

Pisa, 28/11/2019

A young boy with light brown hair and a grumpy expression is sitting at a table. He is wearing a blue t-shirt and has his hand resting on his chin. In front of him is a white plate with a whole cooked fish, several baby carrots, and a portion of broccoli. A silver fork is placed to the right of the plate. The background is a plain, light-colored wall.

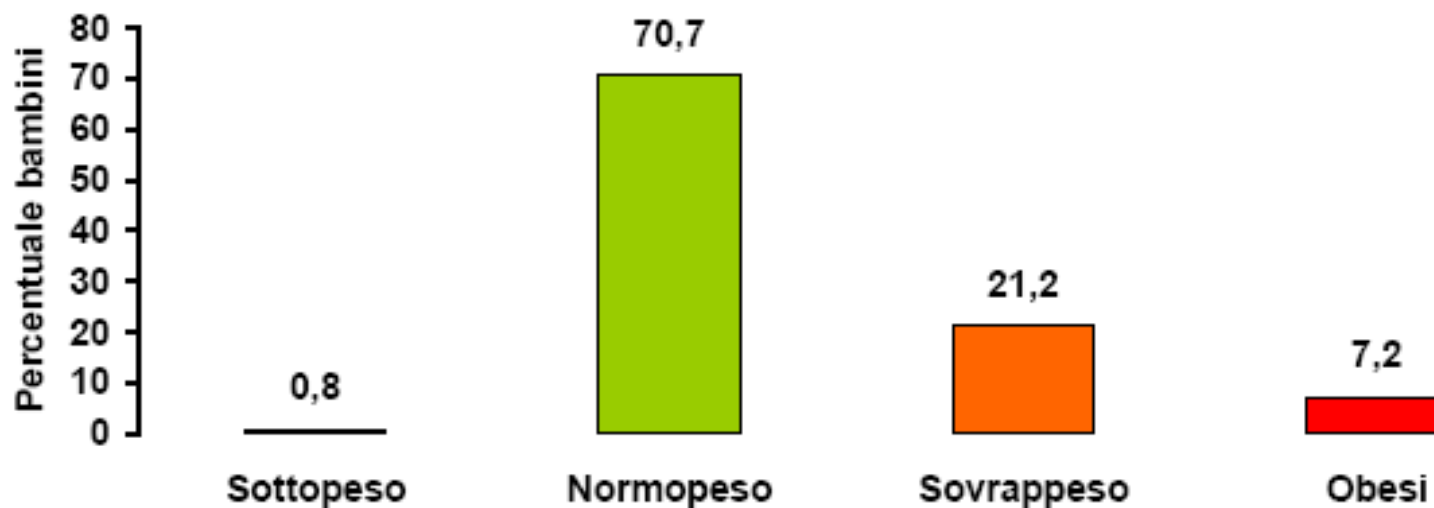
**Le LINEE DI INDIRIZZO REGIONALI
PER LA RISTORAZIONE SCOLASTICA**

D.G.R.T. n. 898/2016, All. A

*Dr.ssa Elisa Musetti- dietista
Azienda Usl Nord Ovest Toscana - Pisa*

SITUAZIONE NUTRIZIONALE DEI BAMBINI IN TOSCANA

Stato ponderale dei bambini di 8 e 9 anni (%)



Il problema del sovrappeso e dell'obesità colpisce in uguale misura maschi e femmine.

■ **Errori alimentari più comuni**



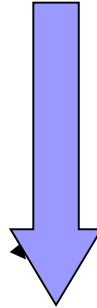
- **La prima colazione è di frequente “dimenticata”**
- Il latte è spesso precocemente abolito e sostituito da bevande zuccherate.
- **Seconda colazione del mattino abbondante**
- Carenza di frutta e verdura
- Pranzo spesso incompleto
- **Merenda a base di cibi “industriali”**
- Pasto serale spesso eccessivamente calorico



PERCHE'

LE LINEE DI INDIRIZZO?

■ OBIETTIVO PRINCIPALE



I N V E S T I R E I N S A L U T E

Promuovere fin dall'infanzia abitudini alimentari corrette attraverso un documento regionale condiviso al fine di:

- dare indicazioni teoriche e pratiche per migliorare la qualità nutrizionale della ristorazione scolastica;
- organizzare e gestire il servizio ristorazione;
- fornire un pasto adeguato ai fabbisogni per le diverse fasce di età.

I N V E S T I R E I N S A L U T E

Quali sono gli elementi di qualità in mensa?



Tutti gli strumenti che:

- servono a migliorarne il gradimento e l'accettazione (rilevazione della qualità percepita, valutazione degli scarti)
- rassicurano sulla buona qualità del cibo (informazione trasparente, carta del servizio)
- contribuiscono alla educazione alimentare del bambino
- non escludono soggetti di gruppi etnici, religiosi o con particolari esigenze dietetiche
- garantiscono il legame con il territorio, la stagionalità e l'ambiente

ASPETTI NUTRIZIONALI

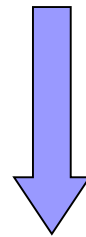
- Alimentazione equilibrata = buono stato di salute

Q U I N D I

Nella ristorazione scolastica, il piano alimentare deve:

1. tenere conto dei principi nutrizionali scientificamente validati;
2. risultare vario e appetitoso;
3. prevedere piatti tipici per conoscere e mantenere le tradizioni alimentari della propria zona

■ I PIU' ATTUALI RIFERIMENTI SCIENTIFICI SONO I **LARN** E LE **LINEE GUIDA** PER UNA SANA ALIMENTAZIONE ITALIANA, del Centro di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione (di seguito chiamato CRA-NUT).



