



Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ATS Montagna

Dipartimento Igiene e Prevenzione Sanitaria
Igiene Alimenti e Nutrizione

A PROPOSITO... DI MENSA

Linee guida per
l'elaborazione dei menù
negli asili Nido



PREFAZIONE	3
PREMESSA	4
1. ALIMENTAZIONE 3-12 MESI	5
2. ALIMENTAZIONE 1-3 ANNI	8
3. LA COMPOSIZIONE DEL MENU' AL NIDO	9
Le tecniche di cottura	9
Modalità di approvazione/vidimazione	10
4. PROTOCOLLO GESTIONE LATTE MATERNO	11
5. PROTOCOLLO GESTIONE LATTE ARTIFICIALE	12
6. DIETE SPECIALI	13
Indicazioni operative per la preparazione di diete speciali	14
Modalità richiesta diete speciali	15
Celiachia	17
7. FESTE E COMPLEANNI	21
BIBLIOGRAFIA E SITI DI RIFERIMENTO	22

ALLEGATO 1 → Grammatore

ALLEGATO 2 → Modello richiesta dieta speciale

ALLEGATO 3 → Consenso trattamento dati personali

ALLEGATO 4 → Proposta menù 9 - 12 mesi

ALLEGATO 5 → Proposta menù 12 - 36 mesi

ALLEGATO 6 → Calendario stagionalità
prodotti ortofrutticoli

ALLEGATO 7 → Calendario stagionalità
pesce di mare e di allevamento

PREFAZIONE

L'ATS mette a disposizione le "Linee Guida" per la composizione dei menù dei Nidi, da utilizzare da parte delle strutture come riferimento per la formulazione dei menù stessi, in relazione a tipologia di alimenti, caratteristiche delle derrate alimentari, grammature indicate.

La pubblicazione risulta articolata in quattro sezioni al fine di renderne più agevole sia la consultazione sia l'utilizzo operativo:

- Linee guida per l'alimentazione dei bambini da 3 mesi a 12 mesi
- Linee guida per l'alimentazione dei bambini da 1 a 3 anni
- Tabelle dietetiche/grammature ed esempi di menù
- Protocollo per la conservazione e somministrazione del latte materno
- Protocollo per la conservazione, preparazione e somministrazione del latte artificiale.

Le linee guida tengono conto delle indicazioni presenti nella documentazione scientifica internazionale e vogliono essere uno strumento capace di offrire indicazioni pratiche trasferibili anche alle famiglie.

E' altrettanto opportuno che siano seguite anche da quegli Enti Gestori esterni (che non coincidono con gli Enti responsabili della conduzione socio assistenziale) che forniscono i pasti ai Nidi e che, perciò, diventino un utile supporto per i capitolati d'appalto.

3



settembre 2017

ATS della MONTAGNA

Documento a cura di:
Eloisa Del Curto

In collaborazione con:
ASST Valcamonica
Claudia Pastorelli

Grafica di:
Irene Muci

PREMESSA

L'alimentazione ha una funzione fondamentale nel percorso di crescita del bambino e costituisce uno strumento 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; più precoce sarà l'epoca della vita in cui si interviene, tanto più efficace risulterà l'azione preventiva.

Il Nido d'infanzia accoglie lattanti e bambini dai 3 ai 36 mesi, periodo durante il quale lo sviluppo psicomotorio e la crescita sono molto rapidi e sono influenzati da diversi fattori, fra i quali gioca un ruolo fondamentale l'alimentazione, sia da un punto di vista strettamente nutrizionale sia da quello relazionale.

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/relazionale e di crescita oltre che, ovviamente, di quello nutrizionale. L'alimentazione svolge infatti un ruolo fondamentale anche dal punto di vista della relazione e pertanto è importante che il momento del pasto al Nido ed in famiglia sia piacevole e permetta al bambino di conoscere nuovi alimenti e di imparare le basi per una sana alimentazione in un clima sereno.

Per stabilire il corretto fabbisogno nutrizionale e l'apporto calorico giornaliero per un bambino in questa fascia d'età, si fa riferimento ai valori medi raccomandati dai Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti (LARN) 2014 (vedi tabella sotto riportata).

4

Fabbisogno medio GIORNALIERO	6 mesi	dai 7 ai 12 mesi	dai 13 ai 36 mesi
Fabbisogno energetico Kcal	595	830	1090
Fabbisogno proteico	10	11	14
Fabbisogno lipidico	40%	40%	40%-35%
Fabbisogno glucidico* * viene ricavato, per differenza, dai riferimenti relativi al fabbisogno energetico in proteine e lipidi	45%-60% dell'energia giornaliera	45%-60% dell'energia giornaliera	45%-60% dell'energia giornaliera

Fonte: LARN 2014

1 ALIMENTAZIONE 3-12 MESI

Le linee guida dell'OMS riguardo l'alimentazione dei primi anni di vita indicano l'età di sei mesi compiuti come la più appropriata per iniziare l'alimentazione complementare. Non è generalmente necessario anticipare l'introduzione di cibi diversi dal latte, se non in casi particolari sulla base di indicazioni date in merito dal pediatra.

Pertanto l'alimentazione del bambino fino al sesto mese è esclusivamente lattea, con latte materno o con latte artificiale.

Indicazioni per il bambino alimentato con latte materno

L'allattamento al seno è il modo naturale di nutrire il bambino, esclusivo per i primi sei mesi e continuato, con adeguata alimentazione complementare, fino a due anni ed oltre o fino a che madre e bambino lo desiderino, come da raccomandazioni OMS UNICEF.

E' importante che i Nidi offrano alle madri che lo desiderano la possibilità di allattare il loro bambino al Nido e si attrezzino per conservare e somministrare correttamente il latte materno prelevato. I Nidi d'infanzia possono favorire l'allattamento al seno:

- mettendo a disposizione, presso ciascuna struttura, spazi adeguati per le madri che volessero allattare il proprio bambino;
- garantendo un'adeguata conservazione e somministrazione del latte materno spremuto, secondo le modalità previste dal protocollo di riferimento ([→ VEDI Capitolo 4, Pagina 11](#)).

