 anni. Le confezioni devono essere pulite, senza cenni di ruggine, non ammaccate , non bombate, regolamente etichettate ai sensi del Regolamento CE 834/2007 e D. Leg. 109/92.
I **capperi (puntine) e le olive denocciolate**, utilizzati in alcune preparazioni indicate per i bambini oltre i due anni di età, devono essere acquistati confezionati in contenitori di vetro con tappo a capsula metallica, sterilizzati ed etichettati a norma di legge. Una volta aperti, i contenitori originali vanno conservati in frigorifero.
Le **confetture di frutta** devono essere del tipo extra (45% frutta), preferibilmente ottenute con l'utilizzo di frutta proveniente da agricoltura biologica.

Grassi di condimento

E' fatto obbligo di utilizzare, per tutte le preparazioni, **l'olio di oliva extra vergine** a bassa acidità, prodotto e confezionato in Italia da olive di provenienza italiana; in tal senso, si consiglia di acquisire , da parte del produttore,la scheda tecnica del prodotto

La scelta del **burro** prodotto con latte italiano, è essere limitata alla preparazione di alcuni dolci e merende ed, in quantità molto piccole, all'allestimento di alcune ricette. Si ricorda l'importanza del suo utilizzo a crudo.

I prodotti per la prima infanzia

I prodotti per la prima infanzia rientrano tra gli **Alimenti Destinati ad Alimentazione Particolare (ADAP)** che includono i:

- ✓ ***prodotti dietetici***
- ✓ ***alimenti per la prima infanzia***

Sono prodotti regolamentati dalla Direttiva CEE 89/398, attuata con Decreto Legislativo n.111/92 e da specifiche norme di settore successivamente emanate, che ne definiscono le caratteristiche e la composizione, quando ritenuto necessario.

Riferimenti Normativi:

-DPR n.131/98: regolamento di attuazione del decreto legislativo 11/92

-Decreto Ministero della Sanità 23 aprile 2001:norme per attuazione di Direttiva 99/41/CE modifica della Direttiva CEE 89/398;

-Direttiva 2001/15/CE e successive modifiche;

-Decreto Legislativo n.31/2003 e successive modifiche: Decreto Ministero della Salute 31 agosto 2005; Decreto Legislativo n. 242/2005; Decreto Ministero della Salute 3 maggio 2007; Decreto Ministero della Salute 31 luglio 2007.

I ***prodotti dietetici*** comprendono varie tipologie di alimenti, la cui caratteristica comune è quella di essere ideati e formulati per far fronte a specifiche esigenze nutrizionali di individui con turbe del processo di assorbimento intestinale, con problemi metabolici o comunque in condizioni fisiologiche particolari:

- prodotti dietetici a/ipoproteici per diete a/ipoproteiche destinati a fini medici speciali ai sensi della Direttiva 99/21/CE attuata con DPR n.57/2002

- prodotti dietetici senza glutine per celiachia la cui composizione ed etichettatura è definita dal Regolamento CE 41/1999.

Gli ***alimenti per la prima infanzia*** sono prodotti espressamente destinati ai lattanti (bambini di età inferiore ai 12 mesi) ed ai bambini fino ai tre anni di età. Tra questi prodotti , regolamentate da specifiche normative di settore, rientrano:

- le formule per lattanti e le formule di proseguimento disciplinate dalla Direttiva 2006/141/CE, attuata con Decreto n. 82 del 9 aprile 2009;

- gli alimenti a base di cereali ed i baby food, disciplinati dalla Direttiva 96/5/CE attuata con DPR 128/1999. Tale direttiva e le successive modifiche sono codificate con la Direttiva 2006/102/CE.

Le confezioni di tali prodotti devono presentarsi, al momento dell'acquisto, intatte e sigillate, riportando in etichetta le seguenti indicazioni:

- Denominazione di vendita accompagnata dall'indicazione delle caratteristiche nutrizionali particolari;
- Elenco degli ingredienti;
- Gli elementi particolari della composizione che conferiscono al prodotto le sue caratteristiche nutrizionali particolari;
- Peso netto;
- Termine minimo di conservazione;
- Le modalità di conservazione ed utilizzo qualora sia necessario l'adozione di particolari accorgimenti in funzione della natura del prodotto;
- Le istruzioni per l'uso;
- La quota di carboidrati, proteine, e grassi espressa per 100 g. o 100 ml di prodotto;
- L'indicazione in Kcal ed in K Joule del valore energetico;
- Il nome o la ragione sociale e la sede del fabbricante o del confezionatore o di un venditore stabilito nella CEE;
- La sede dello stabilimento e la provenienza delle materie prime.

