



A PROPOSITO DI... MENSA

DIREZIONE SANITARIA

Dipartimento Igiene e Prevenzione Sanitaria
U.O.C. Igiene degli alimenti e nutrizione

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ATS Montagna

Indice

PREMESSA	3
1 – IL RUOLO DELLA RISTORAZIONE SCOLASTICA	4
1.1 RUOLI E RESPONSABILITÀ	5
2 – LA CORRETTA ALIMENTAZIONE IN ETÀ SCOLARE	7
2.1 I FABBISOGNI NUTRIZIONALI	9
3 – I MENÙ SCOLASTICI	21
3.1 CARATTERISTICHE QUALITATIVE	22
3.2 CARATTERISTICHE QUANTITATIVE	26
3.3 MODALITÀ DI APPROVAZIONE/VALIDAZIONE DEI MENÙ SCOLASTICI	29
3.4 FESTE E OCCASIONI SPECIALI	30
3.5 PASTO “PORTATO DA CASA”	31
4 – DIETE SPECIALI	32
4.1 INDICAZIONI OPERATIVE PER LA PREPARAZIONE DELLE DIETE SPECIALI	34
4.2 MODALITÀ DI RICHIESTA DELLE DIETE SPECIALI	35
4.3 CELIACHIA	39
5 – COMMISSIONE MENSA	44
6 – IL CAPITOLATO D’APPALTO	46
7 – NUTRIVENDING	49
8 – SUGGERIMENTI PER UNA SANA ALIMENTAZIONE	51
8.1 LA COLAZIONE	54
8.2 LA MERENDA	55
BIBLIOGRAFIA	57
ALLEGATI	59
1 – Modulo richiesta validazione/predisposizione menu’ per la ristorazione scolastica	60
2 – Modulo richiesta di dieta speciale per motivi sanitari (genitore)	61
3 – Modulo richiesta di dieta speciale per motivi sanitari (pediatra)	62
4 – Modulo per la richiesta di dieta speciale per motivi sanitari per il servizio di refezione scolastica da inviare al sian (scuola o comune)	64
5 – Modulo richiesta dieta leggera temporanea	65
6 – Modulo richiesta dieta per motivi etico – religiosi	66
7 – Scheda di valutazione – commissione mensa	67

ATS MONTAGNA

Dipartimento Igiene e Prevenzione Sanitaria Enza Giompapa

Documento a cura di: Gisella Prezioso – Francesca Taboni – Moretta Nicole

– PREMESSA

L'adozione di corrette abitudini alimentari è da anni riconosciuta come intervento prioritario per promuovere il miglior stato di salute possibile in ogni individuo durante tutto l'arco della vita. Un'alimentazione corretta, sia dal punto di vista qualitativo che quantitativo, riveste infatti un ruolo di primaria importanza nel contrastare l'insorgenza di numerose patologie cronico degenerative (diabete, malattie cardiovascolari, obesità, patologie tumorali, ecc.) che, nei paesi occidentali, rappresentano la principale causa di mortalità.

Le evidenze scientifiche dimostrano inoltre come una corretta alimentazione risulti particolarmente efficace in termini preventivi laddove venga adottata sin dalla più tenera età; ciò trova spiegazione sia nell'importanza di fornire in età evolutiva gli elementi nutrizionali idonei durante tutte le fasi dello sviluppo psico-fisico, sia nella consapevolezza che le abitudini alimentari acquisite nei primi anni di vita tendono a mantenersi anche in età adulta.

L'accesso a un'alimentazione sana e adeguata rappresenta pertanto non solo un obiettivo di salute pubblica, ma uno dei diritti fondamentali per il raggiungimento del migliore stato di salute possibile, come sancito nella "Convenzione dei diritti dell'infanzia", adottata dall'ONU già nel 1989. Un contesto strategico in cui sviluppare iniziative tese a potenziare un corretto approccio nei confronti dell'alimentazione è la scuola; quindi, anche la ristorazione scolastica rappresenta uno strumento di educazione e promozione della salute.

L'UOC Igiene degli Alimenti e Nutrizione dell'ATS della Montagna, nel corso degli anni, ha elaborato materiale informativo e linee guida in supporto alle scuole ed ai Comuni e ha redatto menù adeguati dal punto di vista nutrizionale rispondenti alle indicazioni per una corretta alimentazione.

La presente pubblicazione è una revisione del materiale sino ad ora prodotto con l'intento di fornire concetti aggiornati e nuovi spunti.

1

– IL RUOLO DELLA RISTORAZIONE SCOLASTICA



La ristorazione scolastica, come ampiamente descritto all'interno del documento ministeriale "Linee di Indirizzo Nazionale per la Ristorazione Scolastica" ha l'obiettivo di facilitare, sin dall'infanzia, l'adozione di abitudini alimentari corrette per la promozione della salute e la prevenzione di patologie cronico-degenerative di cui l'alimentazione scorretta è uno dei principali fattori di rischio. Nella giornata alimentare di un alunno, il pasto in mensa rappresenta un momento necessario alla copertura dei suoi fabbisogni nutrizionali e deve pertanto garantire un apporto di sostanze nutritive adeguato sia dal punto di vista qualitativo che quantitativo.

L'obiettivo della ristorazione scolastica non si limita al mero sostentamento alimentare, ma contribuisce alla promozione di comportamenti alimentari idonei al miglioramento dello stato di salute, favorisce l'accrescimento culturale e stimola alla socializzazione e all'uguaglianza tra alunni che magari provengono da tradizioni, etnie o stati sociali diversi tra di loro.

Il servizio di ristorazione collettiva deve tendere al raggiungimento di un ottimale livello sia in termini di qualità nutrizionale, che di qualità sensoriale, unitamente alla progettazione di un'organizzazione efficiente del servizio.

Qualità nutrizionale: priorità della ristorazione collettiva è la sicurezza alimentare nel breve (prevenzione di avvelenamenti e tossinfezioni) e medio – lungo termine (prevenzione/ trattamento di patologie croniche). Ruolo di un servizio di ristorazione è anche quello di indirizzare i comportamenti alimentari degli utenti attraverso un'attenta strutturazione dei menù, di informare sulle scelte alimentari più idonee anche nel rispetto della stagionalità, di promuovere un corretto ed equilibrato completamento della giornata alimentare

Qualità sensoriale: la proposta alimentare deve essere strutturata in maniera tale da assicurare un'ottimale qualità sensoriale, prevedendo a tal fine come prioritaria la misurazione del livello di soddisfazione dell'utente; ciò anche al fine di facilitare un adeguato introito alimentare e ridurre gli sprechi.

Qualità globale: la ricerca della qualità globale del servizio necessita di informazione degli utenti, formazione continua del personale ed efficienza organizzativa.

Come già sottolineato, la ristorazione scolastica si caratterizza come un momento educativo, ma perché ciò avvenga è necessario che l'esperienza maturata nella mensa scolastica sia sup-

portata da percorsi informativi e soprattutto formativi, aderenti alla realtà, agli interessi e alla vita quotidiana dei giovani interlocutori e trovi nell'alimentazione proposta in famiglia una condivisione dell'orientamento dietetico-nutrizionale offerto a scuola, per porre in atto una corresponsabilità educativa attorno ai temi della salute e dell'acquisizione di sane abitudini alimentari e corretti stili di vita, sin dalle primissime fasi della vita.

Un ruolo fondamentale è anche quello della scuola in quanto l'orientamento deve essere quello di un'educazione alimentare sempre più integrata con i curricula scolastici, trasversale alle varie attività educative e di apprendimento e che per questo richiede un approccio complesso e sistemico in grado di sostenere le nuove generazioni in un processo di consapevolezza del proprio rapporto con il cibo per orientarlo in modo sano ed equilibrato, ponendo al contempo un'idea di qualità dell'alimentazione che riguarda, oltre al benessere del singolo, quello della società in cui vive e dell'ambiente da cui ottiene le risorse.

Si ricorda che, una volta definiti i menù, è molto importante che Amministrazioni Comunali e Istituzioni Scolastiche concordino le modalità ritenute più idonee al fine di consentirne la diffusione alle famiglie, sia per condividerne i contenuti che per permettere una corretta e completa gestione della giornata alimentare dell'alunno.

1.1 RUOLI E RESPONSABILITÀ

Le figure coinvolte nell'ambito della ristorazione scolastica sono molteplici e hanno ruoli e responsabilità diverse:

- Ente Committente (Comune o Scuola)
- Gestore del servizio di ristorazione
- ATS
- Utenza (bambini e loro familiari)
- Istituzioni scolastiche

Una efficace comunicazione fra gli interlocutori istituzionali e le famiglie è fondamentale per la promozione di sinergie che possono rivelarsi estremamente proficue se coordinate in un progetto comune di promozione della salute.

L'**Ente Committente**, in qualità di soggetto titolare del servizio, è il responsabile dell'erogazione del servizio di ristorazione scolastica per cui i suoi compiti sono:

- scelta della tipologia del servizio che tende offrire
- programmazione di investimenti e risorse
- elaborazione del capitolato
- controllo sulle clausole contrattuali da parte della ditta aggiudicataria
- controllo complessivo sul servizio con valutazione e/o segnalazione di eventuali anomalie
- sorveglianza sul buon andamento della ristorazione

Al **Gestore del Servizio di Ristorazione** competono:

- svolgimento del servizio nel rispetto della normativa vigente e degli impegni contrattuali
- offerta di prodotti – pasto nella logica di un sistema di qualità

- formulazione, in sede di appalto, di un progetto organizzativo e gestionale
- formazione/aggiornamento costante del personale addetto al servizio di ristorazione scolastica
- impostazione di un sistema di autocontrollo

L'attività dell'**ATS**, ed in particolar modo il SIAN (Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione), si esplica in:

- sorveglianza sulle caratteristiche igienico – nutrizionali dei pasti
- valutazione e validazione dei menù proposti
- educazione alimentare (bambini, insegnanti, genitori)
- organizzazione di iniziative di aggiornamento e formazione rivolte a operatori, genitori e insegnanti
- attività di vigilanza e controllo in conformità alle normative vigenti

Il compito delle **famiglie** è quello di:

- approfondire la conoscenza del servizio di ristorazione e la sua organizzazione operativa
- partecipare a iniziative promosse dall'Istituto/Comune di sensibilizzazione, informazione e formazione sui temi dell'educazione alimentare
- rapportarsi con la commissione mensa in caso di reclami, osservazioni o proposte sullo svolgimento e la qualità del servizio di ristorazione
- coordinare l'alimentazione domestica con l'orientamento dietetico-nutrizionale proposto dal servizio mensa

Le buone pratiche per promuovere la qualità della ristorazione scolastica e dell'educazione ai consumi alimentari da parte delle **Istituzioni scolastiche** sono molteplici:

- progettare e realizzare attività relative all'educazione alimentare nell'ambito di un percorso formativo progressivo e continuativo
- progettare un'educazione alimentare che tenga conto, oltre che del valore nutritivo del cibo, anche delle tematiche della sicurezza alimentare, della sostenibilità, del rispetto degli equilibri degli ecosistemi, della gratificazione psicologica del consumatore ecc.
- valorizzare l'esperienza del pasto in mensa come momento educativo
- proporre incontri periodici alle famiglie sulle tematiche dell'educazione alimentare

La **Commissione Mensa**, quale organo di rappresentanza, può svolgere:

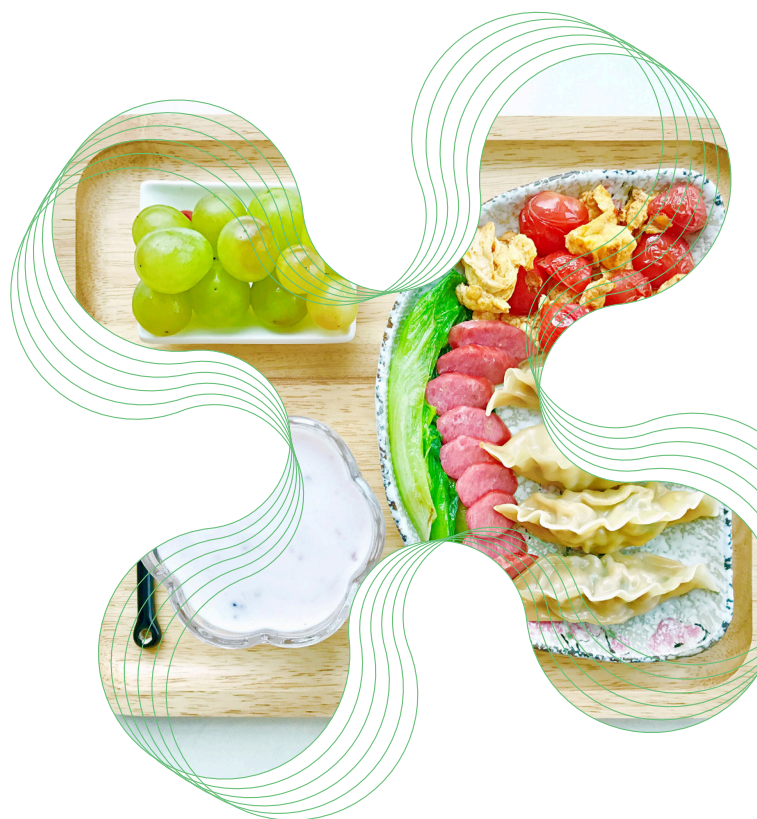
- ruolo di collegamento tra l'utenza, l'Ente Committente e l'ATS, facendosi carico di riportare i suggerimenti e i reclami che provengono dall'utenza stessa
- ruolo di collaborazione nel monitoraggio dell'accettabilità del pasto e delle modalità di erogazione del servizio

È opportuno prevedere interventi di formazione e aggiornamento per tutti i soggetti coinvolti nella ristorazione scolastica, mirati sia agli aspetti di educazione alla salute che a quelli più strettamente legati alla qualità nutrizionale ed alla sicurezza degli alimenti.

2

– LA CORRETTA ALIMENTAZIONE IN ETÀ SCOLARE

La Società Italiana di Pediatria (SIP) ha di recente proposto la piramide alimentare Transculturale, che rappresenta graficamente la Dieta Mediterranea (divenuta patrimonio culturale immateriale dell'umanità secondo l'UNESCO), diventando così un utile strumento di educazione alimentare.



La piramide alimentare si legge dal basso verso l'alto: alla base troviamo i cibi e le abitudini più salutari, mentre, salendo, vi sono quei cibi che andrebbero consumati con maggiore attenzione.

Quando si scelgono i cibi da consumare nell'arco della settimana, bisogna considerare anche il fattore della stagionalità, preferendo generi alimentari stagionali: tra i cibi da favorire troviamo verdura, legumi, frutta, noci e cereali integrali. In particolare, la SIP, per ogni categoria alimentare, consiglia una frequenza di consumo settimanale:

 FRUTTA E VERDURA PASTA, RISO O ALTRI CEREALI TUBERI	3-5 porzioni al giorno
	3-5 porzioni al giorno
	1-2 volte la settimana (in sostituzione al primo piatto)
 LATTE E YOGURT NOCI E SEMI CARNE	1-2 porzioni al giorno
	1 porzione al giorno (es 3-4 noci)
	Max 3 volte la settimana (≤ 2 porzioni a settimana di carni bianche, < 2 porzioni di carni rosse, ≤ 1 porzione a settimana di carni lavorate es prosciutto cotto e bresaola)
 PESCE LEGUMI FORMAGGI UOVA	3-4 volte la settimana
	4-5 volte la settimana
	2 volte la settimana
	1-2 volte la settimana

Ecco invece alcune indicazioni più specifiche sugli alimenti da preferire, per ogni categoria della piramide alimentare:



CEREALI

preferire cereali integrali e variare il più possibile le tipologie (frumento, farro, orzo, mais, quinoa ecc.)