Indicazioni per il bambino alimentato con latte artificiale

Quando il bambino è alimentato con latte artificiale è compito del pediatra prescrivere il tipo di latte e le relative dosi per i singoli pasti. Sono presenti nel protocollo di riferimento ([→ VEDI Capitolo 5, Pagina 12](#)) le indicazioni per la corretta sterilizzazione del materiale, per la conservazione, preparazione e somministrazione del latte artificiale.

Indicazioni per l'alimentazione complementare

Per alimentazione complementare si intende l'introduzione graduale di alimenti diversi dal latte materno e/o artificiale seguendo il principio di una dieta varia ed equilibrata, fino a rendere l'alimentazione del bambino identica a quella della famiglia.

Il rationale dell'introduzione dei cibi complementari verso i 6 mesi di vita si basa sulla valorizzazione dei seguenti aspetti:

- il latte materno è sufficiente da solo a soddisfare i bisogni del lattante fino ai 6 mesi di vita
- i benefici del latte materno per mamma e bambino sono correlati alla durata e anche alla dose di latte materno assunto e pertanto sono maggiori se l'allattamento è esclusivo per i primi 6 mesi; le capacità psicomotorie per mangiare cibi semisolidi/solidi si sviluppano, in generale, verso i 6 mesi; il bambino riesce a stare seduto controllando la testa senza bisogno di sostegno, sa allungare la mano verso il cibo e riesce a portarlo alla bocca, il

riflesso di estrusione della lingua è meno accentuato e il bambino sa deglutire. Inoltre il bambino è fisiologicamente in grado di assumere cibi semisolidi e solidi e di esplorare nuovi sapori e consistenze indipendentemente dallo stato di dentizione.

Periodo, modalità e tempi dell'inizio dell'alimentazione complementare e durata della transizione verso l'alimentazione di famiglia sono il risultato non solo di esigenze nutrizionali, ma anche di influenze culturali.

Alimenti consigliati:

- cereali (pasta, riso, orzo, farine, ecc.) perché forniscono energia indispensabile per lo sviluppo e per lo svolgimento delle attività
- carne, pesce, uova e formaggi perché contengono fra gli altri nutrienti proteine ad alto valore biologico; è necessario però non eccedere nell'apporto. È consigliabile offrire uno solo di questi alimenti ad ogni pasto principale e ricorrere anche alla combinazione dei cereali con i legumi come fonte proteica non di origine animale
- frutta e verdura fresca di stagione perché forniscono vitamine, minerali e fibra
- olio extra vergine di oliva, a crudo.

Alimenti sconsigliati:

- sale aggiunto nelle preparazioni: evitare quindi l'offerta di alimenti che naturalmente o per esigenze di conservazione sono ricchi di sale (salumi ed insaccati, patatine e snack, dadi da brodo, minestre o altre preparazioni liofilizzate/disidratate)
- zucchero in eccesso: succhi di frutta, bibite, biscotti, torte e merendine, dolcificanti naturali quali zucchero, miele e fruttosio, vanno usati con moderazione perché riducono il consumo di cibi più nutrienti, favoriscono l'insorgenza di carie dentali e abitano il bambino ai cibi troppo dolci. Il miele va evitato nel primo anno di vita anche per la possibile presenza di spore di *Clostridium Botulinum*, responsabili di una malattia molto pericolosa (il botulismo infantile)
- latte vaccino come alimento in sostituzione del latte materno o artificiale, prima dei 12 mesi di età, poiché contiene poco ferro e può inoltre causare microlesioni intestinali, con conseguenti perdite di sangue con le feci; può invece essere tranquillamente proposto se il latte vaccino è un ingrediente di un piatto (es. purè, besciamella, ecc.)
- prodotti industriali parzialmente o totalmente privati della loro frazione grassa (ad esempio il latte parzialmente o totalmente scremato) perché il bimbo, soprattutto per lo sviluppo del Sistema Nervoso, necessita di una importante quota lipidica
- bevande quali tè, infusi e tisane a base di erbe nel primo anno di vita per la presenza di sostanze come i tannini, in grado di limitare la biodisponibilità di micronutrienti essenziali
- cibi che potrebbero essere pericolosi perché:
 - tondeggianti e sodi (gnocchi, tortellini, ravioli, ecc.)
 - piccoli e lisci (arachidi, chicchi d'uva, pomodorini, frutta a guscio in generale, caramelle dure, olive, ecc.)

6

- appiccicosi (mozzarella filante, bresaola, prosciutto crudo ecc)
- quelli che si spezzano senza perdere la loro consistenza soda (carote crude, mela, i biscotti secchi, ecc.)
- filamentosi (finocchio crudo, sedano, fagiolini)

Non vi sono evidenze scientifiche che l'impiego di cibi di produzione industriale per l'infanzia (omogeneizzati, liofilizzati, ecc.) sia preferibile rispetto a quelli preparati correttamente nella cucina del Nido. L'uso di tali alimenti va pertanto riservato unicamente a quei bimbi per i quali il pediatra ne ravvisi la necessità.

Diversi studi hanno dimostrato inoltre che anticipare l'introduzione di cibi contenenti glutine e/o cibi potenzialmente allergizzanti nel periodo compreso fra 4 e 6 mesi, anche mantenendo l'allattamento materno, non ridurrebbe il rischio di celiachia e allergie, né in bambini a rischio né nella popolazione generale.

E' comunque buona norma che durante il colloquio di ammissione da parte del personale del Nido vengano raccolte anche le informazioni relative alla dieta dei piccoli fino all'anno, concordando con i genitori le variazioni individuali al menù in vigore, in relazione agli alimenti non ancora introdotti a casa.

Gli aggiornamenti sulla dieta dei bambini di età inferiore ai 12 mesi verranno di volta in volta comunicati direttamente dal genitore/tutore alle educatrici, che terranno conto delle indicazioni fornite dai pediatri.