Suggerimenti per il pasto della sera

Lo sviluppo dello stile alimentare è, indubbiamente,influenzato dalle abitudini della famiglia; da tale angolo visuale, l'inserimento del bambino al Nido apre il dialogo con le famiglie anche sul tema dell'alimentazione, affrontando da un lato i problemi connessi con abitudini diverse e cercando dall'altro di dare origine ad una sorta di continuità tra l'alimentazione al Nido ed i pasti consumati a casa. Un approccio simile assicura al bambino un'alimentazione equilibrata ed una discreta varietà di elementi nutrizionali nell'arco della giornata e, ancor più, della settimana. E' naturale fornire alcuni consigli riguardanti l'allestimento del pasto della sera utili a guidare i genitori nella scelta, non sempre agevole, degli alimenti più adatti a completare il fabbisogno calorico e nutrizionale per i propri bambini.

Facciamo un esempio pratico:se, nel pranzo al Nido, il primo piatto è stato "asciutto" (risotto o pasta), la sera conviene offrire una minestra di verdura con pastina, riso o semolino e viceversa, qualora il bambino abbia mangiato una minestra a mezzogiorno; in ogni caso, se il bambino ha consumato un pasto liquido è sempre consigliabile attendere almeno un'ora prima di coricarlo.
E ancora ... .nel caso in cui il bambino, durante il pranzo al Nido, abbia mangiato carne come fonte di proteine, la sera conviene sostituirla con uova, pesce, formaggio, legumi (nella combinazione "pasta e fagioli"o lenticchie): giova ricordare che nella preparazione dei legumi secchi essi devono essere tenuti in ammollo almeno 8-12 ore in acqua addizionata di 1/2 cucchiaino di bicarbonato, in seguito cotti a lungo; si rivela, altresì, di estrema validità l'utilizzo di legumi decorticati che riducono drasticamente la formazione di aria nell'addome del bambino.

La verifica metodica effettuata sulle preparazioni gastronomiche offerte al bambino nell'arco della settimana, finalizzata a constatare l'alternanza di matrici diverse, é indiscutibilmente utile per valutare l'adeguatezza dell'apporto dei nutrienti:i cereali possono alternativamente essere rappresentati da riso, mais, frumento, avena, orzo, miglio; le carni (pollo, coniglio, agnello, vitellone, suino etc.) devono essere alternate con uova, pesce, legumi, etc.; la frutta e la verdura, preferibilmente di stagione, dovranno essere variate con attenzione, osservandone la tollerabilità. I dolci (biscotti, crema pasticcera, frutta cotta al forno con marmellata, crostata di frutta etc.) devono essere, preferibilmente, somministrati a merenda associati a yogurt, latte o succo di frutta fresca preparato al momento. Il succo di frutta può essere sostituito, soprattutto durante la stagione invernale, con la spremuta di arance oppure con un centrifugato di frutta e verdura (sedano, carote, finocchio, ananas, mela, pera, arancio....) ideale per offrire ai nostri bimbi anche le verdure crude.

Nel percorso fisiologico che mira a guidare il bambino alla scoperta della propria dieta, è importante non eccedere nei riguardi di alcun cibo e non insistere in modo eccessivo. D'altro canto, è opportuno tenere presente che, talvolta, la scarsa "digeribilità" non è caratteristica di un singolo alimento, bensì dell'associazione di più alimenti che impegnano l'organismo in processi digestivi laboriosi e, frequentemente, contrastanti. Si tratta, spesso, di abitudini molto diffuse, per cui è utile, in questo contesto, richiamare l'attenzione su alcuni semplici principi generali a cui attenersi nell'accostare i cibi:

- Evitare l'associazione di tanti alimenti proteici di origine animale nello stesso pasto (carne, formaggio, uova, pesce). Ogni alimento proteico, infatti, richiede per la sua digestione un particolare succo gastrico secreto in tempi diversi;

- Frutta e dolci a fine pasto rendono più laboriosa la digestione; la frutta, fresca e secca, associata ad uno yogurt, per esempio, può essere un'ottima merenda;

- Se il bambino gradisce, anche una cena costituita dal latte con i biscotti può considerarsi un pasto completo.