CARNE

prediligere la carne bianca (pollo, tacchino, coniglio) rispetto a quella rossa (bovina, suina, equina). Evitare le carni trasformate e conservate



PESCE

fresco o surgelato, meglio se azzurro (sarde, alici); merluzzo, nasello, sgombro, spigola; cefalopodi (calamari, polpo): non più di 1 volta a settimana; crostacei e molluschi bivalvi saltuariamente; evitare pesci di grossa taglia (pesce spada e tonno)



LEGUMI

freschi, secchi o surgelati; è preferibile associarli ad un cereale (pasta, riso, orzo) nello stesso pasto



FRUTTA

fresca, 2-3 volte al giorno

**VERDURA**

fresca o surgelata, almeno due volte al giorno
Variare i colori di frutta e verdura, prediligendo prodotti di stagione

**CONDIMENTI**

preferire olio extra vergine di oliva

**SALE**

da limitare, incrementando il consumo di spezie ed erbe aromatiche

**COTTURA**

preferire le cotture in umido, al vapore, al forno e al cartoccio

2.1 I FABBISOGNI NUTRIZIONALI

Le indicazioni per seguire un'alimentazione equilibrata ci vengono fornite da organismi internazionali e nazionali che hanno il compito di sorvegliare lo stato di nutrizione e di salute dei diversi gruppi di popolazione e prevenire squilibri alimentari dovuti a carenze o ad eccessi di consumi. In particolare, la Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU), nel 2014 ha pubblicato la IV revisione dei LARN (Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed Energia per la popolazione italiana), ovvero i fabbisogni medi e l'assunzione raccomandata o adeguata alla popolazione di tutti i principi nutritivi, macro e micronutrienti.

Passando dal concetto di raccomandazione a un sistema più articolato di valori di riferimento utili a una migliore definizione degli apporti di nutrienti in grado di soddisfare i fabbisogni sia individuali che di gruppo, viene infatti introdotto il concetto di "Obiettivo nutrizionale per la prevenzione" (SDT - Suggest Dietary Targets), comprendente quell'insieme di obiettivi quali-quantitativi di assunzione di nutrienti o di consumo di alimenti/bevande il cui raggiungimento, in base alle evidenze della letteratura, determina la riduzione del rischio di malattie cronico-degenerative nella popolazione generale.

OBIETTIVI NUTRIZIONALI PER LA PREVENZIONE (SDT)	APPLICAZIONE IN RISTORAZIONE SCOLASTICA
Prediligere fonti alimentari amidacee a basso indice glicemico e ricche di fibre	→ Prevedere nel menù cereali integrali, legumi, frutta e verdura
Limitare il consumo di zuccheri a meno del 15% dell'energia giornaliera	→ Limitare il consumo di bevande e alimenti che contengono zucchero aggiunto Favorire il consumo di frutta a pranzo e/o come spuntino. Evitare l'inserimento nel menù di dessert, yogurt, succhi di frutta o mousse

OBIETTIVI NUTRIZIONALI PER LA PREVENZIONE (SDT)	APPLICAZIONE IN RISTORAZIONE SCOLASTICA
Limitare il consumo di grassi saturi a meno del 10% dell'energia giornaliera - limitare alimenti contenenti grassi di origine animale, olio di palma e olio di cocco	→ Limitare i prodotti dolciari e da forno Favorire il consumo di pesce e di frutta secca. Ridurre il consumo di proteine animali (carne, formaggi, affettati...) a favore delle proteine vegetali (legumi)
Ridurre quanto più possibile gli acidi grassi Trans a meno dell'1% - limitare il consumo di prodotti che contengono grassi idrogenati	→ Evitare l'uso di prodotti contenenti grassi idrogenati e prodotti trasformati
Ridurre l'apporto di sodio	→ Limitare il consumo di sale, incrementando l'uso di erbe aromatiche e spezie Scegliere pane a ridotto contenuto di sale

2.1.1 FABBISOGNO CALORICO

Il presupposto di una dieta equilibrata sta nell'adeguatezza dell'apporto energetico. Dopo il primo anno di vita la crescita è costante (5-6 g/die), per poi iniziare ad aumentare (8g/ die) all'età di 8-9 anni, raggiungendo un nuovo picco con la pubertà (circa 13 g/die nelle femmine e 16 g/die nei maschi). In età evolutiva i fabbisogni energetici sono condizionati dalla crescita dell'organismo e quindi dal mantenimento di una massa corporea in progressivo aumento. La ristorazione scolastica interessa tutta questa delicata fascia d'età, con alunni di età compresa tra 1 e 14 anni. Tale arco temporale, che per l'adulto non richiederebbe significative modifiche in termini di fabbisogni, presenta invece in questa fascia di età sostanziali modifiche in termini quantitativi dovute alla necessità di adeguare l'apporto nutrizionale in funzione della continua crescita che avviene in età evolutiva.

Si rende pertanto necessario suddividere i fabbisogni calorici in quattro sottogruppi, riguardanti l'Asilo Nido (1-3 anni), dell'infanzia (3-6 anni), primaria (6-11 anni) e secondaria di primo grado (11-14 anni).

Fabbisogno energetico medio giornaliero (Kcal) MASCHI	1 – 3 anni	3 – 6 anni	6 – 11 anni	11 – 14 anni
	870 - 1390	1390 - 1640	1640 - 2440	2440 - 2960
Fabbisogno energetico medio giornaliero (Kcal) FEMMINE	1 – 3 anni	3 – 6 anni	6 – 11 anni	11 – 14 anni
	790 - 1280	1280 - 1520	1520 - 2210	2210 - 2490

2.1.2 RIPARTIZIONE CALORICA GIORNALIERA

L'apporto calorico giornaliero viene suddiviso in cinque pasti: colazione, spuntino, pranzo, merenda e cena. Si suggerisce, pertanto, la seguente distribuzione calorica:

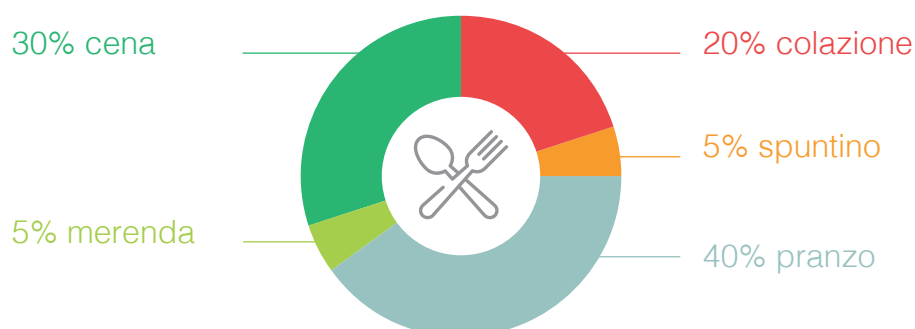
15 – 20% delle calorie totali giornaliere per la colazione

5% delle calorie totali giornaliere per lo spuntino mattutino

40% delle calorie totali giornaliere per il pranzo

5 – 10% delle calorie totali giornaliere per la merenda pomeridiana

30% delle calorie totali giornaliere per la cena

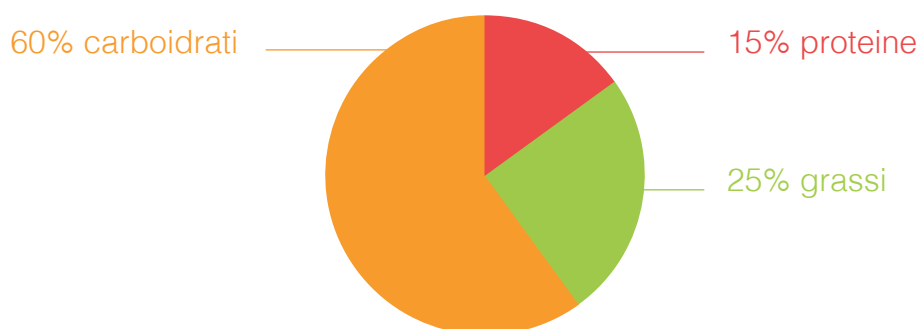


	1 – 3 anni	3 – 6 anni	6 – 9 anni	9 – 11 anni	11 – 14 anni	14 – 17 anni
	Asilo nido	Scuola Infanzia	Scuola Primaria	Scuola Primaria	Scuola Secondaria di primo grado	Scuola Secondaria di secondo grado
Pasti	Range kcal	Range kcal	Range kcal	Range kcal	Range kcal	Range kcal
Colazione (15-20%)	162-215	216-288	259-346	324-432	385-514	442-572
Merenda (5%)	51-57	66-78	79-94	101-113	112-135	135-151
Pranzo (40%)	408-453	526-626	632-752	809-919	972-1083	1082-1206
Merenda (5-10%)	54-107	72-144	86-173	108-216	128-257	143-286
Cena (30%)	306-340	394-469	473-563	607-689	729-812	812-905
Totale	1021-1133	1314-1564	1579-1879	2023-2298	2430-2708	2706-3016

2.1.3 MACRONUTRIENTI

Il bambino ha bisogno di energia, in modo proporzionale al sesso e all'età, che deve essere garantita con un adeguato apporto di alimenti. L'energia viene fornita dai macronutrienti in maniera diversa.

Ripartizione giornaliera dei macronutrienti



Fabbisogno di carboidrati

Secondo le raccomandazioni è bene che più della metà dell'energia della dieta provenga dai carboidrati.

I carboidrati si dividono a seconda della loro natura in zuccheri semplici, zuccheri complessi e fibra alimentare. Dal punto di vista nutrizionale si possono suddividere in due categorie: i carboidrati disponibili, che sono digeriti e assorbiti nell'intestino tenue e utilizzati per i processi metabolici (carboidrati semplici e complessi), e i carboidrati non disponibili, che passano indigeriti nell'intestino tenue, diventando substrati per il microbiota intestinale (fibra alimentare).

Tra i carboidrati disponibili si distinguono i semplici (zucchero, dolci, bibite zuccherate ecc.) e i complessi (pane, pasta, riso, cereali e derivati) in base al loro Indice Glicemico che rappresenta la capacità di innalzare i livelli di glicemia (quantità di glucosio nel sangue) dopo il loro consumo. Un'alimentazione ricca di alimenti con elevato indice glicemico (zuccheri semplici) risulta correlata all'insorgenza di disturbi del metabolismo, quali obesità e diabete di tipo 2 e pertanto le raccomandazioni in tema di corretta alimentazione sottolineano la necessità di privilegiare il consumo di alimenti a basso-medio indice glicemico (carboidrati complessi, meglio se integrali). Questi alimenti sono importanti perché apportano amido e fibra, proteine ma anche vitamine, minerali e altre sostanze di grande interesse per la salute.

La fibra alimentare ha un importante ruolo funzionale non solo nella regolazione della funzione intestinale, aumentando la massa fecale e accelerando il tempo di transito intestinale ma anche sul metabolismo lipidico e glucidico. La fibra alimentare introdotta con cereali integrali, legumi, frutta e verdura promuove nei bambini una regolare attività intestinale e aiuta a prevenire numerose malattie cronicodegenerative.

Per quanto riguarda l'apporto calorico derivante dai carboidrati, l'intervallo di riferimento è compreso tra il 45-60% dell'energia giornaliera, mentre la quota derivante dagli zuccheri semplici non deve superare il 15% delle calorie complessive (riferimento LARN 2014).

La SINU (Società Italiana di Nutrizione Umana) e l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS)

hanno aggiornato le linee guida sul consumo dello zucchero raccomandando fortemente una riduzione dell'assunzione giornaliera di questo componente (si parla di glucosio, fruttosio e in generale zucchero da tavola) ad una quantità inferiore al 10% della quantità totale di energia che assumiamo attraverso i cibi durante la giornata. L'Oms, però, si spinge oltre e, laddove possibile, raccomanda un'ulteriore diminuzione dello zucchero a meno del 5% dell'energia totale giornaliera per avere ulteriori benefici sulla salute.

Quali sono gli zuccheri "coinvolti"? La raccomandazione non riguarda gli zuccheri presenti nella frutta fresca e nei vegetali o, ancora, quelli naturalmente presenti nel latte, poiché non vi sono evidenze di effetti avversi legati alla loro assunzione. Si parla delle cosiddette "calorie vuote" quindi solo di monosaccaridi (glucosio e fruttosio) e disaccaridi (saccarosio), aggiunti ad alimenti e bevande.

Come si traduce?

BAMBINO DI 6 ANNI FABBISOGNO MEDIO= 1600 KCAL

10% zuccheri	160 kcal	40 g
5% zuccheri	80 kcal	20 g





ADULTO DONNA FABBISOGNO MEDIO= 2000 KCAL

10% zuccheri	200 kcal	50 g
5% zuccheri	100 kcal	25 g

ADULTO UOMO FABBISOGNO MEDIO= 2500 KCAL

10% zuccheri	250 kcal	62,5 g
5% zuccheri	125 kcal	31,25 g

Esempi pratici del contenuto di zucchero

Alimenti	Cucchiaini di zucchero	Quanti grammi?
 Un ghiacciolo	 4 – 5 cucchiaini	20 – 25 gr
 Un bicchiere di granita	 7 – 9 cucchiaini	35 – 45 gr

	Un gelato confezionato	 3 – 5 cucchiaini	15 – 25 gr
	Un brick di succo di frutta	 5 – 6 cucchiaini	25 – 30 gr
	Una lattina di bevanda gassata	 6 cucchiaini	15 – 25 gr
	Un bicchiere di tè freddo	 4 – 6 cucchiaini	20 – 30 gr
	Un plum cake	 3,5 cucchiaini	18 gr
	Croissant	 5 cucchiaini	25 gr

Dai nutrienti... agli alimenti

- Cereali e derivati (orzo, farro, riso, pasta, pane, ecc.) rappresentano la principale fonte alimentare di carboidrati e devono pertanto essere inclusi nell'alimentazione quotidiana in quantità sufficienti a coprirne il fabbisogno; scegliere le tipologie integrali (riso integrale, pasta integrale, pane integrale, ecc.), consente sia di innalzare l'apporto di fibra che di modulare la risposta glicemica al pasto
- Le principali fonti alimentari di zuccheri dovrebbero essere rappresentate da alimenti che naturalmente li contengono, come la frutta (contenente fruttosio) e il latte (contenente lattosio)
- Limitare il consumo di alimenti/prodotti contenenti zucchero aggiunto (dolci, merendine, bi-

scotti, caramelle, snack, ecc.) ed evitare il consumo di bevande contenenti zucchero aggiunto (bibite, succhi, tè freddi), il cui abituale consumo determina l'introduzione di elevate quantità di zuccheri (ben oltre il limite fissato al 15% delle calorie giornaliere) e di calorie, correlando tale abitudine sia allo sviluppo di sovrappeso/obesità, che di patologie metaboliche quali il diabete di tipo 2.

- Evitare l'aggiunta di zucchero ad alimenti e/o preparazioni (es: macedonia di frutta, latte, yogurt)
- Oltre agli alimenti integrali, le maggiori fonti alimentari di fibra sono rappresentate da verdure, frutta e legumi, la cui regolare proposta a ogni pasto contribuisce sia al raggiungimento dei valori raccomandati di fibra, sia a modulare la risposta glicemica
- Anche la quantità di fibra presente in un alimento ne determina una diversa risposta glicemica. Prendiamo ad esempio la frutta fresca (es: mela) e il succo di frutta (es: succo di mela senza zuccheri aggiunti): a parità di quantità hanno lo stesso contenuto glucidico, ma il contenuto in fibre della frutta fresca le conferisce un indice glicemico più basso rispetto al succo di frutta, che di fatto ha un contenuto di fibre esiguo o assente.

Fabbisogno di grassi/lipidi

La funzione principale dei grassi è quella di accumulare energia in modo concentrato, ma i grassi favoriscono anche il trasporto e l'assorbimento delle vitamine e di altri composti bioattivi liposolubili, permettono la sintesi di ormoni steroidei, oltre a svolgere, una volta assorbiti, importanti funzioni biochimiche-nutrizionali e modificare la consistenza degli alimenti aumentandone la palatabilità. Un altro ruolo fondamentale dei grassi è quello strutturale, essendo il principale costituente delle membrane cellulari.

La qualità e la quantità dei lipidi introdotti con la dieta rappresentano un elemento importante per la prevenzione delle malattie cronico-degenerative. L'apporto calorico di riferimento derivante da tali nutrienti diminuisce progressivamente dal primo anno di vita (40% delle calorie totali) alle età successive (>4 anni 20–35%).

Nell'intervallo di riferimento per l'assunzione dei lipidi è stato indicato il limite minimo di assunzione, poiché quote troppo basse di lipidi possono portare ad un eccesso di energia da carboidrati o proteine e determinare un'introduzione inadeguata di alcuni micronutrienti liposolubili. Il limite superiore è stato determinato sulla base del possibile contributo dei lipidi nel causare un eccessivo apporto energetico totale, fattore associato all'insorgenza di sovrappeso e obesità.

Tutti i lipidi presenti negli alimenti forniscono, a parità di quantità, lo stesso apporto calorico, e pertanto si equivalgono dal punto di vista energetico, mentre sono sostanzialmente diversi dal punto di vista qualitativo, a seconda degli acidi grassi che li compongono che, per la diversa struttura chimica, possono essere saturi, insaturi, polinsaturi o trans.