Se la famiglia porta in tavola alimenti adeguati, il lattante mangerà gradualmente lo stesso cibo del resto della famiglia; in caso contrario l'alimentazione complementare del lattante fornirà l'occasione per condividere con i genitori un progetto di educazione alimentare rivolto a tutti i componenti, con ricadute positive sulla salute di ognuno.

Nell'allegato di riferimento (→ **VEDI ALLEGATI 4 e 5**) sono proposti due menù tipo, uno estivo ed uno invernale, per bambini da nove a dodici mesi e bambini da 1 anno a 3 anni; per la fascia di età dai sei ai nove mesi gli asili Nido seguiranno le indicazioni date dal pediatra e la tempistica di introduzione degli alimenti effettuata dalla famiglia.

ETA' (MESI)	RIFLESSI / ABILITA'	TIPI DI CIBI CHE POSSONO ESSERE CONSUMATI	ESEMPI DI CIBI
0-6	Poppare, suzione, deglutizione	Liquidi	Solo latte materno/ artificiale
4-7	Primo "sgranocchiare"; aumentata forza della suzione; spostamento del riflesso faringeo dal terzo medio al terzo posteriore della lingua	Cibi in purea (solo se i bisogni nutritivi del singolo lattante richiedono l'aggiunta di alimenti complementari)	Latte materno più carne cotta e passata; verdura (es. carote) o frutta (es. banana) o patate in purea; cereali privi di glutine (es. riso)
7-12	Svuotamento del cucchiaino con le labbra; morso e masticazione; movimenti laterali della lingua e del cibo tra i denti; abilità motorie fini per iniziare a mangiare da soli	Aumentata varietà di alimenti in purea o tagliati a pezzetti e da prendere con le dita, combinando cibi nuovi e familiari; tre pasti al giorno con due merende tra i pasti	Latte materno più carne cotta e tritata; verdura e frutta cotta in purea; verdura e frutta cruda tagliata a pezzetti (es. banana, melone, pomodoro); cereali (es. grano, avena) e pane
12-24	Movimenti di masticazione rotatori; stabilizzazione della mandibola	Alimenti della famiglia	Latte materno più qualsiasi cosa si mangi in famiglia, ammesso che la dieta sia sana e bilanciata

Fonte: Commissione Europea Alimentazione dei lattanti e dei bambini fino a tre anni: raccomandazioni standard per l'Unione Europea 2006

2 ALIMENTAZIONE 1-3 ANNI

I principi che sono alla base delle Linee guida per una sana alimentazione dei bambini fino ai 3 anni sono:

- mangiare alimenti diversi rispettando le porzioni;
- suddividere la giornata alimentare in 3 pasti principali (colazione, pranzo, cena) e 2 spuntini
- consumare almeno 5 porzioni al giorno fra frutta e verdura, di colori diversi
- consumare cereali, anche integrali, ad ogni pasto (riso, pasta, orzo, polenta, pane, ecc.)
- scegliere per condire e cucinare l'olio extra vergine d'oliva;
- limitare molto il consumo di alimenti e bevande addizionate di zucchero (saccarosio) e di alimenti ricchi di sale;
- bere acqua in quantità adeguata nel corso della giornata.

Non è ammesso l'uso di:

- frutta e verdura in scatola, ad eccezione delle passate di pomodoro e dei pelati
- condimenti tipo "dado", estratti vegetali o di carne, con o senza aggiunta di glutammato
- salse tipo maionese o ketchup
- pietanze già pronte per la cottura quali: bastoncini di pesce, medaglioni, crocchette, cotolette impanate, arrostiti confezionati, hamburger, crocchette di patate, purè in fiocchi, patate precotte, ecc.
- preparati già pronti per condimento dei primi piatti (sughi pronti, ecc.).

Sono da evitare anche affettati e salumi che sono alimenti ricchi di additivi quali glutammato, nitriti e nitrati, ingredienti il cui consumo è sconsigliato in particolar modo per i bambini.

Ripartizione giornaliera

Dopo i 12 mesi l'apporto calorico giornaliero viene suddiviso in quattro o cinque pasti: colazione, spuntino, pranzo, merenda e cena.

Si suggerisce pertanto, per una equilibrata giornata alimentare, questa distribuzione calorica:

- 20% delle calorie totali giornaliere per la colazione
- 5% delle calorie totali giornaliere per lo spuntino mattutino
- 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.

3 LA COMPOSIZIONE DEL MENÙ AL NIDO

Al Nido devono essere previsti almeno due menù, quello estivo e quello invernale, sviluppati su 4 settimane. Si dovrà prevedere:

- un primo piatto
- un secondo piatto
- un contorno di verdura di stagione
- pane
- frutta fresca di stagione (solitamente a metà mattina)

In alternativa al classico primo e secondo piatto è possibile prevedere, una volta alla settimana, un piatto unico accompagnato sempre da verdura e frutta di stagione.

E' inoltre da prevedere una merenda nel pomeriggio.

Le tecniche di cottura da utilizzare

→ COTTURA A VAPORE

E' la cottura ideale per verdura, frutta, carne, pesce, perché ne salvaguarda al meglio il patrimonio nutrizionale e il gusto.

→ COTTURA AL FORNO

E' consigliabile sia dal punto di vista nutrizionale, per la limitata perdita di sostanze nutritive, sia per il gusto. Non è consentita la frittura e le eventuali dorature dovranno essere fatte al forno.

→ COTTURA IN PADELLA ANTIADERENTE

Consente l'utilizzo di pochissimi grassi.

Per pasta o risotti utilizzare esclusivamente brodi preparati con verdure fresche o surgelate.

Qualora i bambini necessitino di diete speciali per particolari patologie (allergie, celiachia, ecc.) certificate dal pediatra, l'ATS, in base a specifica richiesta, fornirà il menù personalizzato. (→ VEDI Capitolo 6, Pagina 13)

Allo stesso modo l'eventuale richiesta di dieta vegetariana dovrà pervenire all'ATS già preventivamente approvata ed elaborata sul menù in vigore dal pediatra di fiducia.