Conoscendo il menù del nido in forma completa diventerà semplice integrare il pasto della sera seguendo le frequenze suggerite nella successiva tabella:

ALIMENTI DA ALTERNARE NELLA SETTIMANA PER IL SECONDO PIATTO	FREQUENZA DI CONSUMO SUGGERITA (SU 14 PASTI SETTIMANALI)
CARNE	4/5 VOLTE (30 g)
PESCE	2/3 volte (50 g)
PROSCIUTTO CRUDO/COTTO	1 volta (20 g)
UOVO	1 volta (n.1)
FORMAGGIO	3/4 volte (30 g)
LEGUMI	1/2 volte (20 g)

Un esempio pratico

	PRANZO	CENA
Lunedì	Carne	Formaggio
Martedì	Legumi	Pesce
Mercoledì	Prosciutto	Carne
Giovedì	Formaggio	Uovo
Venerdì	Pesce	Formaggio
Sabato	Carne	Legumi
Domenica	Carne	Pesce

Pesi e misure (LARN 1996)

ALIMENTI	UNITA' DI MISURA	PESO in g.
Farina di frumento tipo "0" / "00"	N°1 cucchiaio colmo	11
Pastina	N°1 cucchiaio colmo	15
Riso crudo	N°1 cucchiaio colmo	8
Formaggio Grana	N°1 cucchiaio colmo	10
Formaggio Grana	N°1 cucchiaio raso	7
Marmellata-Confettura extra	N°1 cucchiaio raso	14
Miele	N°1 cucchiaio raso	9
Olio extra-vergine d'oliva	N°1 cucchiaio raso	9
Zucchero	N°1 cucchiaio raso	9
Zucchero	N°1 cucchiaio colmo	13
Cacao in polvere	N°1 cucchiaio colmo	10
Latte	N°1 bicchiere	129
Yogurt	N°1 vasetto	125
Uovo	N°1	50-55
Uova pastorizzate	N° 3 cucchiai pari a 1 uovo intero	50-55

APPENDICE

Quando il bambino sta poco bene: cosa fare a casa?

Al verificarsi di episodi con vomito e/o diarrea, chetosi (meglio conosciuto come "acetone"), febbre, comunque ogni qualvolta il bambino avverta malessere o assuma farmaci come antibiotici o antinfiammatori, è necessario prestare maggiore attenzione alla condotta alimentare poiché la mucosa dell'apparato digerente, in questi casi, è, perlomeno, più irritabile. Presidio fondamentale si rivela una adeguata idratazione del bambino effettuata attraverso una frequente somministrazione di piccole quantità di acqua, centrifugati, spremute od altri liquidi, possibilmente zuccherati. Nel caso specifico della presenza di febbre, vomito ed inappetenza, è consigliata la somministrazione lenta ed in piccole quantità di acqua fresca un po' zuccherata. Al momento del pasto, è particolarmente importante rispettare le esigenze del piccolo paziente, non insistendo né in merito alla quantità né in merito alla tipologia di menù proposto, non introducendo alimenti nuovi ma osservando attentamente il comportamento del bambino.

Il rientro al nido

Qualora lo si ritenesse opportuno nella convalescenza da episodi di malessere generale, gastroenteriti, chetosi o terapia antibiotica prolungata, è possibile, in occasione del rientro in collettività, richiedere per il bambino una dieta "leggera" per un periodo non superiore ai tre giorni, direttamente alle educatrici dell'asilo. Oltrepassato tale periodo, al fine di garantire un regime dietetico adeguato alle esigenze personali e di rialimentazione del bambino, è necessario acquisire apposita certificazione rilasciata dal Pediatra di fiducia.

Dieta leggera (comunemente definita in modo erroneo "dieta in bianco")

La dieta leggera è rivolta a quei soggetti che soffrono di ricorrenti stati di chetosi secondari a disordini alimentari, di gastriti o gastroduodeniti, di enteriti in via di risoluzione o stati postinfluenzali che richiedono un congruo periodo di rialimentazione (ad esempio la reintroduzione del latte).
In questi casi è necessario confezionare una **dieta pressoché priva di grassi animali e di cibi vegetali ad alto contenuto di grassi saturi.**
Devono essere eliminati:

- burro, uova, latte intero e latticini (**ad eccezione** di formaggio grana ben stagionati o di ricotta magra di vacca);
- carni grasse e salumi;
- dolci contenenti grassi animali o vegetali ad elevato contenuto di grassi saturi: budini, creme, panna, gelati,cacao, burro di arachidi, cioccolato in genere.