Gli acidi grassi *saturi* tendono a far innalzare il livello di colesterolo totale nel sangue e li troviamo principalmente nei cibi di origine animale come le carni e i loro derivati (pancetta, lardo, strutto ecc.), nei prodotti lattiero – caseari non scremati (formaggi, latte intero, panna, burro...), ma anche alcuni oli vegetali tropicali come quello di palma e di cocco.

Gli acidi grassi *insaturi* sono tendenzialmente neutri nei confronti della colesterolemia e le fonti

principali nella nostra alimentazione sono gli oli vegetali non tropicali (olio di oliva, di noci, di nocciole, di semi: mais, girasole, soia, arachide...)

Gli acidi grassi *polinsaturi* (omega-3 e omega-6) sono importanti componenti delle membrane cellulari e precursori di molte sostanze nell'organismo come quelle coinvolte nella regolazione della pressione sanguigna e nelle risposte infiammatorie. Le fonti principali di omega-3 sono i prodotti ittici, alcuni oli vegetali, semi e frutta secca in guscio.

Gli acidi grassi *trans o idrogenati* tendono a fare innalzare il livello di colesterolo totale nel sangue e si trovano principalmente nelle margarine e in alcuni prodotti da forno.

Va sottolineato che tutti gli acidi grassi sono indispensabili al corretto funzionamento dell'organismo, ma è importante che la ripartizione degli stessi sia adeguata, privilegiando gli acidi grassi mono e polinsaturi e limitando l'introduzione di acidi grassi saturi (<10% del totale), trans e idrogenati che, se assunti in eccesso, possono favorire lo sviluppo di patologie cardiovascolari. Si ricorda inoltre che, per le loro caratteristiche chimiche, i lipidi sono sostanze che possono subire significative trasformazioni ad opera del calore e di alcuni procedimenti industriali come ad esempio la frittura, con importanti effetti avversi per la nostra salute.

Dai nutrienti... agli alimenti

- L'olio extra vergine d'oliva, essendo la principale fonte alimentare di grassi insaturi, deve essere il condimento da preferire sia a crudo che a cotto
- Tra gli alimenti di origine animale, il pesce è quello contenente più elevate quantità di grassi polinsaturi ed è pertanto importante incentivarne il consumo
- Carni, uova e formaggi contengono acidi grassi saturi e colesterolo, in proporzione variabile, ed è pertanto importante prevederne una regolare alternanza senza eccedere nei quantitativi consumati
- Tra i grassi vegetali, l'olio di palma e l'olio di cocco, che trovano ampio utilizzo in ambito industriale per la preparazione di vari alimenti, contengono elevate quantità di acidi grassi saturi, come il burro, e devono pertanto essere consumati con moderazione per non superare il quantitativo raccomandato
- Utilizzare i grassi da condimento preferibilmente a crudo; laddove sia richiesto l'utilizzo in cottura, preferire le cotture al forno, che consentono un maggior controllo della temperatura. Si ricorda che in ristorazione scolastica non deve essere previsto come metodo di cottura la frittura e che le eventuali dorature devono essere fatte al forno.

Fabbisogno di proteine

La revisione dei LARN 2014 riporta, rispetto all'edizione precedente, la riduzione del fabbisogno proteico per tutte le fasce di età, partendo dalla primissima infanzia.

Tenendo conto sia delle indicazioni per una sana alimentazione sia degli intervalli di riferimento per l'assunzione di carboidrati e lipidi, e considerando la possibile correlazione esistente tra eccesso proteico e sviluppo di sovrappeso/obesità in età evolutiva e in età adulta, diventa ragionevole accettare, nella fascia di età 3-14 anni, apporti proteici non superiori al 15% delle calorie giornaliere.

Le proteine presenti nei diversi alimenti differiscono tra loro dal punto di vista qualitativo a seconda degli amminoacidi in esse contenuti.

Le fonti proteiche possono essere di origine animale (carne, pesce, uova, formaggi e affettati) o vegetale (legumi). Gli alimenti di origine animale sono quelli che, oltre a contenere mediamente i quantitativi proteici maggiori, apportano proteine "complete", cioè costituite da tutti i 20 amminoacidi necessari all'organismo. Le fonti vegetali invece, sono carenti in alcuni amminoacidi ma, se associate ad un cereale (es. pasta e fagioli, riso e piselli...) forniscono una composizione amminoacidica completa, oltre ad apportare ottime quantità di fibra e sali minerali.

In termini preventivi risulta fondamentale che l'apporto proteico complessivo della giornata preveda sia proteine di origine animale che proteine di origine vegetale.

Dai nutrienti... agli alimenti

- Aumentare il consumo di fonti proteiche vegetali, consumando regolarmente preparazioni a base di cereali e legumi (riso e lenticchie, farro e ceci, pasta e fagioli, orzo e piselli, ecc.)
- I tradizionali secondi piatti (carne, pesce, uova, formaggio) rappresentano le fonti proteiche quantitativamente più rilevanti nella nostra alimentazione ed è pertanto opportuno, di norma, non associarli nello stesso pasto, al fine di non eccedere nell'introito proteico
- Spesso l'aggiunta di formaggio grattugiato alle preparazioni rappresenta più un'abitudine che una reale necessità, ed è pertanto consigliabile non prevederne l'abituale aggiunta; tuttavia, qualora "necessario" o richiesto (es: su risotti e minestre), si ricorda che l'aggiunta di quantità minime (3-5 g) non determina un significativo incremento proteico del pasto.

2.1.4 MICRONUTRIENTI

Vitamine e sali minerali svolgono un ruolo importante nel corretto svolgimento di tutte le funzioni di sviluppo e accrescimento in questa fascia di età ed essendo variamente distribuiti in tutti gli alimenti è di fondamentale importanza che l'alimentazione sia varia, alternando il più possibile sia i diversi gruppi di alimenti, che le tipologie all'interno dello stesso gruppo alimentare.

Gli alimenti di origine vegetale quali cereali integrali, frutta secca, legumi, e, in particolare, verdura e frutta, contengono inoltre fitocomposti (ad es. antiossidanti quali licopene, polifenoli, antocianine) coinvolti in numerosi meccanismi biologici atti a preservare il corretto funzionamento dell'organismo e a prevenire l'insorgenza di svariate malattie.

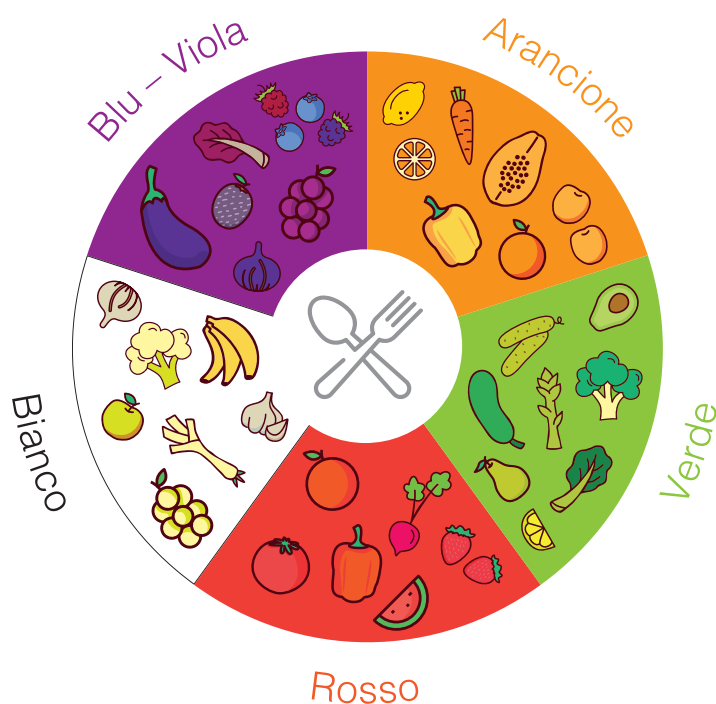
Numerosi studi epidemiologici indicano che una dieta ricca di frutta e vegetali è associata a un ridotto rischio di mortalità totale, nonché di diverse patologie importanti come malattie cardiovascolari, diabete e malattie dell'apparato digerente, ma anche tumori in particolare quelli del cavo orale, della laringe, dell'esofago, dello stomaco e dell'intestino.

Il principio della varietà nelle scelte alimentari riveste particolare importanza soprattutto per quanto riguarda frutta e verdura, la cui eterogeneità merceologica coincide con l'estrema varietà di micronutrienti presenti.

Scegliere prodotti di stagione, preferibilmente locali, garantisce il massimo apporto di vitamine e sali minerali presenti in quell'alimento.

Le raccomandazioni internazionali dicono che dovremmo mangiare almeno 400 g al giorno di frutta e verdura, come obiettivo minimo di salute pubblica per la prevenzione delle malattie croniche. Dobbiamo considerare le 5 porzioni al giorno come obiettivo minimo, pertanto occorre moltiplicare le occasioni di consumo: sia frutta che verdura possono rappresentare uno spuntino, devono essere consumati in occasione dei pasti, prima colazione compresa e possono costituire parte di un dessert.

È BUONA REGOLA CONSUMARE ALMENO 5 PORZIONI al giorno di frutta e verdura di stagione meglio se di colori diversi, perché ogni specie vegetale ha le sue qualità specifiche



Calendario della stagionalità dei prodotti ortofrutticoli

FRUTTA	GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC
Albicocche						😊	😊					
Angurie							😊	😊				
Arance	😊	😊	😊	😊	😊						😊	😊
Cachi										😊	😊	
Castagne										😊	😊	
Ciliegie					😊	😊	😊					
Fichi							😊	😊	😊			
Fragole				😊	😊	😊	😊	😊				
Kiwi	😊	😊	😊	😊	😊						😊	😊
Mandaranci	😊	😊									😊	😊
Mandarini	😊	😊	😊								😊	😊
Mele	😊	😊	😊	😊	😊			😊	😊	😊	😊	😊
Meloni							😊	😊	😊			
Pere	😊	😊	😊	😊			😊	😊	😊	😊	😊	😊
Pesche						😊	😊	😊	😊			
Susine						😊	😊	😊	😊			
Uva								😊	😊	😊		

VERDURA	GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC
Asparagi			😊	😊	😊	😊						
Bietole	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊
Broccoli	😊	😊	😊						😊	😊	😊	😊
Carciofi	😊	😊	😊	😊						😊	😊	😊
Cardi	😊	😊									😊	😊
Carote	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊
Cavolfiori	😊	😊	😊	😊						😊	😊	😊
Cavoli	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊
Cetrioli						😊	😊	😊	😊			
Cicorie	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊
Cime di rapa	😊	😊										
Cipolline			😊	😊	😊							
Fagiolini					😊	😊	😊	😊	😊			
Fave					😊	😊	😊					
Finocchi	😊	😊	😊	😊	😊					😊	😊	😊
Insalate			😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊
Melanzane						😊	😊	😊	😊	😊		

VERDURA	GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC
Patate	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊
Peperoni						😊	😊	😊	😊	😊		
Piselli					😊	😊						
Pomodori					😊	😊	😊	😊	😊			
Porri	😊	😊	😊	😊					😊	😊	😊	😊
Radicchi	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊
Ravanelli				😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊		
Rucola				😊	😊	😊	😊	😊				
Sedani	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊
Spinaci	😊	😊	😊	😊	😊				😊	😊	😊	😊
Zucche	😊	😊						😊	😊	😊	😊	😊
Zucchine						😊	😊	😊	😊	😊		

2.1.5 FABBISOGNO IDRICO

Nell'organismo umano l'acqua è il costituente presente in maggior quantità ed è essenziale per il mantenimento della vita. Infatti, la sua presenza è indispensabile per lo svolgimento di tutti i processi fisiologici e le reazioni biochimiche che avvengono nel nostro corpo. L'acqua permette la digestione, l'assorbimento, il trasporto e l'utilizzazione dei nutrienti, l'eliminazione di sostanze di rifiuto e il mantenimento della giusta temperatura corporea.

La tabella sottostante riporta i valori di riferimento per un'assunzione giornaliera adeguata di acqua in condizione di temperatura ambientale temperata e moderati livelli di attività fisica. Tali valori includono oltre all'acqua potabile, anche quella contenuta nelle bevande di ogni genere e negli alimenti. Negli alimenti la quantità di acqua è molto variabile: quelli che ne contengono di più sono i vegetali e la frutta (75-95%) e pertanto una dieta ricca in frutta e verdura da un valido contributo al raggiungimento dell'apporto giornaliero consigliato di acqua.

ACQUA: LIVELLI DI ASSUNZIONE DI RIFERIMENTO		
	Età	Assunzione Adeguata (ml/die)
LATTANTI	6-12 mesi	800
BAMBINI – ADOLESCENTI		
	1-3 anni	1200
	4-6 anni	1600
	7-10 anni	1800
Maschi	11-14 anni	2100
	15-17 anni	2500
	18-29 anni	2500
Femmine	11-14 anni	1900
	15-17 anni	2000
	18-29 anni	2000

Fonte: LARN 2014

3

– I MENÙ SCOLASTICI

La base su cui elaborare il menù scolastico è la Dieta Mediterranea. La “dieta mediterranea” è caratterizzata da un’abbondanza di alimenti di origine vegetali quali i cereali, le verdure, la frutta, i legumi e l’olio di oliva. Come già sottolineato, questo modello alimentare riveste un ruolo primario nella promozione della salute e nella prevenzione di numerose patologie cronicodegenerative connesse con l’alimentazione.

I menù devono essere preparati con una rotazione di almeno 4 settimane, in modo da garantire una dieta varia ed incontrare un maggior gradimento ed accettazione da parte dei bambini.

E’ auspicabile prevedere menù diversi a seconda della stagionalità (autunno – inverno e primavera – estate) in modo da utilizzare verdure e frutta di stagione, dove possibile locali e preparazioni più idonee al tipo di clima; ciò rappresenta un importante valore aggiunto al servizio. Un menù vario fa conoscere ai bambini alimenti diversi, nuovi sapori e stimola la curiosità verso i cibi.

In linea generale, lo schema base per il pranzo prevede:

- primo piatto (pasta, orzo, farro, riso, cous cous), preparati con ricette diverse, rispettando le tradizioni locali
- secondo piatto (carne, pesce, salumi, uova, formaggi, legumi)
- contorno di verdure/ortaggi di stagione garantendo la varietà e la stagionalità
- pane a ridotto contenuto di sale (\leq all’1.7% rispetto alla farina) e non addizionato di grassi
- frutta, variandone il più possibile le proposte e prevedendo almeno tre tipologie diverse nell’arco della stessa settimana.



3.1 CARATTERISTICHE QUALITATIVE

FREQUENZA DI CONSUMO DI ALIMENTI RIFERITI AL PRANZO

Alimento / gruppo alimenti	Frequenza di consumo
Frutta e verdura	Tutti i giorni: 1 porzione di frutta 1 porzione di verdura
Cereali (pasta, riso, mais...)	Tutti i giorni: 1 porzione
Cereali integrali (pasta integrale, orzo, farro, grano saraceno...)	1 volta a settimana
Pane a ridotto contenuto di sale	Tutti i giorni: 1 porzione
Legumi (fagioli, piselli, ceci, fave, lenticchie, soia ecc.)	1 – 2 volte a settimana
Patate	0 – 1 volta a settimana
Carne	Massimo 2 volte a settimana
Pesce (sogliola, platessa, nasello, merluzzo, san Pietro, halbut, palombo, trota)	1 – 2 volte a settimana
Uova	2 volte al mese
Formaggi	2 volte al mese
Salumi	0 – 1 volta al mese
Piatto unico (pizza, lasagne, pizzoccheri...)	1 volta a settimana



CARNE: alternare nell'arco della settimana la tipologia di carne bianca (pollo, tacchino, coniglio, suino) scegliendo le parti più magre. La carne rossa magra (bovina) può essere inserita nel menù non più di 2 volte al mese



PESCE: proporre il pesce fresco o surgelato utilizzando varietà diverse e sperimentando nuove ricette. Il pesce conservato (es. tonno) può essere utilizzato non più di una volta al mese per arricchire alcuni piatti (es. riso freddo), ma non in sostituzione di un secondo di pesce



AFFETTATI: non sono concessi alla scuola dell'Infanzia; se proposti alla Primaria massimo una volta al mese e solo prosciutto cotto senza polifosfati



FORMAGGI: mozzarella, primo sale, crescenza, caprino, fior di latte, parmigiano, asiago... preferire quelli di produzione locale.