Si raccomanda inoltre di non accettare e somministrare ai bambini del Nido alimenti portati dai genitori (per esempio in occasioni di feste, compleanni, ecc.).

Modalità di approvazione / vidimazione menù

Le modalità sono sintetizzate nel seguente schema:



10

→ **“MENU’ IN USO dall’anno precedente”**: può essere mantenuto se lo stesso è apprezzato dai bambini, non presenta difficoltà di applicazione e, già approvato dall’ATS, non necessita di ulteriore vidimazione.

→ **“MENU’ IN USO CON MODIFICHE”**: per le mense che intendono inserire nuovi piatti nel menù in uso; necessita nuova approvazione.

→ **“MENU’ EX-NOVO”**: è possibile formulare un nuovo menù tenendo presente le indicazioni formulate dal presente documento con relativi allegati; necessita nuova approvazione.

La richiesta di approvazione/vidimazione menù deve essere inviata al seguente indirizzo:

ATS della Montagna

Dipartimento di Igiene e Prevenzione Sanitaria (DIPS)

U.O. Igiene Alimenti e Nutrizione

Via Stelvio n. 35/A – 23100 Sondrio

PEC: dips.sondrio@pec.ats-montagna.it

L’ATS invierà, entro 30 giorni dalla data di ricevimento della proposta menù, il menù vidimato.

4

PROTOCOLLO GESTIONE LATTE MATERNO

Trasporto: utilizzare biberon adeguatamente lavati e sterilizzati; consegnare un biberon diverso per ogni poppata prevista; etichettare ogni biberon con il nome del bambino e la data di consegna, trasportare il latte in borsa refrigerante.

Consegna: il latte materno sarà consegnato agli operatori del Nido direttamente da uno dei genitori o da chi accompagna solitamente il bambino; alla consegna, l'operatore dovrà verificare la completezza e la coerenza dei dati riportati.

Conservazione: dopo la consegna, l'operatore deve riporre il latte materno immediatamente nel frigorifero: quando possibile, va predisposto un frigorifero dedicato appositamente alla conservazione del latte materno, diverso da quello utilizzato per la conservazione di altri alimenti. Se il frigorifero utilizzato per la conservazione del latte materno viene utilizzato anche per altri cibi, i biberon contenenti il latte devono essere posti in apposito contenitore di plastica chiuso, nettamente separati dagli altri alimenti; il latte consegnato deve essere consumato in giornata.

Somministrazione del latte materno

Al momento della somministrazione, dopo essersi accuratamente lavato le mani, l'operatore incaricato controlla i dati riportati sull'etichetta (il nome del lattante e le data di raccolta) e che il contenitore sia integro; Il biberon va lievemente agitato e poi riscaldato tramite scaldabiberon (termostato a +37°C); il latte eventualmente rimasto dopo la poppata va gettato e il biberon deve essere lavato con detergente per stoviglie e così riconsegnato alla madre, che provvederà alla sterilizzazione.

11

ISTRUZIONI PER LE MAMME SU COME CONSERVARE E TRASPORTARE IL LATTE MATERNO

Il latte si può conservare in frigorifero nella parte bassa e mai nella porta (massimo +4°C) fino a 3 giorni.

Se il latte viene mantenuto a temperatura ambiente (massimo +25°C) si conserva per 4 ore; d'estate, con l'aumentare della temperatura esterna, i tempi di mantenimento si riducono.

In alternativa il latte materno può essere anche congelato: nella cella freezer compresa nel frigorifero (* / **) a temperature di -15°C, il latte si conserva per 2 settimane; nel freezer compreso nel frigo (***) , ma con sportello separato, con temperature inferiori ai -18°C per 3 mesi; nel freezer (****) con temperature inferiori a -20°C per 6 mesi.

Bisogna evitare che il contenitore sia a contatto diretto con altro materiale stoccato in frigorifero (si suggerisce di utilizzare un ulteriore contenitore di protezione).

Per scongelare il latte materno, è possibile riporre il contenitore ancora sigillato nel frigorifero (sono necessarie 8-12 ore per scongelarlo completamente).

Se non si è tolto dal congelatore per tempo, il modo migliore per scongelarlo rapidamente consiste nel metterlo sotto un getto di acqua fredda oppure a bagnomaria. Non scongelare mai sulla fiamma diretta né con il microonde. Il latte scongelato può essere conservato in frigorifero ed utilizzato entro le 24 ore; una volta che è stato riportato a temperatura ambiente deve essere usato o gettato via, mai ricongelato.

Il latte materno da consegnare al Nido deve essere raccolto fresco o scongelato; durante il trasporto il contenitore deve essere mantenuto in borsa termica con temperatura che non superi i +4°C.

5 PROTOCOLLO GESTIONE LATTE ARTIFICIALE

Il latte in polvere non sempre è un prodotto sterile, in quanto può essere contaminato durante la produzione, la preparazione e la conservazione da batteri anche pericolosi.

Le formule liquide, invece, sono sterili prima dell'apertura delle confezioni e possono, se chiuse, essere conservate a temperatura ambiente.

La confezione aperta deve essere posta in frigorifero e il latte deve essere consumato entro 24 ore; il prodotto eventualmente avanzato va buttato.

Per la preparazione è necessario disporre di:

- un lavabo con un piano di lavoro ad esso adiacente, anche all'interno della cucina
- un frigorifero per la conservazione del latte ricostituito
- uno sterilizzatore o adeguata attrezzatura per la sterilizzazione degli utensili necessari
- un bollitore o un contenitore per il riscaldamento dell'acqua necessaria alla preparazione del latte
- le etichette riportanti il nome del bambino, data di preparazione, nome dell'operatore
- utensili (biberon, tettarelle, ecc.) adeguatamente puliti e sterilizzati.

12

Sterilizzazione: si possono utilizzare appositi sterilizzatori o effettuare sterilizzazione tramite bollitura immergendo completamente gli utensili (biberon, tettarelle, ecc.) in una pentola con coperchio piena d'acqua, che va mantenuta in ebollizione per 20 minuti; per prevenire la ri-contaminazione sarebbe opportuno togliere gli utensili sterilizzati dagli appositi contenitori solamente prima dell'uso. Diversamente, assemblare completamente il biberon e tenerlo coperto in un posto pulito.