I condimenti dovranno essere usati **a crudo,** per ovviare alla scarsa digeribilità dei grassi alterati dalla cottura.

Il menù per "dieta leggera" dovrà, essere preparato nel modo seguente:

Primi piatti

1. Pasta e riso, in brodo vegetale o asciutti, conditi con olio extra vergine di oliva o con olio extrav.e prezzemolo e qualche goccia di limone fresco;

oppure

2. Polenta condita con olio extra vergine di oliva;

oppure

3. Semolino in brodo vegetale, condito con olio extra vergine d'oliva.

*Eventualmente, è possibile aggiungere poco grana ben stagionato (*l'assenza di lattosio è dimostrata in prodotti con una stagionatura di almeno 24 mesi).*

Secondi piatti

1. Carne magra al vapore o lessata;

oppure

2. Pesce al vapore o lessato;

oppure

3. Ricotta vaccina con tenore di grassi inferiore a 8% o ricotta di capra.

Contorni

1. Carote e patate lessate o stufate, condite con olio extra vergine di oliva a crudo e l'eventuale aggiunta di limone.

Frutta

1. Banana, mela. Si consiglia anche mela cotta.

N. B. I soggetti che seguono questo tipo di dieta non devono essere sottoposti a qualsivoglia restrizione calorica in quanto risulterebbe del tutto priva di significato.

DIETE SPECIALI

Informazioni di carattere generale

In caso di diete speciali le richieste di variazioni del menù vanno inoltrate **esclusivamente** nel caso di **effettive intolleranze** o **allergie** a determinati alimenti o per **patologie** (es. ipercolesterolemia, diabete ecc.)...Le diete speciali,infatti, configurano tabelle dietetiche elaborate per il paziente in relazione a particolari esigenze cliniche.

- La dieta speciale, atto terapeutico e competenza di ordine sanitario, dovrà essere richiesta dai genitori del bambino dietro presentazione di certificazione medica rilasciata dal Pediatra di fiducia. Tale certificazione dovrà essere rinnovata ogni anno al fine di aggiornare sulla situazione clinica dell'utente e garantire così l'erogazione di un servizio di ristorazione collettiva adeguato alle sue esigenze di salute.

- La richiesta dovrà essere consegnata al Responsabile Comunale per gli Asili Nido (in caso di collettività infantile pubblica) oppure alla Direzione del Nido (in caso di struttura privata).

- Il Responsabile Comunale o la Direzione del Nido provvederanno a disporne l'immediata applicazione presso la cucina interna del nido o presso il Centro cottura di riferimento per la fornitura dei pasti in asporto.

Al fine di garantire la somministrazione di preparazioni sicure dal punto di vista del rischio sanitario rappresentato dalle diete speciali, il Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione ASL Mantova ha reso disponibili schemi dietetici specifici per le tipologie di allergie/intolleranze alimentari prevalenti dal punto di vista epidemiologico.

Tali schemi dietetici speciali consentono ai gestori dei servizi di ristorazione di poter erogare menù nutrizionalmente corretti e sicuri dal punto di vista allergenico agli utenti a regime di dieta speciale.

Si ricorda che, ai fini di rilevazione epidemiologica, una copia del certificato medico attestante la necessità di regime dietetico speciale per patologia dovrà essere inviata dal Comune o dalla Direzione del Nido a:

Responsabile Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione
ASL Provincia di Mantova
presso la sede distrettuale territorialmente competente

Il SIAN, nell'ambito dei suoi compiti istituzionali, provvederà a svolgere attività di controllo ispettivo e sorveglianza nutrizionale sulla corretta erogazione e sulle modalità di gestione delle diete speciali nei servizi di ristorazione presso gli asili nido del territorio.

E' doveroso sottolineare che L'Amministrazione Comunale e/o la Direzione Privata del Nido sono responsabili, in via, gerarchica, del servizio di ristorazione offerto ai loro piccoli utenti anche nel caso di affido in gestione del servizio:è prioritario, quindi,che tali istituzioni vigilino sulla corretta organizzazione ed applicazione delle diete speciali nelle proprie collettività, verificando che:

- in ogni centro di produzione pasti sia disponibile una zona di preparazione e confezionamento specificatamente dedicata alle diete speciali e che il personale sia formato e responsabilizzato anche in relazione alla fase della distribuzione e somministrazione;

- in caso di pasti recapitati in asporto, le diete speciali siano veicolate alle sedi di distribuzione/somministrazione in confezioni monoporzione ermeticamente chiuse, recanti sul contenitore stesso l'intestazione chiara e leggibile del nominativo e della sede dell'utente destinatario, al fine di escludere in modo assoluto la possibilità di errori/scambi di contenitori.