Al fine di formulare modelli alimentari in grado di soddisfare i fabbisogni nutrizionali e rispondere agli obiettivi di salute tesi a incrementare il consumo di alimenti protettivi per la salute (verdura, legumi, frutta, pesce), nella tabella seguente vengono riportati i principali alimenti e le relative frequenze di consumo con le quali dovrebbero essere proposti nel menù scolastico.

ALTERNATIVE

I menù scolastici sono elaborati secondo i principi di un'alimentazione bilanciata nell'apporto di nutrienti e adeguata da un punto di vista calorico; sono strutturati per settimana e differenziati secondo una stagionalità specifica anche per i contorni e per la frutta. Per tale motivo, ma soprattutto per il perseguimento di obiettivi di educazione alimentare in età evolutiva, finalizzata alla prevenzione degli squilibri nutrizionali, è necessario che il menù sia unico e non preveda alcun tipo di alternativa.

Frutta

La frutta di stagione deve essere prevista tutti i giorni proponendo almeno tre tipologie differenti nell'arco della settimana. La frutta fresca non può essere sostituita con altri alimenti (succhi di frutta, budini, yogurt, torte ecc). È suggerita e consigliata la somministrazione a metà mattina della frutta prevista per il pranzo, per garantire uno spuntino salutare.

Verdura

Garantire ogni giorno la disponibilità di verdura cruda o cotta di stagione, alternando la tipologia e la modalità di preparazione.

Patate e legumi

Si ricorda che le patate, anche se vegetali, non sono da considerare verdure per il loro contenuto di carboidrati; possono essere consumate non più di una volta a settimana e abbinate a un primo piatto in brodo a base di verdura. Il purè deve essere preparato utilizzando le patate fresche, non sono ammessi preparati a base di patate liofilizzate o fiocchi di patate.

Allo stesso modo i legumi, considerato il loro apporto proteico, non sono un contorno bensì un secondo piatto

Modalità di distribuzione

- non preparare il pane sui tavoli fino al termine della consumazione del primo piatto
- evitare di servire la doppia razione dei primi piatti asciutti
- se una preparazione non è gradita servirne comunque una minima quantità (assaggio)
- servire nel piatto a ogni commensale, unitamente al secondo, la porzione prevista di contorno; se non gradito servirne comunque una minima quantità (assaggio)

Condimenti

Per i condimenti utilizzare esclusivamente, sia in cottura sia a crudo, olio extravergine d'oliva (non olio d'oliva o di semi). È previsto l'utilizzo del burro solo per l'occasionale preparazione del dolce della cuoca, dei pizzoccheri e ravioli.

Il sale deve essere iodato in quanto permette la copertura del fabbisogno giornaliero di iodio, minerale di fondamentale importanza per lo sviluppo e il funzionamento della tiroide e dunque per la prevenzione del gozzo e di altre patologie da carenza iodica.

Poichè un eccesso di sale è correlato all'ipertensione arteriosa che è la principale causa delle malattie cardiovascolari, il sale deve essere utilizzato con moderazione (minimo indispensabile) solo durante la preparazione delle pietanze.

Fino ai 12 mesi non è concessa l'aggiunta di sale alle pietanze e fino ai 3 anni si consiglia di

ridurre al minimo l'aggiunta di sale, così da abituare i bambini al gusto naturale degli alimenti. Il formaggio grattugiato può essere aggiunto al primo piatto, rispettando le grammature previste definite da queste Linee Guida. Fino ai 3 anni invece si sconsiglia l'aggiunta.

Erbe aromatiche e spezie sono prodotti vegetali che, in virtù delle loro caratteristiche conferiscono sapore, profumo e colore, pertanto il loro utilizzo contribuisce a moderare l'aggiunta di sale agli alimenti. Molte inoltre hanno proprietà digestive, antinfiammatorie, antiossidanti ecc. quindi il loro utilizzo può conferire agli alimenti/preparazioni un valore aggiunto non solo dal punto di vista organolettico ma anche nutrizionale. Le erbe aromatiche sono costituite dalle parti verdi, dagli steli o dalle foglie fresche di piante aromatiche (es. basilico, salvia, prezzemolo). Le spezie invece possono essere ricavate dalla corteccia, dal frutto, dai semi o dalle radici di un albero, arbusto o erba.

Di norma nei bambini è preferibile evitare le spezie più "forti" (pepe, peperoncino, curry, ecc.) e quelle particolarmente piccanti.

Il brodo vegetale deve essere preparato con l'utilizzo di verdure (carote, zucchine, cipolle, sedano ecc); è opportuno evitare il ricorso a dadi e preparati per brodo, ma qualora venissero utilizzati occasionalmente bisogna scegliere quelli senza glutammato monosodico, grassi vegetali idrogenati, olio di palma e olio di cocco.

Cotture

Per le preparazioni dei piatti va data preferenza alle cotture al forno, al vapore, in padella antiaderente escludendo i fritti e le cotture ai ferri/piastra. Si consiglia di evitare, per limitare la perdita di nutrienti, l'eccessiva spezzettatura dei vegetali, limitare la quantità di acqua utilizzata in cottura e contenere i tempi di cottura.

Piatto unico

Per piatto unico si intende una preparazione che contenga sia il primo piatto/carboidrato che il secondo/proteina come ad esempio la pizza, le lasagne, pasta e fagioli, riso e piselli, ravioli, pizzoccheri, spezzatino con la polenta ecc.

Il piatto unico rappresenta un'opportunità sia dal punto di vista nutrizionale che educativo. Tale proposta consente di abituare i bambini/ragazzi al concetto che taluni piatti non necessitano di apporti proteici ulteriori nell'arco dello stesso pasto, consentendo di ampliare la varietà di preparazioni, offrendo nel contempo stimoli sensoriali sempre diversi, atti a implementare la curiosità degli alunni.

Acqua da bere

E' importante che il bambino/ragazzo abbia in tutta la giornata scolastica disponibilità di acqua. Il servizio di Ristorazione Scolastica ha tra gli obiettivi anche quello di garantire la riduzione degli impatti ambientali del servizio offerto, finalizzati alla protezione dell'ambiente, inclusa la prevenzione dell'inquinamento. L'Italia detiene in Europa il primato nel consumo individuale di acqua in bottiglie di plastica, con conseguente aumento dei rischi per la salute oltre che ovviamente inquinamento atmosferico, dei suoli e dei mari legato alla produzione e allo smaltimento della plastica.

Nelle ristorazioni scolastiche si auspica il consumo di acqua di rete.

L'ATS e l'Ente Gestore dell'acquedotto effettuano periodiche verifiche e campionamenti sull'acqua potabile, al fine di valutarne la rispondenza rispetto ai requisiti di legge e garantirne pertanto

la salubrità per l'utente finale.

Un aspetto importante circa la manutenzione delle condizioni ottimali di questo bene, l'acqua potabile, è quello legato alla corretta gestione della rete idrica interna all'edificio scolastico: infatti è buona norma, dopo periodi prolungati di chiusura degli edifici (feste di natale, interruzione estiva, ecc.), far scorrere abbondantemente l'acqua da tutte le utenze (i rubinetti), in modo da eliminare l'acqua stagnante e rimuovere eventuali residui accumulatisi lungo le pareti interne delle tubazioni a seguito della temporanea inutilizzazione.

Pane a ridotto contenuto di sale

Abituare i bambini al gusto salato è pericoloso, sia perchè il loro fabbisogno giornaliero di sale è inferiore rispetto a quello dell'adulto, sia perchè si abituano al sapore e tenderanno a ricercarlo sempre di più anche in età adolescenziale/adulta andando ad incrementare il rischio di ammalarsi.

Gli alimenti che contengono maggiori quantitativi di sale sono gli insaccati, i formaggi e i prodotti trasformati in genere ma anche i derivati dei cereali sono una fonte importante di sale perchè vengono consumati in quantità più elevate. In particolare, tra tutti i prodotti da forno (crackers, grissini, gallette ecc) la principale fonte di sale è rappresentata dal pane, alimento fondamentale presente quotidianamente nell'alimentazione di adulti e bambini.

Per questo motivo è nata l'iniziativa "Con meno sale nel pane c'è più gusto e... guadagni in salute" promossa da Regione Lombardia nella quale i panificatori italiani, attraverso le associazioni di categoria, hanno sottoscritto accordi con il Ministero della Salute per la riduzione progressiva del sale nel pane. Nei forni artigianali e nei supermercati aderenti all'iniziativa, sarà disponibile pane che, mantenendo inalterata fragranza e sapore, avrà un contenuto ridotto di sale, a beneficio della nostra salute.

Tutte le ristorazioni scolastiche devono garantire questa tipologia di pane, per cui per poter validare il menù, alla richiesta dovrà essere allegato il certificato del panificatore nel quale viene specificata la percentuale di sale utilizzata.

E' possibile consultare sul sito dell'ATS della Montagna l'elenco dei panificatori aderenti alla campagna "Con meno sale c'è più gusto e... guadagni in salute" al seguente link:



www.ats-montagna.it/servizi-2/cittadini-2/promozione-della-salute/cittadini/pane-a-ridotto-contenuto-di-sale/

AZIONI DI MIGLIORAMENTO



L'utilizzo di **cereali integrali** e di prodotti ottenuti con farine integrali consente di incrementare il contenuto di fibre del pasto e di ridurre l'indice glicemico. Viene pertanto riconosciuta come azione di miglioramento la periodica introduzione di cereali integrali, preferendo quelli prodotti con farine di provenienza biologica, in sostituzione degli altri cereali.



Per il loro elevato contenuto in fibre e micronutrienti, e limitato contenuto in grassi, i **legumi** hanno proprietà protettive per la salute e far rientrare tali alimenti nelle abitudini alimentari fin dalla più tenera età rappresenta un importante obiettivo nutrizionale. Come azione di miglioramento si raccomanda di incentivare il consumo di legumi inserendoli nel menu scolastico con una frequenza superiore a 4 volte al mese.



Come azione di miglioramento, per le proprietà protettive del **pesce**, si raccomanda di incentivarne il consumo inserendolo nel menù scolastico con una frequenza superiore a quattro volte al mese. Il tonno (al naturale), quale alimento conservato in scatola, presenta un contenuto in sale maggiore rispetto al pesce fresco o surgelato o congelato; viene pertanto raccomandato come azione di miglioramento di limitarne l'uso, prevedendone la sostituzione con altri prodotti ittici.



Azione di miglioramento: al fine di incentivare il consumo di **frutta**, alimento protettivo per la salute, e di limitare il consumo di merende di scarsa qualità nutrizionale, risulta strategica l'anticipazione della frutta prevista a fine pasto come merenda di metà mattina.

Al fine di formulare modelli alimentari in grado di soddisfare i fabbisogni nutrizionali e rispondere agli obiettivi di salute tesi a incrementare il consumo di alimenti protettivi per la salute (verdura, legumi, frutta, pesce), nella tabella seguente vengono riportati i principali alimenti e le relative frequenze di consumo con le quali dovrebbero essere proposti nel menù scolastico.

3.2 CARATTERISTICHE QUANTITATIVE

Un corretto apporto calorico rappresenta il punto di inizio per la prevenzione dell'obesità e del sottopeso in età evolutiva. Definire grammature idonee rappresenta un elemento importante per garantire la somministrazione di porzioni adeguate all'interno di un pasto equilibrato. Le grammature rappresentano valori medi di riferimento di cui tener conto nella programmazione del menù, nell'approvvigionamento delle materie prime e nella preparazione dei pasti.

È pertanto determinante che gli addetti alla distribuzione siano adeguatamente formati sulla porzionatura e distribuiscano gli alimenti con appropriati utensili (mestoli, palette o schiumarola che abbiano la capacità appropriata a garantire la porzione idonea con una sola presa) o in un numero prestabilito di pezzi già porzionati. Qualora fossero presenti in uno stesso punto di ristorazione, bambini e/ o ragazzi appartenenti a età diverse e/ o a più di una fascia scolastica occorre disporre, per uno stesso utensile, delle diverse misure di capacità per fornire la porzione idonea.

Le tabelle che seguono sono indirizzate agli operatori addetti alla preparazione dei menù, i quali devono tenere conto che:

- le grammature indicate si riferiscono al prodotto a crudo e al netto degli scarti
- gli ingredienti minori possono essere aggiunti secondo le necessità (verdure per la preparazione dei sughi, erbe aromatiche, limone...)

Alimenti	Scuola Infanzia	Scuola Primaria		Scuola Secondaria 1° grado	Scuola Secondaria 2° grado
	3 – 6 anni	6 – 9 anni	9 – 11 anni	11 – 14 anni	14 – 17 anni
PRIMI PIATTI					
	Grammi per porzione	Grammi per porzione	Grammi per porzione	Grammi per porzione	Grammi per porzione
Pasta, riso o altri cereali asciutti	60	70	90	100	100
Pasta, riso o altri cereali in brodo	30	30	40	40	40
Gnocchi di patate	120	150	200	250	250
Farina di mais per polenta	50	60	70	80	80
Ravioli di magro	80	100	100	120	120
Patate (in sostituzione del primo piatto)	120	180	200	250	250
condimenti per primi piatti					
Olio EVO	5	5	5	5	5
Parmigiano Reggiano o Grana Padano	3-5	3-5	3-5	5-8	5-8
SECONDI PIATTI					
	Grammi per porzione	Grammi per porzione	Grammi per porzione	Grammi per porzione	Grammi per porzione
Carne	50	70	80	100	120
Pesce	60	70	80	100	120
Uova	n. 1	n. 1	n. 1 e 1/2	n.2	n.2
Prosciutto cotto, crudo o bresaola	30	30	40	50	50
Formaggio fre- sco	40-50	40-50	50	60	80-100
Formaggio sta- gionato	30	30	30	40	60
Legumi secchi	40	40	50	50	60
Legumi freschi	80	80	100	100	120
PIATTI UNICI					
Pizza margherita (peso cotto)	180	180	240	300	300
Lasagne	180	210	240	270	310
Pasta + ragù	60+30	70+40	90+60	100+70	100+70

Alimenti	Scuola Infanzia		Scuola Primaria		Scuola Secondaria 1° grado		Scuola Secondaria 2° grado			
	3 – 6 anni		6 – 9 anni		9 – 11 anni		11 – 14 anni		14 – 17 anni	
VERDURE										
Verdura cruda	30		50		50		100		150	
Verdura cotta	80		120		120		150		200	
Verdura a foglia	30		40		40		50		70	
condimenti per verdure										
Olio EVO	5		5		5		5		5	
FRUTTA										
Frutta	150		150		150		200		200	
PANE										
Pane a ridotto contenuto di sale	40		40		50		80		80	

Nelle scuole dell'infanzia, soprattutto per i più piccoli nella fase dell'inserimento, è prevedibile un atteggiamento di rifiuto o diffidenza nei confronti di nuove preparazioni. Per evitare che, di fronte ad una porzione adeguata, ma che il bambino percepisce come troppo grande, rifiutando persino l'assaggio, è consigliabile servire una quantità inferiore alla porzione prevista. L'altra parte di porzione potrà essere somministrata successivamente. Questa modalità di distribuzione può essere definita come "finto bis". Cioè viene data la porzione spettante in due momenti, rispettando la gradualità di consumo del bambino.

VARIAZIONI DI PESO DEGLI ALIMENTI CON LA COTTURA
Peso a cotto corrispondente al peso dell'alimento crudo, parte edibile,
espresso in grammi

Alimenti	Scuola Infanzia		Scuola Primaria		Scuola Secondaria 1° grado		Scuola Secondaria 2° grado			
	3 – 6 anni		6 – 9 anni		9 – 11 anni		11 – 14 anni		14 – 17 anni	
	Peso crudo	Peso cotto	Peso crudo	Peso cotto	Peso crudo	Peso cotto	Peso crudo	Peso cotto	Peso crudo	Peso cotto
Pesce	60	50	70	60	80	70	100	90	120	110
Pollo/ tacchino	50	45	70	65	80	75	100	95	120	115
Vitellone	50	30	70	45	80	50	100	70	120	80
Carne	50	45	50	45	60	55	80	70	100	90
Verdure	80	70	120	105	120	105	150	125	200	170
Legumi secchi	40	100	40	100	50	120	50	120	60	145
Legumi freschi	80	70	80	70	100	90	100	90	120	110

Alimenti	Scuola Infanzia		Scuola Primaria				Scuola Secondaria 1° grado		Scuola Secondaria 2° grado	
	3 – 6 anni		6 – 9 anni		9 – 11 anni		11 – 14 anni		14 – 17 anni	
Gnocchi	120	150	150	180	200	230	250	280	250	280
Riso per minestre	30	80	30	80	40	105	40	105	40	105
Pasta o altri cereali in brodo	30	60	30	60	40	80	40	80	40	80
Ravioli	80	160	100	200	100	200	120	240	120	240
Riso	60	150	70	175	90	225	100	250	100	250
Pasta asciutta lunga	60	145	70	170	90	220	100	245	100	245
Pasta asciutta corta	60	120	70	140	90	180	100	200	100	200

3.3 MODALITA' DI APPROVAZIONE/VIDIMAZIONE DEI MENÙ SCOLASTICI

Le modalità sono sintetizzate nel seguente schema:



APPROVAZIONE DELLA:

- A)** proposta “MENÙ IN USO”: dall’anno scolastico precedente; può essere mantenuto se lo stesso è apprezzato dai bambini e non presenta difficoltà di applicazione, non necessita ulteriore approvazione.
- B)** proposta di “MENÙ IN USO CON MODIFICHE”: per le mense che intendono inserire nuovi piatti nel menù in uso; necessita nuova approvazione.
- C)** proposta di un “MENÙ EX-NOVO”: è possibile formulare un nuovo menù tenendo presente le indicazioni riportate in questo manuale; necessita nuova approvazione.