RICOSTITUZIONE E SOMMINISTRAZIONE DEL LATTE IN POLVERE

Utilizzare un piano di lavoro adeguatamente pulito; lavare accuratamente le mani con acqua e sapone e asciugarle con materiale usa e getta; portare ad ebollizione dell'acqua e versarla nel biberon sterilizzato proporzionalmente alla quantità di latte in polvere che verrà aggiunto, secondo le indicazioni riportate sulla scatola; quando la temperatura

dell'acqua è a +70°C (apposito termometro a sonda) aggiungere i misurini di polvere senza pressarla seguendo le indicazioni riportate sulla scatola; chiudere accuratamente il biberon e agitarlo delicatamente per qualche secondo per miscelare bene la polvere; far raffreddare la formula così ricostituita, tenendo il biberon sotto un getto di acqua corrente; apporre sul biberon l'etichetta precedentemente compilata; controllare che la temperatura sia adeguata facendo cadere qualche goccia di latte sul dorso della mano e somministrare il pasto al bambino.

Il latte artificiale così ricostituito va consumato entro 2 ore dalla preparazione e eventuali residui vanno gettati.

PROCEDURA PER L'UTILIZZO DEL LATTE ARTIFICIALE LIQUIDO

Versare il latte liquido nel biberon correttamente etichettato e riscaldarlo secondo le modalità riportate dal produttore. Il pasto deve essere completato entro 2 ore dal riscaldamento, gettando qualsiasi residuo non consumato entro questo tempo.

Non usare mai il forno a microonde per riscaldare il latte poiché tale pratica, non garantendo un riscaldamento omogeneo del liquido, rende possibile la pericolosa presenza di punti eccessivamente caldi (hot spots) che potrebbero ustionare la bocca del bambino.

6

DIETE SPECIALI

Il tema dei piatti alternativi offerti dalla scuola ai bambini affetti da problematiche alimentari, quali celiachia, allergie e intolleranze, è sempre un argomento di primaria importanza, sia per il genitore che per il Nido; perciò una dieta personalizzata svolge un ruolo necessario ed indispensabile per il mantenimento di un buono stato di salute.

Importante sottolineare che il bambino affetto da queste patologie non deve essere penalizzato bensì, come i suoi compagni, deve poter variare il più possibile l'alimentazione. Proprio per non "differenziare" i piccoli utenti affetti da patologie alimentari dagli altri bambini, i menù speciali personalizzati vengono elaborati dall'ATS sulla base del menù collettivo in vigore presso le singole mense.

In caso di bambini soggetti a restrizioni alimentari plurime (pluri-allergie e/o pluri-intolleranze) si ritiene opportuno che la dieta speciale venga elaborata dal pediatra o centro di riferimento che ha in cura il bambino, tenendo presente i menù in vigore.

Si sottolinea che le diete speciali per motivi etico/religiosi vanno gestite direttamente dall'Ente responsabile/Gestore della mensa.

Indicazioni operative per la preparazione di diete speciali

Al fine di soddisfare le esigenze nutrizionali dei piccoli utenti affetti da allergie/intolleranze ed evitare un'inadeguata fruizione dei pasti, l'aspetto organizzativo è di fondamentale importanza.

Per la corretta gestione di tutto il processo, che va dalla preparazione alla somministrazione delle "diete speciali", è necessaria la sensibilizzazione di tutti gli operatori coinvolti, dal personale di cucina al personale che assiste il momento della somministrazione.

Per la tutela dei bambini, l'U.O. Igiene degli Alimenti e Nutrizione è disponibile a fornire indicazioni operative di corretta prassi agli operatori coinvolti nella preparazione e gestione di diete speciali su richiesta delle amministrazioni comunali, degli enti gestori e dei dirigenti scolastici.

Si coglie l'occasione, tuttavia, di ricordare le principali indicazioni operative per una corretta preparazione e somministrazione delle diete speciali.

In particolare, la preparazione delle diete speciali deve avvenire in una zona ben identificata utilizzando piani di lavoro, attrezzature ed utensili dedicati.

Nel caso in cui nel locale cucina non siano disponibili spazi appositi, può essere accettata la differenziazione temporale delle preparazioni a condizione che venga attuata una accurata sanificazione delle attrezzature ad uso promiscuo quali piani di lavoro, grattugie, tritacarne, frullatori, mixer, ecc..

E' altresì opportuno che venga data la precedenza alla preparazione delle diete speciali rispetto ai piatti del menù collettivo.

Le materie prime destinate alla preparazione dei pasti dietetici devono essere conservate adottando particolari precauzioni, utilizzando eventualmente contenitori con coperchio, per evitare la contaminazione crociata da allergeni.

Nel caso di pasti trasportati dalla cucina/centro cottura al luogo di somministrazione, i pasti dietetici dovranno essere confezionati in contenitori monoporzione e riportare il nominativo e la sede dell'utente destinatario al fine di evitare errori nella somministrazione.

Al momento della somministrazione gli operatori addetti alla sorveglianza dovranno porre attenzione affinché non siano serviti alimenti vietati ai soggetti allergici/intolleranti ed affinché non avvenga un consumo accidentale di cibi a rischio.

In ogni caso le procedure adottate in merito alle diete speciali devono essere descritte nel manuale di autocontrollo aziendale.

DIETE PER ESIGENZE ETICO RELIGIOSE: nulla osta da parte dell'ATS che vengano offerti alimenti alternativi ai bambini interessati, nel rispetto dei criteri nutrizionali del menù settimanale.

Modalità di richiesta di diete speciali

La dieta speciale può essere elaborata:

- dal **pediatra/allergologo**, sulla base del menù in vigore nella singola mensa
- dall'**ATS della Montagna**.