GARANTISCONO IL CORRETTO SODDISFACIMENTO DEI FABBISOGNI IN ENERGIA E NUTRIENTI, PER LE VARIE FASCE DI ETA'.

Il fabbisogno energetico



Figura - 1.

“**Il fabbisogno energetico** (espresso in chilocalorie - kcal) è l'energia necessaria a compensare quella consumata da soggetti che mantengono un livello di attività fisica adeguata e partecipano attivamente alla vita sociale caratteristica dell'età e che abbiano dimensione e composizione corporea compatibile con un buono stato di salute a lungo termine”.

Gli apporti calorici sono stati ripartiti in percentuale nei diversi momenti alimentari della giornata.

PASTI	Nido	Infanzia	Primaria	Sec.1G	Sec.2G
<u>Colazione</u> 10-15%	109-163	145-218	192-288	253-380	282-423
<u>Merenda</u> 5-10%	54-109	73-145	96-192	127-253	141-282
<u>Pranzo</u> 35- 40%	380-434	509-582	671-767	886-1013	987-1128
<u>Merenda</u> 5-10%	54-109	73-145	96-192	127-253	141-282
<u>Cena</u> 30-35%	326-380	436-509	575-671	760-886	846-987

Criteri di formulazione dei menù

- I piani nutrizionali per la ristorazione scolastica dovranno rispettare i fabbisogni definiti, per ogni fascia di età.
- I menù, estivo ed invernale, devono ruotare almeno su 4 settimane, in modo da non ripetere troppo spesso la stessa ricetta e garantire la stagionalità di frutta e verdura.





Primi piatti asciutti



- Consumare **non più di una porzione al giorno** di pasta o riso o altri cereali;
- abbinare le verdure come condimento a pasta o riso per favorirne il consumo;
- Proporre **diverse tipologie di cereali** al fine di educare i bambini a gusti diversi.

Pizza



- I LARN e linee guida non forniscono indicazioni in merito, tuttavia la pizza può essere inserita nel menu come alternativa al primo piatto asciutto se semplice pizza al pomodoro o focaccia bianca, in porzioni corrispondenti dal punto di vista calorico.
- Può essere anche un piatto unico se una pizza con ingredienti misti e quindi seguita da verdura/frutta.

Secondi piatti



I LARN consigliano nell'arco della settimana (tra pranzo e cena), le seguenti frequenze di consumo:

- 3-4 porzioni di carne;
- 2-3 porzioni di pesce;
- 2-3 porzioni di formaggio;
- 3 porzioni di uova;
- 1-2 porzioni di salumi (evitando gli insaccati: salame, salsicce, mortadella)

Contorni e frutta




- I LARN consigliano **2- 4 porzioni al giorno sia per le verdure, sia per la frutta**. Tra queste sono inclusi eventuali minestroni o passati di verdura e i condimenti per i primi piatti a base di sugo di pomodoro fresco e/o altre verdure.
- La frutta dovrà essere fresca e di stagione, mentre per quanto riguarda le verdure cotte è ammesso l'utilizzo anche di prodotti surgelati (spinaci, preparati per minestroni ecc).

INDICAZIONI DA SEGUIRE NELLA COMPOSIZIONE DEL MENÙ GIORNALIERO PER IL PRANZO A MENSA

Inserire ad ogni pasto frutta e verdura perché ricchi di vitamine, acqua e fibra.

Se il 1° piatto è asciutto (pasta, riso...) il contorno non deve essere costituito da patate perché ricche in carboidrati;


se il 1° piatto è una minestra di sole verdure, il 2° può essere costituito da pizza oppure ci può essere un contorno di patate.



Le proteine nobili contenute in carne, pesce, uova e latte sono importanti per la crescita così come i legumi in quanto ricchi di aminoacidi essenziali

Il pesce deve essere presente almeno una volta a settimana eventualmente anche come sugo per il 1° piatto

QUINDI: ogni settimana si devono alternare secondi piatti a base di pesce, carne, uova formaggi e legumi



Le patate devono essere fresche (né surgelate, né prelavorate) perché solo così preservano la vitamina C

La frutta deve essere

fresca, di stagione e

il più possibile variata

Frequenze di consumo settimanale di alimenti e gruppi di alimenti riferiti al pranzo scolastico

Alimenti/gruppi di alimenti	Frequenza
Frutta e vegetali	Una porzione di frutta ed una di verdura tutti i giorni
Cereali (pasta, riso, orzo, mais...)	Una porzione tutti i giorni
Pane	Una porzione tutti i giorni
Legumi (anche come piatto unico se associati ai carboidrati)	1-2 volte a settimana
Patate	0-1 volte a settimana
Carni	1-2 volte a settimana
Pesce	1-2 volte a settimana
Uova	1 volta a settimana
Salumi e formaggio	1 volta a settimana
Yogurt o dolce	Da somministrare saltuariamente in sostituzione della frutta

Personale scolastico

(dirigenti, insegnanti, personale non docente)

- Coinvolgimento a tutti i livelli e di tutti gli operatori, dal momento del pasto in mensa fino agli interventi di educazione alimentare
- Fondamentale ruolo educativo, a partire dal comportamento in mensa



Commissione mensa

Compiti

- verificare la qualità dei pasti e il loro gradimento da parte dei bambini;
- farsi portavoce di segnalazioni raccolte tra gli utenti;
- proporre soluzioni migliorative.



GRAZIE DELL'ATTENZIONE!