Si precisa che i tempi di evasione della richiesta sono 30 giorni a partire dalla data di protocollo ATS. È utile ricordare che prima di modificare il menù occorre consultare la Commissione Mensa, ove presente e che i menù hanno una validità di 5 anni dalla data di validazione.

L'allegato 1 riporta il modulo di richiesta per la validazione o predisposizione del menù per la ristorazione scolastica.

Trasmissione del menù scolastico all'ATS:

ATS della Montagna

Dipartimento di Igiene e Prevenzione Sanitaria (DIPS) - U.O.C. Igiene Alimenti e Nutrizione

Via Stelvio n. 35/A – 23100 Sondrio – PEC : dips.sondrio@pec.ats-montagna.it

3.4 FESTE E OCCASIONI SPECIALI

LE FESTE DI COMPLEANNO

Le feste a scuola per i bambini rappresentano un momento di convivialità e di condivisione che permette di apprezzare gusti e sapori diversi, di vivere la scuola in una dimensione più familiare. Una volta al mese è possibile festeggiare i compleanni; evitare che vengano portati alimenti preparati da casa, mentre è possibile proporre quelli acquistati in laboratori autorizzati o, ancora meglio, la torta fatta dalla cuoca.

Si raccomandano prodotti semplici come ciambella, crostata di frutta, torta margherita, torta allo yogurt o spiedini di frutta. Sono invece da evitare dolci farciti con panna, crema o uovo non cotto (tiramisù, crema mascarpone).

Buona regola è quella di stabilire, all’inizio dell’anno scolastico, il giorno del mese da dedicare ai festeggiamenti, in modo da permettere al gestore del servizio di ristorazione di programmare la preparazione degli alimenti.

Come bevanda meglio utilizzare acqua o spremute di frutta fresca, evitando bibite zuccherate. Attenzione ai bambini che presentano intolleranze o allergie. Valgono tutte le precauzioni adottate per la produzione di pasti e/o allestimento della tavola.

MENÙ A TEMA

In occasione di ricorrenze quali il Natale, la Pasqua e il Carnevale è possibile proporre menù tipici che rappresentano un momento di condivisione della festa.

Durante l'anno scolastico possono essere inseriti altri "menù a tema" (menù regionali, giornate della frutta e della verdura, menù internazionali ecc.) con finalità educative e nutrizionali che possono, inoltre, diventare un'occasione per sperimentare nuove preparazioni.

Le proposte dei menù a tema rappresentano infatti un valore aggiunto al servizio, soprattutto se si inseriscono nel percorso didattico – formativo del bambino; è importante quindi che, oltre a essere coerenti dal punto di vista nutrizionale, vengano condivisi con i docenti, offrendo la possibilità di prevedere approfondimenti in classe, in relazione, ad esempio, alle caratteristiche sensoriali ed ai principi nutritivi degli alimenti proposti, alla loro differente provenienza geografica, alla loro filiera produttiva, ecc. accostandoli, laddove possibile, anche ad attività ludico-esperienziali (es. creazione di cartellonistica ad hoc, realizzazione di orti didattici, ecc.).

E' importante concordare tali iniziative con Amministrazione Comunale/Istituzione Scolastica e docenti, e di calendarizzare il loro svolgimento nell'arco dell'anno scolastico. Si ricorda infine di porre in essere, anche in tali occasioni, tutte le azioni/procedure atte a tutelare eventuali alunni in dieta speciale, garantendo la somministrazione di pasti idonei alle specifiche esigenze dietetiche.

Si ricorda che i menù a tema possono anche essere un'occasione per sperimentare la proposta di nuove preparazioni, così da testarne il gradimento e valutarne l'eventuale successivo inserimento nel menù.

È importante concordare tali iniziative con Amministrazione Comunale/Istituzione Scolastica e docenti, e di calendarizzare il loro svolgimento nell'arco dell'anno scolastico. Si ricorda infine di realizzare, anche in tali occasioni, tutte le azioni/procedure atte a tutelare eventuali alunni in dieta speciale, garantendo la somministrazione di pasti idonei alle specifiche esigenze dietetiche.

3.5 PASTO "PORTATO DA CASA"

Il consumo di pasti di provenienza diversa dalla mensa scolastica, da consumarsi a scuola, si caricherebbe di notevoli criticità, fra cui in primis la garanzia che questi pasti vengano conservati in ambienti e a temperature idonee, al fine di evitare contaminazioni o deterioramenti. Questo comporterebbe la necessità di dotare gli istituti scolastici di idonee apparecchiature frigorifere e/ o per il riscaldamento, deputate alla conservazione di tali pasti. La scelta di somministrare esclusivamente alimenti conservabili a temperatura ambiente non è percorribile, in quanto finirebbe con il penalizzare la varietà e la qualità nutrizionale dei pasti consumati. Il secondo aspetto critico sarebbe rappresentato dalla necessità di garantire la sorveglianza da parte del personale della scuola affinché ciascuno consumi il proprio pasto in sicurezza, evitando il rischio di contaminazioni e scambi di cibo tra i bambini, magari portatori di intolleranza e allergie. Al di là degli aspetti igienici, non va infine trascurata la valenza educativa della ristorazione scolastica, che vede nel momento della condivisione del pasto una straordinaria occasione per educare dal punto di vista alimentare gli adulti di domani.

Per tutti questi motivi non si ritiene opportuno validare la proposta di consentire il consumo a scuola di cibi preparati a casa.

4

– DIETE SPECIALI

Con il termine “diete speciali” si intendono quei regimi alimentari destinati a particolari condizioni patologiche a breve e/o a lungo termine. Sono piani dietetici elaborati per bambini allergici, intolleranti o che soffrono di patologie croniche per le quali la dieta rappresenta il fondamento terapeutico per il mantenimento di un buono stato di salute e per il controllo della malattia come ad esempio la celiachia, il diabete mellito, le allergie e il favismo. In questi casi è evidente che la dieta, essendo parte integrante della terapia, è da attuarsi oltre che a casa anche a scuola e ciò comporta una particolare attenzione ed organizzazione in ogni fase della ristorazione scolastica: dalla stesura del menù, all’acquisto delle materie prime, alla preparazione e somministrazione dei pasti. I bambini soggetti a restrizioni multiple rischiano, se non ben compensati, di andare incontro a carenze alimentari che certamente non giovano al delicato periodo dell’accrescimento. Pertanto, considerato che le tabelle dietetiche, utilizzate nell’ambito della ristorazione scolastica, prevedono la presenza nel menù di alimenti protettivi come pesce, frutta, verdura e legumi, gli stessi devono essere mantenuti anche per il bambino a dieta e quindi il servizio di ristorazione si deve organizzare per rispondere a questa necessità.

Le preparazioni sostitutive, previste nella dieta speciale, devono essere sostenibili all’interno del servizio di ristorazione ed essere il più possibile uguali al menù giornaliero: per offrire al bambino a dieta un menù variato e simile a quello dei compagni, negli schemi proposti vengono sostituiti, quando possibile, il piatto e/o l’alimento critico e non tutto il pasto. Il livello di qualità della dieta speciale deve essere appropriato come quello del menù base, anche da punto di vista nutrizionale; è necessario quindi promuovere varietà, alternanza e consumo di alimenti protettivi, quali frutta e verdura.

Ad oggi la dieta di eliminazione rappresenta l’unica terapia dell’allergia e dell’intolleranza alimentare riconosciuta dal mondo scientifico. Anche se ogni alimento può causare una reazione avversa, la maggior parte delle allergie sono scatenate da un ristretto numero di alimenti: latte vaccino, uova, soia, grano, pesce, crostacei, arachidi e frutta secca. Poiché può essere sufficiente anche una minima quantità di allergene a determinare la comparsa dei sintomi è necessario individuare con esattezza quali alimenti lo contengono, anche solo in tracce, ed eliminarli completamente dalla dieta.



Quando si elimina un alimento, sono da escludere dalla dieta:

- l'alimento tale e quale (uova, latte, arachide...)
- i prodotti alimentari in cui tale alimento è presente come ingrediente (uova nei biscotti, arachide nell'olio di semi ecc.)
- i prodotti alimentari in cui tale alimento è presente come coadiuvante tecnologico o come contaminante derivante dal procedimento di lavorazione del prodotto stesso.

Nelle intolleranze e nelle allergie ad alimenti, l'alimentazione svolge un ruolo paragonabile a una vera e propria terapia. Per questo motivo vi è necessità che il Medico Curante dopo un iter diagnostico comprovato dall'esecuzione di test scientificamente validati, compili un certificato con la diagnosi di allergia/ intolleranza alimentare corredato dalle indicazioni dietetiche appropriate alla diagnosi. Tale tipo di trattamento dovrà essere seguito con notevole rigore e per la durata della prescrizione.

Per saperne di più...

Allergia alimentare:

avviene quando a seguito dell'assunzione di un alimento si verifica una reazione avversa con attivazione del sistema immunitario. I sintomi dell'allergia possono coinvolgere diversi apparati: cutaneo, gastrointestinale, respiratorio, cardiocircolatorio. Questi possono comparire ad una distanza di pochi minuti o poche ore e può portare allo shock anafilattico, potenzialmente fatale.

Intolleranza alimentare:

qualsiasi reazione indesiderata e non prevista, scatenata da un alimento e non mediata da un meccanismo immunologico. I sintomi sono simili a quelli dell'allergia (orticaria, prurito, alterazione dell'alvo, vomito, difficoltà respiratoria ecc.) ma, a differenza dell'allergia, la gravità delle manifestazioni patologiche è correlata alla quantità di alimento assunta e non porta all'anafilassi.

4.1 INDICAZIONI OPERATIVE PER LA PREPARAZIONE DELLE 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.C. 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). È importante che la gestione delle diete avvenga con scrupolo, la puntualità e il rigore necessari da parte del personale addetto alla preparazione e somministrazione affiancato da personale scolastico attento, sensibile, informato e formato.

Si coglie l'occasione di ricordare le principali indicazioni operative per una corretta gestione delle diete speciali: l'attenzione deve essere massima in tutte le fasi, dall'approvvigionamento delle materie prime sino alla somministrazione del pasto.

1. Approvvigionamento delle materie prime:

- Utilizzare materie prime esenti dagli allergeni vietati (come da certificazione medica)
- Rivolgersi a fornitori accreditati
- Se vengono utilizzati cibi confezionati leggere attentamente le etichette al fine di evitare l'introduzione di ingredienti vietati

2. Stoccaggio delle materie prime:

- Conservare le materie prime destinate alla preparazione delle diete speciali in zone/ contenitori separati, ben identificabili e possibilmente chiusi
- Una volta aperte le confezioni, utilizzare sacchetti e/o contenitori a chiusura ermetica per la loro conservazione, contrassegnate con etichette distintive

3. Preparazione delle diete speciali:

- Individuare una zona separata e ben identificata; qualora non sia presente una zona separata differenziare temporalmente la preparazione dei pasti speciali dando la precedenza alle diete per motivi sanitari rispetto ai pasti etico-religiosi o convenzionali
- Utilizzare piani di lavoro, attrezzature e utensili dedicati e procedere a un'accurata sanificazione degli stessi. È consigliato l'uso esclusivo di alcuni strumenti (es. scolapasta, grattugia, tagliere, frullatori) per evitare il rischio di possibili residui
- Lavare accuratamente le mani prima di iniziare e ogni qualvolta sia necessario
- Indossare indumenti puliti o camici monouso
- Cuocere i pasti speciali utilizzando contenitori/ attrezzature/ utensili distinti e accuratamente sanificati. Evitare tassativamente l'utilizzo promiscuo di cestelli multi-cottura, forno ventilato, olio di cottura ecc.

4. Conservazione delle diete speciali:

- Confezionare e conservare il prodotto finito in contenitori a chiusura ermetica ad uso esclusivo, ben identificabili e opportunamente etichettati con nome e tipologia di pietanza del pasto speciale
- L'eventuale trasporto del pasto speciale dalla cucina alla sede di somministrazione dovrà

avvenire in contenitori termici ad uso esclusivo e ben identificabili (mensa della scuola dove deve avvenire la somministrazione, nome dell'utente e tipologia di pietanza del pasto speciale)

5. Somministrazione diete speciali

- Lavare accuratamente le mani e indossare indumenti puliti e camici monouso
- Servire il pasto speciale per primo rispetto agli altri pasti
- Verificare la corrispondenza tra dieta speciale e utente a cui è destinata
- Distribuire il pasto speciale utilizzando utensili e stoviglie dedicate e opportunamente sanificate
- Attuare un'azione di sorveglianza e vigilanza durante la consumazione del pasto
- Controllare che non avvenga lo scambio di pietanze tra i bambini durante la consumazione del pasto

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

4.2 MODALITA' DI RICHIESTA DELLE DIETE SPECIALI

Il genitore del bambino o chi ne fa le veci che necessita di una dieta speciale per motivi di salute dovrà fare richiesta al Responsabile della mensa scolastica (Comune/Scuola), compilando e consegnando l'apposito modulo (allegato 2) corredato di certificato del medico curante (allegato 3) con la diagnosi e la terapia dietetica - a cui devono essere allegati gli accertamenti medici, scientificamente validati effettuati per la diagnosi (esami ematochimici, anticorpi monoclonali, breath test, RAST, test di provocazione orale...).

Si precisa che non sono da ritenersi accettabili indicazioni generiche che possono causare confusione nella scelta degli alimenti da escludere: ad esempio indicare una categoria merceologica o commerciale come cereali, semi, tuberi, legumi..., oppure escludere una preparazione gastronomica e non gli ingredienti da cui questa è prodotta (ad esempio sugo al pesto, frittata alle verdure, ravioli...)

Si precisa inoltre che non sono da ritenersi validi certificati contenenti diagnosi non specifiche, ma indicazioni generiche come "non gradisce... rifiuta... è ipersensibile. non assume...", ma solamente i certificati riferiti a patologie, allergie, intolleranze specifiche.

Gli uffici comunali competenti o le Scuole, dopo aver ricevuto la richiesta di elaborazione di dieta speciale da parte della famiglia, sono tenuti a compilare l'allegato 4 e inviarlo tramite PEC al SIAN insieme a:

- modulo richiesta di dieta speciale per motivi sanitari (allegato 2 - compilato dal genitore)
- modulo richiesta di dieta speciale per motivi sanitari (allegato 3 - compilato dal pediatra)
- menù da modificare

La documentazione dovrà essere inviata tramite PEC a:

ATS della Montagna

Dipartimento di Igiene e Prevenzione Sanitaria (DIPS) - U.O.C. Igiene Alimenti e Nutrizione

Via Stelvio n. 35/A – 23100 Sondrio

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

L'ATS, dopo la verifica della documentazione ricevuta, procede alla stesura della dieta speciale, e alla trasmissione della stessa entro 30 giorni dal ricevimento della richiesta, al Responsabile della mensa scolastica (Amministrazione comunale/Scuola privata/Istituto Comprensivo), che ha inoltrato la richiesta.