Il genitore, richiedente la dieta speciale, deve inoltrare la certificazione medica, **supportata da accertamenti specifici, scientificamente validati (esami ematochimici, Anticorpi Monoclonali, Prick Test, Patch Test, RAST ecc.)**, che attesti l'allergia o l'intolleranza alimentare, al Responsabile della mensa del Nido (Amministrazione comunale/ Ente gestore), che dovrà a sua volta trasmetterla, con richiesta di dieta speciale (**→ VEDI ALLEGATO 2**), al seguente indirizzo:

ATS della Montagna

Dipartimento di Igiene e Prevenzione Sanitaria (DIPS)

U.O. Igiene Alimenti e Nutrizione

Via Stelvio n. 35/A – 23100 Sondrio

PEC: dips.sondrio@pec.ats-montagna.it

Alla richiesta, è necessario allegare:

- Copia del menù da modificare
- Dichiarazione di consenso al trattamento dei dati personali ai sensi ed agli effetti del D.Lgs. 30 giugno 2003, n. 196, datata e sottoscritta dal genitore del bambino/a (**→ VEDI ALLEGATO 3**).

L'ATS, dopo verifica della documentazione ricevuta e prima di procedere alla stesura della dieta speciale, elaborata sulla base del menù collettivo, farà richiesta di un versamento di **Euro 40,00**, come previsto dal Tariffario approvato con delibera dell'ATS della Montagna n. 170 del 12/4/2016 e s.m.i., da effettuarsi con una delle seguenti modalità:

- c/c postale n. 13727243
- c/c bancario presso la **BANCA POPOLARE di SONDRIO**
IBAN: IT 57 H05 696 11000 000 00 2040X03
- Bancomat od in contanti presso le casse dell'ATS della Montagna ubicate nelle sedi territoriali di questa ATS.

La causale che dovrà essere riportata è "**dieta speciale – cod. prest. DPM IAN 411-B**".

Copia della ricevuta del versamento dovrà essere inviata con le modalità sopra indicate.

La dieta speciale verrà poi trasmessa dall'ATS, entro 30 giorni dal ricevimento della richiesta, al Responsabile della mensa.

In casi particolari, per acquisire informazioni più dettagliate ai fini della stesura della dieta, l'ATS si riserverà di contattare direttamente il Pediatra certificatore dell'allergia/intolleranza e/o richiedere la stesura della stessa allo specialista allergologo.

La modalità di richiesta di una dieta speciale è sintetizzata nel seguente schema:



Celiachia

La celiachia è un'intolleranza permanente al glutine, un complesso proteico contenuto in molti cereali come frumento, segale, orzo, farro, kamut e triticale.

Può colpire individui di tutte le età ed è dimostrata la sua predisposizione genetica. Nelle persone affette l'ingestione di glutine scatena una reazione immunitaria a livello dell'intestino tenue che provoca un'infiammazione cronica della mucosa con atrofia dei villi intestinali e conseguente malassorbimento.

I sintomi più frequenti nei bambini sono diarrea, arresto di crescita/calò di peso corporeo, astenia, gonfiore e dolore addominale, vomito e/o dermatite e solitamente si manifestano con l'inizio dell'alimentazione complementare.

Una rigorosa alimentazione senza glutine è l'unica terapia efficace e garantisce alle persone affette da celiachia buona salute, con la scomparsa delle manifestazioni cliniche, la normalizzazione degli esami ed il ripristino della normale struttura della mucosa intestinale.

La terapia dietetica è facilitata dalla disponibilità di molti alimenti naturalmente privi di glutine e dalla presenza in commercio di una vasta gamma di prodotti privi di glutine, la cui produzione e vendita è regolamentata da norme specifiche.

Alimenti vietati

Sono assolutamente da eliminare dalla dieta tutti i cibi a base di cereali come il frumento, il farro, il Kamut, l'orzo e la segale.

Meglio evitare anche il grano saraceno che può risultare contaminato nel corso della lavorazione. Sono vietati anche tutti gli alimenti che nel corso della preparazione vengono impanati od infarinati con derivati del frumento come per esempio: frutta disidratata ed infarinata, verdure con cereali, carne e verdura impanate od infarinate, verdure surgelate contenenti infarinature a base di frumento o derivati come patatine pre fritte o funghi, lievito madre e lievito acido. Va inoltre posta attenzione agli additivi (es. amido di frumento, ecc.) nei piatti pronti.

Non devono essere consumati yogurt al malto o ai cereali, piatti pronti contenenti farine con glutine come ad esempio il pesce surgelato precotto.

Alimenti permessi

In natura sono presenti numerosi alimenti naturalmente privi di glutine, che possono essere consumati tranquillamente quali il riso, le patate, la manioca, la tapioca, il latte ed i suoi derivati, la carne, il pesce, le uova, la verdura fresca e surgelata, le conserve, i legumi freschi e secchi, la frutta fresca e secca.

Alimenti a rischio

Sono quegli alimenti che possono essere consumati solo dopo avere accertato l'assenza di glutine. Esempi di alimenti a rischio sono il riso soffiato, il purè istantaneo o surgelato,

la polenta istantanea, le bevande pronte a base di latte, le creme, i formaggi fusi o spalmabili, i salumi e gli insaccati, i sughi e i piatti pronti, il lievito chimico.

Un elenco di tutti i prodotti di "sicuro" utilizzo è presente nel "Prontuario degli alimenti" elaborato dall' A.I.C. (Associazione Italiana Celiachia).

Anche al Nido i bambini celiaci devono seguire una dieta rigorosamente priva di glutine ed il personale di cucina e le educatrici devono essere informate non solo delle necessità dietetiche, ma anche sui comportamenti da tenere, onde evitare le contaminazioni degli alimenti. E' poi molto importante proporre ai bambini celiaci preparazioni che non enfatizzino le differenze rispetto al menù degli altri bambini.

PROCEDURE PER LA PRODUZIONE DI PASTI SENZA GLUTINE

Porre particolare attenzione ai seguenti punti:

- APPROVVIGIONAMENTO DEGLI ALIMENTI
- STOCCAGGIO DEGLI ALIMENTI
- LAVORAZIONE ALIMENTI/PREPARAZIONE DEL PASTO
- SANIFICAZIONE DELLE STOVIGLIE E DELLE ATTREZZATURE
- SOMMINISTRAZIONE DEI PASTI
- FORMAZIONE DEL PERSONALE.