Per le istanze di variazioni del menù legate a motivi religiosi o ideologici, non trattandosi di motivazioni di salute, non è richiesto certificato medico

Note specifiche: *Dieta per soggetti con malattia celiaca*

I pazienti affetti da celiachia risultano intolleranti agli alimenti contenenti glutine (frazione proteica di alcuni cereali) o, più precisamente, alcuni tipi di gliadine (frazioni peptidiche del glutine del grano) o di prolamine (affini alle gliadine, ma contenute in altri cereali) ritenute responsabili della patogenesi della malattia celiaca. La celiachia conduce ad una sindrome da malassorbimento complessa e grave nella maggioranza delle persone affette; l'eliminazione dalla dieta di alimenti contenenti gliadine o prolamine induce rapidamente la regressione completa della sintomatologia.
Le gliadine sono contenute nel grano, le prolamine nella segale, nell'avena e nell'orzo.
Il riso e il mais, in chicchi, non contengono né gliadina né prolamine e possono, così, essere assunti anche dai pazienti celiaci.
Per quanto riguarda, invece, il consumo di alimenti derivati da riso e mais, dovrà essere attentamente verificato che le confezioni riportino lo specifico marchio di garanzia.
Considerata,infatti, la notevole diffusione sul mercato di alimenti contenenti anche piccole quantità di grano, orzo, avena e loro derivati,è prioritario conoscere con precisione quali cibi li escludono e quali no.
A tale proposito, **l'Associazione Italiana per la Celiachia** distribuisce ai suoi iscritti un periodico aggiornato utile alla comprensione e gestione di queste problematiche unitamente alla dettagliata descrizione degli alimenti privi di glutine; contestualmente, è importante che il gestore del servizio di ristorazione acquisisca, in modo costante, informazioni adeguate in questo settore specifico, anche attraverso la consultazione di tale materiale informativo.
N.B.:per altre informazioni, consultare il sito dell'Associazione Italiana Celiaci http://www.celiachia.it/.

Note specifiche: ***Festività.***

La salvaguardia della celebrazione di alcune festività all'interno delle collettività infantili quale momento importante di aggregazione e di riconoscimento della propria identità individuale (compleanni) oppure legata al mantenimento di tradizioni della propria cultura (es. Natale, Carnevale, Pasqua.....) è di incontestabile rilievo, tuttavia è altresì importante che lo svolgimento di tali eventi si verifichi nel rispetto delle norme che assicurano l'uso di una buona prassi igienica nella manipolazione degli alimenti associata alla tutela della salute degli utenti delle collettività.
E' inoltre di fondamentale importanza che tali occasioni non rappresentino occasione di squilibri nutrizionali nella giornata dei piccoli utenti e/o di rischi allergenici non controllabili.

Molte indicazioni a riguardo la regione Lombardia ha inviato con direttive specifiche:

Direttiva della Regione Lombardia del 27/6/89 – n.4/44198 concernente la ristorazione collettiva scolastica:al capitolo 4.4.5. precisa che "....onde evitare sia inconvenienti di natura igienica che squilibri nutrizionali, non si dovrà consentire l'introduzione nell'ambito delle collettività scolastiche (ed infantili in genere) di alimenti e bevande non preparati nel centro pasti della scuola".
Circolare Regionale prot. 52756/59440 del 9/11/89 sottolinea la necessità di ".....vigilare affinché non sia consentita l'introduzione, nell'ambito scolastico (e delle collettività infantili in genere) di alimenti e bevande non provenienti dal centro pasti della scuola".

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

In tale contesto, vale la pena sottolineare quindi che la ristorazione scolastica, ivi compresa quella degli asili nido, è una realtà collettiva sottoposta ad obblighi sanitari ben definiti ed oggetto di vigilanza sanitaria da parte degli Organi Ufficiali (ASL/SIAN e Servizi Veterinari, NAS) ad essa preposti.