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

Il genitore che necessita di una dieta speciale per motivi sanitari per il proprio bambino deve:

- Compilare il modulo 2 (modulo richiesta)
- Richiedere al pediatra/specialista/medico curante il modulo 3 (certificato del medico curante attestante la diagnosi e la terapia dietetica da seguire)

Il genitore deve consegnare il modulo 2 e 3 all'Ufficio competente del Comune/ Scuola

Il Comune/ Scuola invia al Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione la richiesta di dieta speciale utilizzando il modulo 4, corredato del modulo 2 e 3

Il SIAN elabora/ valida la dieta speciale su adattamento del menù comune in uso e lo invia all'Ente Richiedente entro 30 giorni dal ricevimento della richiesta

MODIFICA O SOSPENSIONE O ANNULLAMENTO DELLA DIETA

Nel caso in cui venga presentata, nel corso dell'anno scolastico, una nuova certificazione medica, questa annulla completamente la precedente.

Per sospendere la somministrazione della dieta speciale è necessario presentare una certificazione medica o un'autocertificazione, attestante la non necessità della dieta speciale, direttamente all'Ente Responsabile (Comune/Scuola Privata).

ALTRE TIPOLOGIE DI DIETE SPECIALI

Dieta leggera:

la dieta in bianco, meglio definita dieta leggera può sostituire il menù adottato solo per brevi periodi (tre giorni) e sempre in occasione di indisposizioni temporanee correlate a disordini alimentari (enteriti, gastriti, sindromi post-influenzali...).

Per la sostituzione dei piatti presenti nel menù preferire: primi piatti a base di pasta o riso asciutti od in brodo vegetale, conditi con olio Extra Vergine di Oliva (EVO) o salsa di pomodoro, secondi a base di carne bianca o pesce al vapore o al forno, verdure lessate condite con olio EVO crudo. La richiesta deve essere effettuata dal genitore o da chi esercita potestà genitoriale compilando l'apposito modulo (allegato 5) e consegnandolo direttamente alla Scuola di appartenenza; questa dovrà trasmetterlo all'Ente gestore nei modi e nei tempi necessari per permettere l'attuazione della dieta stessa; in caso di malessere da parte del bambino a scuola la richiesta potrà pervenire anche dall'insegnante.

Diete per esigenze etico – religiose

(es. utenti di religione musulmana, ebraica, vegetariana ecc.)

Al fine di poter elaborare un menù che, pur eliminando determinati cibi, risulti vario ed equilibrato, il genitore deve inoltrare la richiesta alla Scuola utilizzando l'apposito modulo (allegato 6), che a sua volta provvederà ad inoltrarlo all'ATS.

In questo caso lo schema dietetico e la preparazione del pasto dovranno tenere conto dell'elenco degli alimenti di cui la famiglia chiede l'esclusione dal menù scolastico, ma anche indicazioni nutrizionali per bambini di quell'età per evitare squilibri.

- **Menù senza carne di maiale e derivati:** sostituire la carne di maiale con altro tipo di carne (pollo, tacchino, coniglio, vitello, vitellone). In questo caso la validazione da parte di ATS non è necessaria, ma è sufficiente presentare la richiesta (allegato 6) alla Scuola/ Comune e sarà la ditta di ristorazione stessa a gestire la dieta.
- **Menù senza carne**

Alimento	Frequenza di consumo scolastico
Legumi (come piatto unico se associato a cereali o secondo piatto)	2 porzioni a settimana
Prodotti derivati da legumi o cereali (tofu, seitan, tempeh, proteine ristrutturate della soia..)	0-2 volte al mese
Carne	//
Pesce	2 porzioni a settimana
Uova	3-4 volte al mese
Formaggio	3 volte al mese
Carni trasformate	//

- **Menù vegetariano (senza carne e pesce)**

Alimento	Frequenza di consumo scolastico
Legumi (come piatto unico se associato a cereali o secondo piatto)	2-3 porzioni a settimana
Prodotti derivati da legumi o cereali (tofu, seitan, tempeh, proteine ristrutturate della soia...)	0-2 volte al mese
Carne	//
Pesce	//
Uova	4 volte al mese
Formaggio	4 volte al mese
Carni trasformate	//

- **Menù vegano (senza proteine di origine animale)**

Alimento	Frequenza di consumo scolastico
Legumi (come piatto unico se associato a cereali o secondo piatto)	4-5 porzioni a settimana
Prodotti derivati da legumi o cereali (tofu, seitan, tempeh, proteine ristrutturate della soia..)	0-1 volta a settimana
Carne	//
Pesce	//
Uova	//
Formaggio	//
Carni trasformate	//
Frutta secca oleosa	2-3 porzioni a settimana

Il menù vegano non viene elaborato da parte di ATS, ma verrà redatto dal dietista/ nutrizionista/ medico che ha in carico il bambino. ATS provvederà solamente a validare il menù.

DISGUSTI

La necessità di proporre in ambito di ristorazione scolastica menù che presentino un'ampia varietà di proposte è determinante sia per assicurare l'adeguato apporto di tutti le macro e micronutrienti sia per combattere la monotonia che spesso caratterizza l'alimentazione di bambini e ragazzi, rappresentando inoltre un importante stimolo nel processo di apprendimento del gusto. Il gradimento e il conseguente consumo dei cibi non dipendono esclusivamente dalle loro caratteristiche organolettiche: piatti ben preparati, serviti con attenzione in un ambiente accogliente, contribuiscono ad aumentare l'apprezzamento del pasto.

Spesso i bambini rifiutano piatti che non fanno parte delle loro abitudini alimentari e gli insegnanti, presenti al momento del pasto, si trovano in difficoltà nel proporre almeno l'assaggio, azione che invece sarebbe utile per far crescere in loro la disponibilità a "testare" alimenti magari sco-

nosciuti.

Nel caso in cui il bambino rifiuta costantemente di assumere un alimento specifico non deve essere gestito come “dieta speciale”; in questo caso, quindi, non deve essere presentata alcuna certificazione da parte del medico, ma piuttosto dovrebbe essere individuata una strategia condivisa per affrontare il problema nella sua complessità. Sarà cura quindi del genitore informare gli insegnanti al fine di concordare la linea di comportamento più opportuna, anche con il coinvolgimento del Comune e dell’Azienda di Ristorazione. In ogni caso non si dovrebbe prevedere alcuna sostituzione dell’alimento in questione, ma piuttosto provare e riproporre periodicamente l’alimento, non forzarne mai l’assunzione da parte del bambino, proporre attività ludiche e didattiche che in qualche modo abbiano a che fare con l’alimento rifiutato, coinvolgere i compagni per una “educazione tra pari”. Queste scelte di tipo educativo sono motivate dal fatto che permettere ai bambini di mangiare solo ciò che desiderano o anche solo ciò che conoscono, contribuisce a vanificare lo sforzo educativo compiuto in questi anni volto all’accettazione di alimenti protettivi per la salute.

Qualora il disgusto per uno specifico alimento persista l’Ente gestore del servizio mensa potrà provvedere a sostituire l’alimento non gradito con un altro alimento appartenente alla stessa categoria alimentare (es. disgusto per la trota, sarà sostituita con un altro pesce; non sono pertanto accettati disgusti per intere categorie alimentari (pesce, legumi, frutta ecc.))

4.3 CELIACHIA

La celiachia, o malattia celiaca, è un’infezione cronica dell’intestino tenue scatenata dall’ingestione di glutine in soggetti geneticamente predisposti. Il glutine è un complesso proteico contenuto in alcuni cereali come grano, farro, spelta, segale, kamut, orzo e altri cereali minori. L’ingestione di glutine scatena un’enteropatia autoimmune, che causa un’infezione dell’intestino tenue con conseguente malassorbimento e sintomi intestinali (diarrea, dolori addominali, addome globoso, vomito ecc.), ma sono frequenti anche sintomi extra intestinali (osteoporosi, alopecia, arresto della crescita, anemia, aborti, infertilità, afte del cavo orale ecc.).

Attualmente, l’unica terapia possibile è la dieta senza glutine permanente e rigorosa che permette il miglioramento delle condizioni della mucosa intestinale e l’eliminazione del malassorbimento, la remissione della sintomatologia, il miglioramento della qualità di vita e la prevenzione delle complicanze (altre malattie autoimmuni, osteoporosi precoce, celiachia refrattaria, linfoma intestinale...)

LA DIETA SENZA GLUTINE

La qualità di vita del celiaco è migliorata con la Legge Quadro sulla celiachia n.123/2005 “Norme per la protezione dei soggetti malati di celiachia”.

All’art. 4 paragrafo 3 si afferma che “nelle mense delle strutture scolastiche e ospedaliere e nelle mense delle strutture pubbliche devono essere somministrati, previa richiesta degli interessati, anche pasti senza glutine”.

ALIMENTI VIETATI

Gli alimenti vietati sono tutti i cereali che contengono glutine e gli alimenti che derivano dalla lavorazione di tali cereali. Per cui sono vietati grano, farro, orzo, segale, spelta, triticale e monocolco. Meglio evitare il l'avena che può risultare contaminato nel corso della lavorazione.

Qualsiasi alimento preparato con questi cereali non è consentito: semolino, crusca, seitan, pasta, gnocchi, prodotti da forno dolci e salati (pane, grissini, crackers, fette biscottate, focacce, pizza, biscotti ecc.), malto d'orzo, muesli ecc.

ALIMENTI PERMESSI

In natura esistono numerosi alimenti che, se non prelaborati, sono privi di glutine:

- cereali: come riso, mais, grano saraceno, amaranto, manioca, miglio, quinoa, sorgo, teff (nella loro forma integra, in chicchi/semi)
- vegetali: patate, legumi (fagioli, lenticchie, ceci, piselli, fave, soia), castagne, frutta secca, frutta e verdura
- secondi piatti: carne, pesce, uova, affettati, formaggi
- altri alimenti: latte, burro, zucchero, miele
- alimenti dietoterapici: ovvero gli alimenti specificatamente formulati per i celiaci come la pasta, pane, prodotti da forno, mix di farine ecc. senza glutine. Tra questi, solo gli alimenti presenti nel Registro Nazionale degli Alimenti del Ministero della Salute sono erogabili attraverso il SSN.

Questi alimenti riportano in etichetta il logo del Ministero della Salute.



ALIMENTI A RISCHIO

I prodotti derivati da alimenti naturalmente privi di glutine che hanno subito una lavorazione sono spesso prodotti a rischio in quanto potrebbero contenere glutine come additivo o esserne stati contaminati nelle fasi di produzione. Pertanto, possono essere consumati solo dopo aver accertato l'assenza di glutine.

Esempi di alimenti a rischio sono le farine, il riso soffiato, purè istantaneo o surgelato, polenta istantanea, bevande pronte a base di latte, yogurt, creme, formaggi fusi o spalmabili, salumi ed insaccati, sughi pronti, piatti pronti.

Quali strumenti esistono per valutare l'idoneità di un alimento a rischio per il celiaco?

- Il "Prontuario", elaborato da AIC (Associazione Italiana Celiachia) che presenta l'elenco dei prodotti in cui le aziende certificano l'assenza di glutine.
- Il simbolo "Spiga Barrata" (l'elenco completo e aggiornato dei prodotti con questo marchio AIC è consultabile nel sito www.celiachia.it)
- Claim "senza glutine" in etichetta



Di seguito sono riportate le indicazioni indispensabili alla preparazione di pasti senza glutine in ambito scolastico.

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
- somministrazione dei pasti
- sanificazione delle stoviglie e delle attrezzature
- formazione del personale.

Approvvigionamento

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" in etichetta (Reg. CE 41/09)
- prodotti con marchio
- prodotti del Prontuario.

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:

- a temperatura ambiente
 - in un armadio riservato e facilmente identificabile
 - in un contenitore dedicato e ben sigillato, distinguibile ed identificabile da idonea etichettatura.
- a temperatura refrigerata
 - in un frigorifero riservato
 - in un contenitore ben sigillato, identificato e sistemato in posizione non a rischio.

Qualora le confezioni siano state aperte, devono risultare efficacemente protette con idonei sistemi di chiusura. Attenzione: possibile contaminazione anche in frigorifero, mantenere sempre l'etichetta originale dei prodotti in uso.

Comportamento del personale di cucina

- Indossare divise pulite e dedicate (non contaminate da glutine)
- coprire la divisa con grembiuli monouso (conservati lontano da contaminazioni)

NB: occorre lavare accuratamente le mani prima di maneggiare qualsiasi cibo.

Preparazione

È necessario che i cibi siano preparati in modo che non sia consentito il contatto con alimenti con glutine.

- Le pietanze senza glutine devono essere preparate in locali dedicati e separati da quelli destinati alla preparazione dei pasti tradizionali. Qualora non fosse possibile, bisogna dare la precedenza alla lavorazione del senza glutine, previa accurata pulizia delle superfici.
- 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 e DEDICATI
In caso di utensili di legno è bene che essi siano ad uso esclusivo in quanto questo materiale è in grado di trattenere residui di glutine durante la cottura.
Le seguenti attrezzature:
 - scolapasta
 - grattugia
 - tritatuttoche per la loro struttura sono difficili da pulire, devono essere ad uso esclusivo per le preparazioni senza glutine
- 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 prima dei cibi senza glutine e successivamente 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, carta da forno.

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

Il trasferimento del pasto senza glutine dalla cucina alla sede di somministrazione dovrà avvenire in modo tale da evitare qualsiasi contaminazione per cui è necessario che sia facilmente identificabile, confezionato in monoporzione o in vassoio nominale.

Durante la somministrazione è fondamentale:

- verificare la corrispondenza tra le diete consegnate e il nominativo dell'alunno
- lavarsi le mani prima di iniziare il servizio ed effettuare il servizio delle diete con grembiuli non infarinati
- servire prima le diete senza glutine
- tovaglie e tavoli puliti, attenzione alla presenza di briciole di pane

Sanificazione

- lavaggio vasellame in lavastoviglie
- sanificare ripiani e locali

Formazione del personale

Il personale di cucina deve essere formato e deve seguire la procedura specifica "dieta senza glutine" presente nel manuale HACCP (se tale procedura non è presente deve essere inserita).

5

– COMMISSIONE MENSA

La Commissione Mensa è un organo consultivo e propositivo deputato alla verifica della qualità e della gradibilità del servizio di ristorazione scolastica.

RUOLI E ATTIVITÀ

Lo scopo primario è quello di contribuire, nell'interesse dell'utenza, al miglioramento della qualità del servizio offerto.

La Commissione Mensa ha un ruolo di:

- collegamento tra utenti e titolare del servizio
- consultazione per quanto riguarda il menù scolastico e le variazioni, le modalità di erogazione del servizio, nel rispetto del capitolato d'appalto in vigore e delle indicazioni nutrizionali definite dall'ATS
- valutazione e monitoraggio della qualità del servizio e dell'accettabilità del pasto

COMPOSIZIONE E DURATA

I componenti della Commissione Mensa vengono scelti ogni anno sulla base di adesione volontaria e restano in carico sino alla nomina di nuovi componenti; i componenti possono rimanere in carica per più di un anno scolastico.

La Commissione è composta da:

- rappresentante dell'Ente (Sindaco/Assessore o delegato dell'Ufficio Servizi Scolastici)
- Dirigente scolastico o suo incaricato
- uno o più genitori referenti per ogni plesso scolastico
- uno o più insegnanti in rappresentanza dei vari ordini di scuola

Alle riunioni della Commissione Mensa possono partecipare, su richiesta della Commissione stessa, i rappresentanti della ditta appaltatrice, il dietista che ha predisposto il menù, il personale SIAN e altri esperti la cui consultazione è ritenuta utile dalla Commissione (responsabile del Centro cottura, addetto alla preparazione del pasto...)



RIUNIONI

Le Commissioni Mensa decidono autonomamente il calendario delle attività, le date delle riunioni e di ogni altra iniziativa di loro competenza; scelgono autonomamente, al proprio interno, il Responsabile che farà da referente presso le Amministrazioni e le Direzioni.

La Commissione dovrebbe riunirsi almeno con cadenza semestrale, preferibilmente a inizio e a fine anno scolastico, purché non si determini una situazione di urgenza che richieda una specifica convocazione.

Il Responsabile può chiedere all'ufficio referente dell'Amministrazione Comunale o alla Direzione della Scuola il supporto organizzativo per la convocazione delle riunioni (messa a disposizione dei locali, documentazione relativa al capitolato d'appalto, invio della convocazione ecc.)

CONTROLLI DELLA COMMISSIONE MENSA

I controlli non devono essere preceduti da nessun preavviso.

I componenti della commissione potranno accedere esclusivamente ai locali di distribuzione e di consumo dei pasti e solo nei momenti di non operatività per non interferire con il corretto svolgimento delle preparazioni, soprattutto in considerazione delle norme igienico-sanitarie. Pertanto, i rappresentanti della Commissione Mensa non possono procedere al prelievo di sostanze alimentari (materie prime, prodotti finiti), non possono entrare in contatto con attrezzature né assaggiare cibi nel locale cucina. L'assaggio dei cibi, appositamente predisposti dal personale addetto, sarà effettuato in aree dedicate. Il numero massimo di rappresentanti della commissione è di due per visita e la loro attività si deve limitare alla sola osservazione delle procedure dell'andamento del servizio e all'assaggio.