APPROVVIGIONAMENTO DEGLI ALIMENTI

Evitare approvvigionamento di prodotti non idonei. I prodotti idonei sono:

- alimenti naturalmente privi di glutine all'origine
- prodotti dietetici senza glutine notificati (D. Lgs. 111/92)
- alimenti di uso corrente riportanti la dicitura "senza glutine" (Reg. CE 41/09)
- prodotti con marchio e prodotti da Prontuario.

18

Attenzione: prestare la massima attenzione all'etichetta, all'integrità della confezione ed alla provenienza; rifiutare la merce NON CONFORME!

Rendere possibile la rintracciabilità del prodotto (conservare lotto della confezione).

STOCCAGGIO

Lo stoccaggio dei prodotti deve essere effettuato seguendo le seguenti regole:

1) a temperatura ambiente

- in un armadio riservato e facilmente identificabile
- in un contenitore ben sigillato, sistemato in posizione non a rischio.

Attenzione: contaminazione nello stesso armadio, mantenere sempre l'etichetta originale dei prodotti in uso.

2) a temperatura refrigerata

- in un frigorifero riservato

- in un contenitore ben sigillato, identificato e sistemato in posizione non a rischio
Attenzione: possibile contaminazione anche in frigorifero, mantenere sempre l'etichetta originale dei prodotti in uso.

Purtroppo non è sufficiente scegliere i prodotti giusti; attenzione alla CONTAMINAZIONE CROCIATA. Per contaminazione crociata si intende la contaminazione tra gli alimenti/preparazioni senza glutine e quelli con glutine.

PRODUZIONE

- Nelle grosse realtà (Centri Produzione Pasti) le pietanze senza glutine vengono prodotte in locali dedicati e separati da quelli dedicati alla preparazione dei pasti tradizionali
- Nelle cucine più piccole si utilizzano piani di lavoro riservati alla preparazione delle diete senza glutine. Se lo spazio è davvero poco, occorre dare la precedenza alla lavorazione degli alimenti senza glutine.

COMPORAMENTO DEL PERSONALE DI CUCINA

- Indossare divise pulite e dedicate (non contaminate da glutine)
- Coprire la divisa con grembiuli monouso (conservati lontano da contaminazioni).
- Attenzione:** occorre lavare accuratamente le mani prima di maneggiare qualsiasi cibo.

PREPARAZIONE

- Sanificare sempre i piani di lavoro PRIMA di lavorare alimenti senza glutine
- Evitare di effettuare lavorazioni su piani di lavoro posizionati sotto a scaffalature dove si conservano alimenti con glutine
- Utilizzare pentole, stoviglie, posate, taglieri PULITI (da conservare puliti in armadi contenitori dedicati).

In caso di utensili di legno è bene che essi siano ad uso esclusivo in quanto questi materiali sono in grado di trattenere residui di glutine durante la cottura; in ogni caso utilizzare utensili sempre sanificati e mai quelli che si stanno usando per cucinare alimenti con glutine.

Le seguenti attrezzature:

- scolapasta
- grattugia
- tritatutto

che per la loro struttura sono difficili da pulire, devono essere ad uso esclusivo per le preparazioni senza glutine.

Attenzione:

- utilizzare sempre farine/amidi senza glutine per

- IMPANARE (es. cotolette)
- INFARINARE (es. scaloppine)
- ADDENSARE (es. besciamella)
- AMALGAMARE

- evitare la contemporanea esecuzione di preparazioni con dispersione di farina
- usare sempre sale, formaggio grattugiato, spezie e zucchero conservati in contenitori riservati al senza glutine (dosatori chiusi, non contaminabili) previa, in ogni caso, igiene delle mani
- non cuocere la pasta senza glutine nella stessa acqua dove si è cotta la pasta con glutine
- evitare cestelli per la cottura di più alimenti contemporaneamente
- cottura in forno dedicato oppure cottura nello stesso forno previa cottura, in contenitori protetti, dei cibi senza glutine, prima dei cibi tradizionali
- non tagliare mai il pane senza glutine sullo stesso tagliere utilizzato per il pane tradizionale e distribuirlo in modo separato
- non appoggiare MAI l'alimento senza glutine direttamente su superfici potenzialmente contaminate, neppure temporaneamente.

Attenzione: ai piani di cottura dei forni, alle griglie, alle piastre, agli stampi che presentano disegni, rilievi, scanalature, perché il lavaggio può non essere adeguato, pertanto, usare teglie dedicate, fogli di alluminio e carta da forno.

20

STOCCAGGIO TEMPORANEO SEMILAVORATI

Quando si preparano anticipatamente alimenti di un pasto senza glutine gli stessi devono essere stoccati prima della cottura/preparazione finale in:

- confezioni ben sigillate
- contenitori riservati
- contenitori facilmente individuabili ed etichettabili.

STOCCAGGIO TEMPORANEO PIATTO FINITO

Quando la pietanza senza glutine è stata cotta/terminata deve necessariamente essere stoccata in:

- confezioni ben sigillate
- contenitori riservati/dedicati
- contenitori facilmente individuabili ed etichettabili.

SOMMINISTRAZIONE

- Pasto identificabile
- Tovaglie/tavoli puliti
- Formazione del personale addetto alla somministrazione dei pasti.

SANIFICAZIONE

- Lavaggio vasellame in lavastoviglie
- Sanificare ripiani e locali.

Attenzione a:

- spuntini/merende
- festeggiamenti
- attività didattiche/ludiche
- gite fuori porta.

IL PERSONALE DI CUCINA DEVE ESSERE FORMATO E DEVE SEGUIRE LA PROCEDURA SPECIFICA “DIETE SENZA GLUTINE” PRESENTE NEL MANUALE HACCP (se tale procedura non è presente deve essere inserita).