Alla luce delle premesse enunciate è opportuno festeggiare i compleanni dei bambini utilizzando i menù delle tabelle dietetiche in cui sia prevista la somministrazione di torta (Si consiglia di riunire in una unica festa i compleanni che ricorrono nella stessa settimana!).
Le altre festività "speciali", che prevedano anche la partecipazione di amici e parenti dei bambini, devono essere organizzate avvalendosi delle preparazioni gastronomiche sotto elencate, utili ad allestire un vero e proprio "buffet" senza gravare eccessivamente sulle potenzialità produttive delle cucine interne al Nido o dei Centri cottura che provvedono alla fornitura di pasti in asporto.

Le preparazioni consigliate sono:

- Bruschetta con olio extra vergine d'oliva ed origano;
- Bruschetta con prosciutto cotto o crudo;
- Pizza con mozzarella;
- Scaglie di Formaggio Grana;
- Crostata di frutta fresca o marmellata;
- Panini "mignon" con marmellata;
- Ciambella;
- Torta alla frutta (mela, pera, uva...);
- Torta con cacao magro;
- Torta sbrisolona;
- Biscotti di pasta frolla;
- Tortellini dolci di Carnevale farciti con marmellata e cotti al forno;
- Macedonia di frutta fresca.

Le bevande si sceglieranno tra:

- Acqua minerale naturale e/o "frizzante";
- Tè al limone o alla menta *;
- Tè verde *;
- Karkadè *;
- Succhi di frutta fresca pastorizzati;
- Spremute di agrumi freschi;
- Frullati di frutta fresca, centrifugati di frutta e verdura preparati al momento per evitare fenomeni ossidativi ed alterazioni organolettiche.

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

BIBLIOGRAFIA

Brillant - Savarin (1826). La Physiologie du gout: une meditation de gastronomie transcendante. Parigi Sautelet, 2° Vol.

LARN "Livelli di assunzione raccomandata di energia e nutrienti per la popolazione Italiana": Società Italiana di Nutrizione Umana- revisione 1996.

Linee Guida per una sana alimentazione Italiana. Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione e Ministero delle Politiche agricole e Forestali - Anno 2003.

Linee Guida della Regione Lombardia per la ristorazione scolastica. Delibera della Giunta Regione Lombardia 17 Luglio 1998 n. 6/37435- Bollettino Ufficiale della Regione Lombardia 1° Suppl. Straordinario al n.33-18 Agosto 1998.

Linee guida della Regione Lombardia per la ristorazione scolastica approvate con Decreto della Direzione Generale della Sanità 1/08/2002 N. 14833.

Hill JO, Peters JC." Environmental contributions to the obesity epidemic". Science 1998; 280:1371–90

Doll e Peto (1981) "The causes of cancer: quantitative estimates of avoidable risks of cancer in the United States today". J Natl Cancer Inst. 1981 Jun.; 66(6) 1191-308. Review.

Patrizia Pedrazzi " Piccolo manuale di Educazione Alimentare: da 0 a 3 anni". Carocci - Faber Editore Roma, Marzo 2005.

O. M. S . "Salute per tutti nell'anno 2000"- Linee Guida per una sana alimentazione Italiana dell'Istituto della Nutrizione (INRAN)- revisione 1997.

Decreto Dirigente Unità Organizzativa "Linee guida della Regione Lombardia per i Servizi di Igiene degli Alimenti e della Nutrizione dei Dipartimenti di Prevenzione delle ASL" del 30/04/01.

Hendricks K.M., Badriddin, S.H., (1992) "Weaning recommendations: the scientific basis". Nutritional review.
Mahan, K.L. Escott -Stump, S., (2000) " Food, Nutrition & Diet Therapy". 10th Edition Saunders.

"Il Piacere di Nutrirsi, Bambini e Alimentazione", 1994. Unità Socio Sanitaria Locale n.47- Mantova, in collaborazione con Comune di Mantova, Assessorato Pubblica Istruzione.

WHO/FAO Export Consultation (2003) " Diet, Nutrition and Prevention of Cronic Deseases", WHO Geneve.

Faldella G. et al (2004) " La nutrizione del bambino sano"- Il Pensiero Scientifico,Roma.

Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione (2000) "Composizione degli alimenti"- Edra, Milano.

Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione (2003)" Manuale di sorveglianza nutrizionale"- INRAN,Roma.

Mariani, Costantini, Canella, Tomassi (1999)" Fondamenti di nutrizione umana"- Il Pensiero Scientifico, Roma.