La Commissione Mensa può procedere a rilevare:

- rispetto del menù
- temperature delle pietanze
- rispetto dei tempi di consegna e somministrazione del cibo
- grammature dei piatti
- gradimento e/o percentuale di scarto
- pulizia di locali e attrezzature
- corretto funzionamento del servizio in genere

Durante i sopralluoghi i genitori non dovranno in alcun modo interferire con le dinamiche educative, che competono esclusivamente agli insegnanti.

I componenti della commissione devono evitare l'accesso ai centri, se in condizioni di cattiva salute (tosse, raffreddore, malattie infettive...)

Ad ogni sopralluogo, i rappresentanti sono tenuti a redigere e firmare la scheda di valutazione (allegato 7) che sarà consegnata all'Amministrazione Comunale o alla Direzione della Scuola.

6

– IL CAPITOLATO D'APPALTO

Il capitolato d'appalto rappresenta il sistema attraverso il quale un soggetto stipula un contratto per la fornitura di un servizio; vengono specificate tutte le clausole di carattere tecnico, economico-finanziario e contabile che disciplinano il servizio, riconducendo il sistema a criteri di trasparenza, equità, affidabilità e continuità.

Viene predisposto dall'amministrazione e coloro che intendono partecipare alla gara devono accettarlo integralmente.

Il capitolato d'appalto, nel suo complesso, si configura quindi come uno strumento di cruciale importanza per il controllo di tutte le possibili criticità in fase di esecuzione del contratto.

È infatti l'unico strumento in grado di prevenire elementi di discrezionalità e ridurre il margine di contenzioso

Secondo quanto indicato nelle "linee di indirizzo nazionali per la ristorazione scolastica" emanate dal Ministero della Salute nell'anno 2010 (visionabili sul sito internet <http://www.salute.gov.it>) il capitolato deve contenere:

- criteri ispirati alla promozione della salute e ad esigenze sociali che contribuiscano alla tutela della salute dell'utente ed alla salvaguardia dell'ambiente
- requisiti oggettivi e misurabili nell'ambito di principi definiti di qualità, economicità, efficacia, trasparenza e correttezza.

Il capitolato rappresenta quindi un'importante occasione per definire requisiti e progettare azioni che, oltre a garantire la qualità igienico-sanitaria degli alimenti, promuovano comportamenti alimentari corretti e perseguano obiettivi di tutela della salute.

Nell'ottica del raggiungimento di tali obiettivi l'U.O. Igiene Alimenti e Nutrizione dell'ATS della Montagna si rende disponibile nella valutazione dei requisiti tecnici di propria competenza, tenendo conto delle Linee Guida Ministeriali che suggeriscono quanto segue:

- alimenti a filiera corta, cioè prodotti che abbiano viaggiato poco e abbiano subito pochi passaggi commerciali, prima di arrivare alla cucina od alla tavola. Per favorire l'utilizzo di tali alimenti, possono essere attribuiti punteggi diversi per le diverse provenienze, premiando i prodotti locali



- tempo di trasporto di alimenti e pasti, dando rilievo ad un trasporto in tempi brevi. È auspicabile definire un requisito di massima almeno per i pasti a legume fresco-caldo
- alimenti D.O.P., I.G.P., S.T.G. (Specialità Stagionali Garantite) ed altre connotazioni locali
- utilizzo di prodotti alimentari a ridotto impatto ambientale (alimenti provenienti da produzione biologica e da produzione integrata)
- prodotti del mercato equo e solidale per alimenti non reperibili sul mercato locale
- utilizzo di utensili (piatti, bicchieri ecc.) a ridotto impatto ambientale, privilegiando materiali riutilizzabili ed utilizzo, per la sanificazione, di detersivi ad alta biodegradabilità
- formazione del personale a sostegno di particolari progetti di promozione della salute
- organizzazione del servizio con particolare riferimento ad aspetti specifici quali preparazione e distribuzione diete speciali, porzionatura, ecc.
- monitoraggio dei cibi prodotti in eccesso e non utilizzati
- recupero a scopi assistenziali di generi alimentari non consumati
- monitoraggio soddisfazione utenza.

Gli argomenti da trattare nel capitolato, di primario interesse, sono i seguenti:

Oggetto dell'appalto

Vanno definite le prestazioni e le forniture richieste, nonché il modello operativo del servizio desiderato.

Menù

È consigliabile che menù di base, diete speciali e relative ricette e grammature siano presenti nel capitolato d'appalto. Vanno comunque definiti sia la merceologia dei prodotti da impiegare sia il modello organizzativo del servizio che si intende effettuare.

Per le diete speciali la produzione deve essere gestita con il sistema di autocontrollo aziendale e deve trovare specifico riferimento all'interno del manuale di autocontrollo.

Inoltre, nella stesura del capitolato vanno esplicitate le caratteristiche qualitative nutrizionale degli alimenti.

Prodotti alimentari

I prodotti impiegati devono essere conformi alla normativa nazionale e comunitaria; ogni alimento va individuato in base alle caratteristiche tecnologiche, ingredienti, conservabilità, stato di conservazione, shelf-life, confezionamento, imballaggio, filiera e sensorialità.

Il gestore del servizio deve essere in grado di documentare la rispondenza ai requisiti richiesti attraverso schede tecniche del prodotto in grado di esplicitare tutte le caratteristiche.

Ogni modifica relativa ai prodotti dovrà essere preventivamente approvata dal committente che ne verificherà la costanza delle caratteristiche prima di consentirne l'impiego.

Personale

Il capitolato deve prevedere degli indici misurabili e verificabili che esprimano il numero delle ore dedicate al servizio in rapporto ai pasti da produrre, ai commensali da servire ed alle superfici da riordinare.

Devono inoltre essere inseriti la formazione di base degli operatori e gli aggiornamenti continui in base alla situazione organizzativa.

La formazione e la sua efficacia devono essere documentate con strumenti adeguati.

Igiene

Nel manuale di autocontrollo devono essere inseriti tutti gli interventi di pulizia eseguiti, coerenti con il piano di sanificazione. Tale piano deve definire le modalità, la periodicità, i detergenti, i sanificanti, i disinfettanti impiegati, le attrezzature e gli ausili utilizzati.

Trasporto e distribuzione dei pasti

Il piano di trasporto dei pasti elaborato dal gestore del servizio deve essere rispettato ed eventualmente rivisto e migliorato nel caso vengano evidenziate criticità. Ogni trasporto verso le singole sedi di ristorazione deve essere effettuato riducendo al minimo i tempi di percorrenza e conseguentemente lo stazionamento dei pasti in legame fresco-caldo, garantendo anche la qualità organolettica.

I mezzi ed i contenitori utilizzati per il trasporto devono essere conformi alla normativa vigente.

Valutazione del rispetto dei requisiti del servizio di ristorazione scolastica

È necessario prevedere una valutazione delle conformità dei requisiti previsti nel capitolato di appalto. Il sistema di valutazione deve essere in grado di individuare errori, inefficienze, non conformità e responsabilità, effettuando inoltre un'accurata analisi degli errori e delle azioni correttive da utilizzarsi.

Valutazione e gestione eccedenza e/o avanzi, riduzione produzione di rifiuti

In ogni singola realtà scolastica sarebbe necessario valutare l'esistenza di eccedenze e/o avanzi alimentari, ricercandone le cause per perseguire obiettivi di riduzione e di riutilizzo. Utilizzare le eccedenze e devolverle, in luogo del loro smaltimento come rifiuti, costituisce una soluzione utile alla risoluzione dei rifiuti ed un gesto di solidarietà.

Penali

Il capitolato deve prevedere penali adeguate alla mancata fornitura parziale o totale del pasto o dei suoi componenti e per ogni difformità qualitativa o quantitativa riscontrata.

7

– NUTRIVENDING

IL CAPITOLATO D'APPALTO
PER DISTRIBUTORI AUTOMATICI
DI ALIMENTI E BEVANDE

Con il termine Nutrivending si intende l'utilizzo di distributori automatici di bevande e alimenti per favorire l'adozione di corrette abitudini alimentari. In questi ultimi decenni, la nuova organizzazione sociale ha favorito il diffondersi dei "fast food" ed il consumo di snack ad alto contenuto calorico, di sale, grassi e di zuccheri, ma a basso costo; tale elemento ne ha favorito un consumo diffuso a spese dei cibi freschi, in particolare frutta e verdura. È indispensabile, pertanto, fare fronte al problema, introducendo efficaci interventi di prevenzione.

I distributori sono spesso presenti nelle Scuole Secondarie ed è quindi fondamentale garantire la fornitura di snack salutari. La distribuzione automatica di snack salutari, se è anche accessibile in termini di costi ed accompagnata da un'adeguata informazione, risulta uno degli strumenti privilegiati perché permette di favorire scelte alimentari consapevoli, orientare i consumi e raggiungere quotidianamente un elevato numero di persone.

Per tale motivo la predisposizione di bandi di gara per tali distributori può divenire uno strumento efficace nella promozione di stili di vita salutari.

Particolare attenzione dovrà essere posta quindi:

- alle attività di informazione, educazione e sensibilizzazione al consumo di cibi salutari attraverso strategie che permettano di focalizzare l'attenzione sui prodotti adeguati a tale scopo (utilizzo di slogan, locandine od altro materiale informativo posto accanto ai distributori, utilizzo di adesivi che evidenzino i cibi "salutari"), previa approvazione dell'ATS della Montagna
- fornitura degli alimenti che dovranno presentare etichettatura nutrizionale
- prodotti con <150 kcal e < 5 g di grassi per porzione
- preferire prodotti con caratteristiche igienico-sanitarie migliorative, prodotti di provenienza nazionale, I.G.P., D.O.P
- utilizzare yogurt interi o parzialmente scremati, alla frutta o ai cereali, yogurt da bere con fermenti probiotici
- nei prodotti da forno preferire crackers non salati e con grassi aggiunti a base di olio extravergine di oliva o, in alternativa, oli monoseme (mais, arachide). Evitare utilizzo di prodotti con olio di palma o di cocco
- merendine dolci semplici e, anche in questo caso, con grassi aggiunti a base di olio di oliva



- extravergine o, in alternativa, oli monoseme (mais, arachide)
- Acqua e succhi di frutta con contenuto di frutta pari al 100% e privi di zuccheri aggiunti
 - scegliere le varianti senza zuccheri aggiunti (ricorda che saccarosio, fruttosio, sciroppo di glucosio, sciroppo di fruttosio, sciroppo di mais indicano sempre la presenza di zucchero) o con un apporto di zuccheri semplici < 20g/100 g
 - leggere la lista degli ingredienti e prediligere snack con impiego esclusivo di olio EVO oppure oli di arachide, di girasole, di mais o altri monoseme ma non grassi vegetali idrogenati e/ o vegetali (palma, cocco)
 - Scegliere prodotti privi di coloranti di sintesi, esaltatori di sapidità, edulcoranti, aromi e polifosfati

8

– SUGGERIMENTI PER UNA SANA ALIMENTAZIONE



Le Linee Guida per una sana alimentazione si basano sul modello alimentare mediterraneo e hanno come obiettivo la prevenzione delle malattie cronico – degenerative, la promozione della salute, la sostenibilità sociale e ambientale.

Nell'ultima revisione (anno 2018), le 13 direttive sono state suddivise in 4 blocchi logici. Un primo blocco riguarda il bilanciamento dei nutrienti; un secondo blocco è dedicato agli alimenti o gruppi alimentari il cui consumo deve essere incentivato, come la frutta e la verdura; un terzo blocco riguarda nutrienti particolarmente critici nella dieta attuale il cui consumo dovrebbe essere ridotto come sale, zuccheri, e alcool e infine, l'ultimo blocco è dedicato al "come fare" ad assicurarsi un'alimentazione varia, sicura, salutare e sostenibile. Di seguito sono riportate le Linee Guida per una sana Alimentazione italiana, integrate con alcuni suggerimenti specifici per la ristorazione scolastica.

Indicazioni delle Linee Guida	Applicazione nel menù scolastico e a scuola
Blocco 1: BILANCIA I NUTRIENTI E MANTIENI IL PESO	
1. Controlla il peso e mantieniti sempre attivo	<ul style="list-style-type: none"> → garantire menù scolastici equilibrati e l'applicazione di porzioni adeguate → favorire scelte corrette di spuntini di metà mattina → promuovere almeno 1 ora a settimana di attività fisica a scuola → incentivare progetti di promozione del movimento (piedibus, pausa attiva...)
Blocco 2: PIÙ È MEGLIO	
2. Più frutta e verdura	<ul style="list-style-type: none"> → favorire il consumo di prodotti vegetali a scuola nel menù e negli spuntini → garantire la giusta varietà e stagionalità di frutta e verdura → incentivare l'utilizzo di frutta secca preferibilmente "al naturale" negli spuntini a scuola

Indicazioni delle Linee Guida	Applicazione nel menù scolastico e a scuola
3. Più cereali integrali e legumi	<ul style="list-style-type: none"> → inserire nel menù scolastico prodotti integrali o cereali in chicco almeno una volta a settimana → aumentare l'uso di legumi nel menù scolastico → prevedere percorsi educativi nelle scuole che migliorino la conoscenza di questi alimenti → genitori e insegnanti hanno un ruolo fondamentale nel dare il "buon esempio"
4. Bevi giorno acqua in abbondanza	<ul style="list-style-type: none"> → abituare i bambini a bere con regolarità preferibilmente acqua di rete → favorire il consumo di frutta e verdura, alimenti ricchi in acqua → incentivare il consumo di acqua durante l'attività fisica → disincentivare il consumo di bibite zuccherate → conoscere le differenti tipologie di bevande a base di frutta e limitarne il consumo
BLOCCO 3: MENO È MEGLIO	
5. Grassi: scegli quali e limita la quantità	<ul style="list-style-type: none"> → utilizzare preferibilmente olio extra vergine di oliva sia a crudo che a cotto. Evitare il consumo di grassi di origine animale (burro, panna, strutto ecc.) → inserire almeno 1-2 volte a settimana il pesce → evitare alimenti contenenti tra gli ingredienti grassi vegetali come olio di palma, di cocco, palmisti e grassi idrogenati → incrementare il consumo di frutta secca → evitare alimenti pre-fritti e/o ricomposti (nuggets, crocchette, bastoncini di pesce, cotolette ecc.)
6. Zuccheri, dolci e bevande zuccherate: meno è meglio	<ul style="list-style-type: none"> → evitare l'assunzione di bevande zuccherate → nelle feste di compleanno o a merenda preferire dolci che contengono basse quantità di zuccheri → limitare i succhi di frutta → nei distributori automatici, laddove presenti, favorire l'offerta di alimenti salutari come frutta, verdura e yogurt → promuovere progetti di sensibilizzazione all'igiene orale → conoscere i sostituti dello zucchero

Indicazioni delle Linee Guida	Applicazione nel menù scolastico e a scuola
7. Il sale? Meno è meglio	<ul style="list-style-type: none"> → utilizzare e promuovere il pane a ridotto contenuto di sale → incrementare l'uso di spezie ed erbe aromatiche per insaporire i piatti → limitare l'uso di alimenti conservati e trasformati (alimenti in scatola, salumi e formaggi)
BLOCCO 4: SCEGLI LA VARIETA'. LA SICUREZZA E LA SOSTENIBILITA'	
9. Varia la tua alimentazione – come e perché	<ul style="list-style-type: none"> → pianificare il menù scolastico sulle 4 settimane, preferibilmente prevedendo 2 varianti stagionali (autunno-inverno e primavera-estate) → alternare gli alimenti anche all'interno dello stesso gruppo alimentare → garantire un'adeguata frequenza dei secondi piatti nei menù scolastici → aumentare la varietà dei primi piatti, inserendo anche cereali integrali e "alternativi (farro, orzo, quinoa ecc.)"
10. Consigli speciali per...	<ul style="list-style-type: none"> → garantire la corretta gestione delle diete speciali → prevedere menù adeguati in caso di scelte etico-religiose → promuovere la conoscenza, soprattutto negli asili nido, dei principali alimenti a rischio per il soffocamento e le manovre di distruzione pediatrica
11. Attenti alle diete e all'uso degli integratori senza basi scientifiche	<ul style="list-style-type: none"> → disincentivare il ricorso a integratori energetici o proteici nei ragazzi che praticano sport → favorire la conoscenza della corretta alimentazione per gli sportivi → conoscenza dei rischi associati all'adozione di "diete alla moda"
12. La sicurezza degli alimenti dipende anche da te	<ul style="list-style-type: none"> → in ristorazione scolastica, in tutte le fasi del processo produttivo, dovrà essere garantito il rispetto della sicurezza alimentare → evitare il consumo di alimenti animali crudi o poco cotti → imparare a leggere le etichette alimentari dei prodotti → prevedere formazione continua di tutti gli operatori del settore alimentare

Indicazioni delle Linee Guida	Applicazione nel menù scolastico e a scuola
13. Sostenibilità delle diete: tutti possiamo contribuire	<ul style="list-style-type: none"> → privilegiare l'inserimento di prodotti di origine vegetale e limitare quelli di origine animale, che hanno un impatto ambientale notevolmente superiore → prevedere l'inserimento in menù di prodotti locali, biologici, tradizionali o tipici (DOP, IGP, SGT) → consumare acqua di rete → prevedere progetti di riduzione dello spreco nella ristorazione scolastica

8.1 LA COLAZIONE

La distribuzione dei pasti durante la giornata è un fattore in grado di influenzare la qualità della dieta: in particolare la prima colazione, cioè il primo pasto della giornata, consumato prima delle attività quotidiane è molto importante soprattutto in questa fascia d'età.