7 FESTE E COMPLEANNI

Numerose sono le occasioni per festeggiare durante l'anno di frequenza del Nido, pertanto, è buona regola stabilire un giorno al mese da dedicare ai festeggiamenti (ad es. compleanni) e cercare di rendere speciale la giornata con particolari momenti ludici e non solamente con l'offerta di dolci.

Le torte devono preferibilmente essere preparate nella cucina del Nido o in alternativa acquistate da un fornaio o da un pasticciere di fiducia avendo cura di fornire precise indicazioni sulla grammatura e la qualità degli ingredienti da utilizzare. In tal caso il Nido dovrà chiedere al fornitore la lista degli ingredienti e una dichiarazione ai sensi del Regolamento CE N. 852/2004 relativa alla conformità igienico sanitaria delle operazioni di lavorazione e trasporto della torta.

Si raccomanda inoltre di non accettare e somministrare ai bambini del Nido alimenti portati dai genitori.

E' sempre meglio preferire torte senza creme (ad es. crostate alla frutta o alla marmellata, torte di mele e biscotti semplici) o anche offrire cibi divertenti e sani come gli spiedini di frutta.

Come bevande si consiglia di offrire acqua, succhi di frutta 100% o spremute di frutta fresca, evitando le bibite dolci e gassate.

BIBLIOGRAFIA

E. Verduci, B.Mariani, C.Lassandro, A.ReDionigi, F.Moretti, G.Banderali, M.Giovannini
"Applicazione dei nuovi LARN in età pediatrica: le criticità"
Mondo Pediatrico N. 4 -Sett-Ottobre 2014:8-23.

ESPGHAN, Committee on Nutrition Guidelines on Complementary Feeding
Journal of Pediatric Gastroenterology and Nutrition 46:99-110
2008

WHO Regional Office for Europe - UNICEF
"Feeding and Nutrition of Infants and Young Children"
Regional Publications, European Series, No. 87, 2000

Strategia globale per l'alimentazione dei neonati e dei Bambini. OMS/UNICEF 2003
(Global Strategy Infant and Young Child feeding.OMS/UNICEF Geneva 2003)

Commissione Europea Alimentazione dei lattanti e dei bambini fino a tre anni: raccomandazioni standard per l'Unione Europea 2006

Ministero della Salute
Conferenza Stato Regioni del 20.12.2007 G.U.n.32 del 7.2.2008 "Linee di indirizzo nazionali sulla protezione, la promozione e il sostegno dell'allattamento al seno"

Ministero della Salute
Opuscoli "Allattare al seno un investimento per la vita" - "Mamma che latte" - "Il latte materno è il più naturale che c'è" - "Se non puoi allattarlo al seno"

Società Italiana di Neonatologia (SIN), Società Italiana di Cure Primarie Pediatriche (SICuPP), Società Italiana di Gastroenterologia Epatologia e Nutrizione Pediatrica (SIGENP), in collaborazione con il Tavolo Tecnico Operativo Interdisciplinare sulla Promozione dell'Allattamento al Seno (TAS) del Ministero della Salute - Position Statement 2015 di Società Italiana di Pediatria (SIP), "Allattamento al seno e uso del latte materno/umano".

EFSA - European Food Safety Authority - Efsa Journal 2012
"Scientific opinion on dietary reference values for protein"
5 Febbraio 2015

Società Italiana di Nutrizione Umana -SINU- Diete vegetariane: posizione SINU
Anno 2016

Linee guida per la promozione e tutela dell'allattamento al seno in Regione Lombardia
Decreto Direzione Generale Sanità N.15132 del 14 settembre 2004.

Ministero del Lavoro, della salute e delle politiche sociali
"Poco sale e solo iodato"
Direzione Generale direzione della sicurezza degli alimenti e della nutrizione, Direzione Generale della comunicazione e relazioni istituzionali

ATS MILANO città Metropolitana
"Mangiar sano...a scuola" Documento di indirizzo per l'elaborazione dei menù nella ristorazione scolastica
Novembre 2016

ATS MILANO città Metropolitana
"Pappa al nido" Documento di indirizzo per l'elaborazione dei menù nei nidi d'infanzia
Novembre 2016

Società Italiana di Nutrizione Umana – SINU L.A.R.N.
Livelli di assunzione giornalieri Raccomandati di nutrienti per la popolazione italiana
IV revisione 2014

Regione Autonoma Friuli Venezia Giulia
Linee di indirizzo per l'alimentazione nei nidi di infanzia 3 mesi 3 anni
Anno 2012

Regione Veneto
Linee guida in materia di miglioramento della qualità nutrizionale della ristorazione scolastica Anno 2012

Ministero della Salute
Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione scolastica
Anno 2010

M. Bianchi
"I MAGNIFICI 20 i buoni alimenti che si prendono cura di noi"
Ed. Ponte alle Grazie, Milano 2010

Regione Emilia Romagna
Indicazioni nutrizionali per il pasto a scuola Nido, infanzia, primaria, secondaria
Anno 2009

Direzione Generale Sanità - Unità Organizzativa Prevenzione
Linee guida della Regione Lombardia per la ristorazione scolastica
Anno 2002

K. Sullivan
"VITAMINE e MINERALI le dolci vie del benessere"
Dd. Könemann, Bologna 2000

23

SITI E RIFERIMENTI

Ministero della Salute
DGSAN 18/07/2016 "Corretta alimentazione ed educazione nutrizionale nella prima infanzia"
www.salute.gov.it

'Genitori più – Prendiamoci più cura della loro vita'
Ministero del Lavoro della Salute e delle Politiche Sociali 2009
www.genitoripiù.it

Guadagnare salute, rendere facili le scelte salutari – Stili di Vita
www.salute.gov.it/stiliVita

Livelli di Assunzione Giornalieri Raccomandati di Nutrienti per la popolazione:
www.inran.it

Regione Lombardia Promozione salute
www.promozionesalute.regione.lombardia.it

ATS della MONTAGNA
www.ats-montagna.it

UNICEF
www.unicef.it



INVESTI inSALUTE

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ATS Montagna

www.ats-montagna.it