I benefici di una colazione corretta ed equilibrata sono molteplici:

- migliora la qualità nutrizionale complessiva della dieta contribuendo ad assicurare il giusto apporto di proteine, carboidrati, calcio, vitamine, fibra e altri preziosi nutrienti
- migliora il controllo della fame durante tutto l'arco della giornata
- aiuta a mantenere il peso corporeo nella norma e a ridurre il rischio di sovrappeso e obesità, in particolare nei bambini e negli adolescenti
- favorisce le prestazioni cognitive in tutte le fasce d'età, in particolare nei bambini e negli adolescenti, migliorando concentrazione, creatività, logica e memoria.

Non esiste un'unica colazione ideale: dolce o salata che sia le caratteristiche nutrizionali derivano dalla combinazione degli alimenti e dalla varietà delle scelte. La prima colazione deve essere un pasto che comprende diversi gruppi di alimenti in modo da risultare equilibrato in termini di energia, proteine, zuccheri, grassi, minerali, vitamine e fibra alimentare.



8.2 LA MERENDA

Le merende di metà mattina e di metà pomeriggio devono fornire una piccola quantità di energia rispetto alla quota totale giornaliera: circa il 5% a metà mattina e il 5-10% per lo spuntino del pomeriggio per poter di arrivare ai pasti principali con un adeguato appetito fisiologico; devono pertanto essere previsti alimenti semplici di facile digestione in modo da non compromettere l'appetito al pasto principale.

La merenda deve soddisfare requisiti qualitativi e nutrizionali, in base anche al tipo di attività fisica, ludica o sportiva praticata. È importante prevedere un'ampia varietà di proposte, dolci e salate, possibilmente diverse per ogni giorno della settimana.

Di seguito sono riportati i fabbisogni calorici riferiti alla merenda di metà mattina e di metà pomeriggio, suddivisi per età:

	1 – 3 anni	3 – 6 anni	6 – 9 anni	9 – 11 anni	11 – 14 anni	14 – 17 anni
	Asilo nido	Scuola Infanzia	Scuola Primaria	Scuola Primaria	Scuola Secondaria di primo grado	Scuola Secondaria di secondo grado
Merenda 5%	51-57	66-78	79-94	101-113	122-135	135-151
Merenda 10%	54-107	72-144	86-173	108-216	128-257	143-286

Fonte: LARN 2014

La merenda ideale è la frutta fresca di stagione che potrà essere somministrata, a seconda dell'età, grattugiata, frullata, come macedonia o intera.

Una valida alternativa sono i cereali ovvero del pane oppure dei panificati semplici come gallette, grissini o crackers.

Il pane potrà essere semplice oppure farcito con marmellata, cioccolato, ricotta, verdure mentre sono da evitare affettati e formaggi, in quanto si rischierebbe di eccedere nelle frequenze di consumo settimanale. È importante alternare il pane comune con quello integrale, di segale o multi-cereale.

Tra i prodotti da forno è bene scegliere le varianti a minor contenuto di sale, privi di grassi tropicali e/o grassi idrogenati, variando il più possibile la tipologia di cereale da cui derivano.

Anche lo yogurt rappresenta una valida merenda, meglio se bianco con aggiunta di frutta fresca a pezzetti, frutta secca o marmellata.

Gli snack confezionati, per il loro contenuto di grassi, sale/zucchero e conservanti, non sono la merenda ideale. Occasionalmente è possibile consumarli avendo cura di scegliere snack che contengano per porzione un contenuto calorico inferiore alle 150 kcal e di grassi inferiore ai 5 g. Sono da evitare gli snack dolci e salati e in genere tutti gli alimenti ad alta densità energetica (alto contenuto di zuccheri e grassi) e di basso valore nutrizionale come brioches farcite, pizzette, focacce, ecc.

La bevanda ideale è l'acqua, sono da evitare succhi di frutta e bevande zuccherate in quanto, oltre a fornire un alto contenuto di zuccheri sotto forma di "calorie vuote" (non danno nessun beneficio all'organismo, solo calorie), da soli coprono il fabbisogno energetico della merenda; per

cui se ad essi viene aggiunto un altro snack l'apporto complessivo calorico risulta nettamente superiore a quello raccomandato dal LARN.

Sono invece concessi infusi, tisane e thè preferibilmente deteinati, freddi o caldi, senza l'aggiunta di zucchero.

Di seguito una proposta settimanale di merende a scuola:

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
Frutta di stagione	Pane con marmellata	Frutta di stagione	Yogurt	Frutta di stagione	Grissini

Grammature relative alla merenda a scuola, suddivise per età:

Alimenti	3 – 6 anni Scuola Infanzia	6 – 11 anni Scuola Primaria	11 – 14 anni Scuola Secondaria
Frutta fresca di stagione	100 g	150 g	200 g
Yogurt	125 ml	125 ml	125 ml
Frutta secca a guscio	20 g	25 g	30 g
Pane + Cioccolato	30 g 10 g	40 g 15 g	50 g 20 g
Pane + Marmellata	30 g 10 g	40 g 15 g	50 g 20 g

BIBLIOGRAFIA

“Mangiar sano... a scuola”

Documento di indirizzo per l’elaborazione dei menù nella ristorazione scolastica

ATS MILANO città Metropolitana – novembre 2016

Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione ospedaliera, assistenziale e scolastica

– 2020

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

Linee di indirizzo per l’alimentazione nei nidi di infanzia 3 mesi 3 anni

Regione Autonoma Friuli-Venezia Giulia – 2012

Linee guida in materia di miglioramento della qualità nutrizionale della ristorazione scolastica

Regione Veneto – 2012

Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione scolastica

Ministero della Salute – 2010

I MAGNIFICI 20 i buoni alimenti che si prendono cura di noi

M. Bianchi – ed. Ponte alle Grazie – Milano – 2010.

Indicazioni nutrizionali per il pasto a scuola nido, infanzia, primaria, secondaria

Regione Emilia-Romagna – 2009

Linee guida della Regione Lombardia per la ristorazione scolastica – 2002

VITAMINE e MINERALI le dolci vie del benessere

K. Sullivan – ed. Könemann – Bologna – 2000

Zer04uattro – bambini a tavola in sicurezza nessuno escluso

EDITEAM gruppo editoriale

Linee di indirizzo per il miglioramento della qualità nutrizionale nella ristorazione scolastica

Regione Veneto – agosto 2017

Linee Guida per una sana Alimentazione italiana

Ministero Politiche agricole e forestali, INRAN

BIBLIOGRAFIA

Piano Nazionale della Prevenzione

PNP 2014-2018

Sistema di sorveglianza OKkio alla Salute

Tabelle di composizione degli Alimenti

CREA

Programma Guadagnare Salute

SITI E RIFERIMENTI

Ministero della salute

www.salute.gov.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

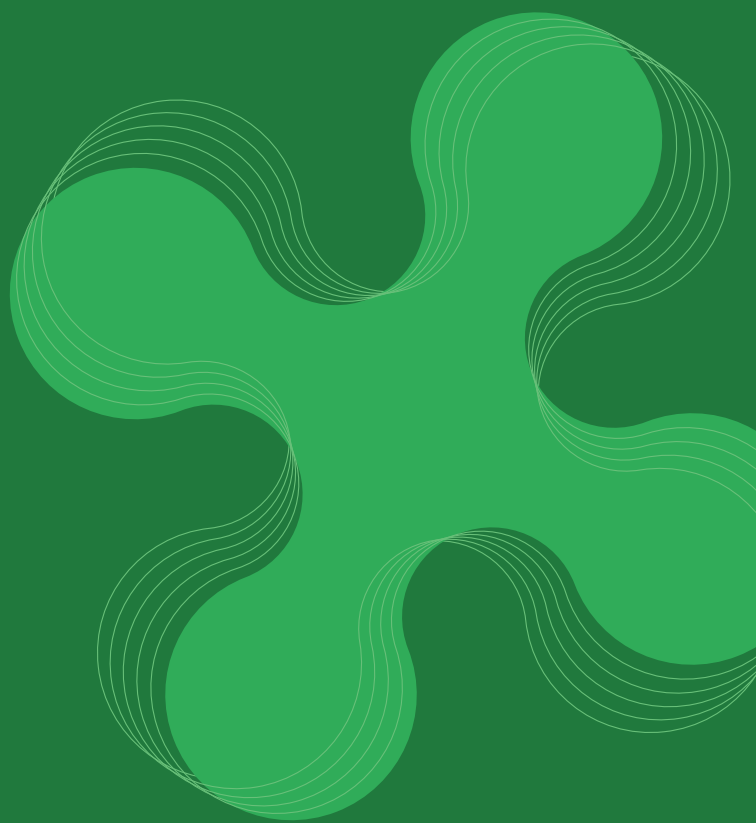
ATS della MONTAGNA

www.ats-montagna.it

Corte di Cassazione

www.cortedicassazione.it

Immagini: pexels.com



ALLEGATI

ALLEGATO 1

– MODULO RICHIESTA VALIDAZIONE/PREDISPOSIZIONE MENU' PER LA RISTORAZIONE SCOLASTICA

All'ATS della Montagna
Dipartimento Igiene e Prevenzione Sanitaria
U.O.C. Igiene Alimenti e Nutrizione
Via Stelvio 35/A – 23100 SONDRIO

Il richiedente:

Nome e Cognome _____

In qualità di _____

Comune/Scuola/Azienda (indirizzo): _____

E-mail: _____ Tel: _____

Chiede la valutazione del menù

 unico primavera/estate autunno/ inverno
per la scuola Nido _____ Infanzia _____ Primaria _____ Secondaria di Primo grado _____ Secondaria di Secondo grado _____

(specificare nome della Scuola, comune e codice meccanografico)

Per i giorni L M M G V S

Caratteristiche del servizio di ristorazione:

- Gestione: diretta indiretta (ditta esterna)

In caso di gestione indiretta:

Nome della ditta esterna _____

Indirizzo sede legale _____

Responsabile di zona/area _____

Telefono _____ E-mail _____

 preparazione dei pasti nella stessa sede di somministrazione pasti trasportati

Sede di preparazione dei pasti (comune e indirizzo) _____

- Utilizzo sale iodato: sì no

- Pane a ridotto contenuto di sale: sì no

(se sì allegare certificato panificatore con specificata la %di sale usato)

- Campione pasto/72h: sì no

Data

Firma e timbro

ALLEGATO 2

**– MODULO RICHIESTA DI DIETA SPECIALE
PER MOTIVI SANITARI (GENITORE)**

La richiesta, con allegata la certificazione medica (ALLEGATO 3), deve essere recapitata all'ufficio competente del Comune di appartenenza della scuola pubblica o all'amministrazione scolastica se si tratta di scuola privata.

Il/la sottoscritto/a _____

Genitore di _____

che frequenta la classe _____ della scuola _____

per l'anno scolastico _____/_____

Tel: _____ E-mail: _____

Il bambino è presente in mensa nei seguenti giorni

L M M G V

CHIEDE

la somministrazione al/alla proprio/a figlio/a di

dieta speciale per allergia o intolleranza alimentare a _____

dieta speciale per celiachia

dieta speciale per altre condizioni _____

Acconsento al trattamento dei dati personali e sensibili ai sensi del D. Lgs 196/2003 (i dati sensibili sono i dati idonei a rivelare lo stato di salute delle persone)

sì no

Data

Firma

ALLEGATO 3

– MODULO RICHIESTA DI DIETA SPECIALE PER MOTIVI SANITARI (PEDIATRA)

Da compilarsi a cura del medico curante

Si certifica che il bambino/a _____ M F
Nato/a il _____ presenta:

ALLERGIA ALIMENTARE

- proteine del latte vaccino
- proteine dell'uovo
- proteine del frumento
- proteine del pesce
- crostacei
- arachide
- proteine della soia
- frutta secca con guscio
- altro _____

con possibilità di reazioni gravi fino allo shock anafilattico che necessita di pronta disponibilità di Adrenalina sì no

Rilevato in base alle seguenti procedure diagnostiche:

- esami in vivo (es. prick test, prick by prick)
- esami in vitro IgE specifiche, RAST, ISAC)
- biopsia intestinale
- test di provocazione orale
- altro _____

INTOLLERANZA ALIMENTARE

Rilevato in base alle seguenti procedure diagnostiche:

- breath test
- altro _____

CELIACHIA

FAVISMO

DIABETE MELLITO INSULINO – DIPENDENTE

ALTRO _____

Si chiede pertanto una DIETA PRIVA DEI SEGUENTI ALIMENTI:

Durata della dieta speciale:

- fino a ulteriori accertamenti
- intero anno scolastico
- perenne

Data

Timbro e firma del Medico Curante

ALLEGATO 4

– MODULO PER LA RICHIESTA DI DIETA SPECIALE PER MOTIVI SANITARI per il servizio di refezione scolastica da inviare al SIAN (Scuola o Comune)

All'ATS della Montagna
Dipartimento Igiene e Prevenzione Sanitaria
U.O.C. Igiene Alimenti e Nutrizione
Via Stelvio 35/A – 23100 SONDRIO
Pec: dips.sondrio@pec.ats-montagna.it

L'Ufficio competente del comune di _____
L'Amministrazione scolastica della scuola _____
Sede _____ via/piazza _____ n° _____

Richiede per l'anno scolastico: _____ / _____

- Elaborazione di dieta speciale
- Richiesta di validazione dieta speciale (già predisposta da personale qualificato)
- Approvazione all'aderenza alla dieta speciale (dieta già presente nella mensa)

Documenti da allegare:

- Modulo 2 e 3
- Copia del menù da modificare

Il referente da contattare per eventuali informazioni/ chiarimenti è:

il Sig. /Sig.ra _____ ruolo _____
Tel: _____ E-mail: _____

Data

Firma e timbro
Del Responsabile della Mensa Scolastica

ALLEGATO 5

– **MODULO RICHIESTA DIETA LEGGERA TEMPORANEA**

Alla c.a. Del Dirigente Scolastico della Scuola

Ricordando che la dieta leggera temporanea può essere richiesta esclusivamente in caso di patologie gastroenteriche, la durata di tale dieta sarà di TRE GIORNI a partire dal giorno della richiesta.

Il/la sottoscritto/a _____
genitore/tutore dell'alunno _____
frequentante Nido
 Infanzia
 Primaria
 Secondaria
della Scuola _____

CHIEDO
che venga somministrata la dieta leggera con validità dal _____ al _____
per il seguente motivo _____

Data

Firma

ALLEGATO 6

**– MODULO RICHIESTA DIETA
PER MOTIVI ETICO – RELIGIOSI**

Indirizzata alla Scuola

Il/la sottoscritto/a _____
Nato/a a _____ il _____
genitore o esercitante potestà genitoriale dell'alunno/a _____
frequentante la scuola _____ classe _____

CHIEDE

che venga somministrato un menù alternativo privo di

carne di maiale e derivati

tutti i tipi di carne e derivati

menù vegetariano (no carne e no pesce)

menù vegano

altro: specificare _____

Data

Firma

Recapito per eventuali comunicazioni:

Cognome e nome _____

Telefono _____

Mail _____

ALLEGATO 7

– SCHEDA DI VALUTAZIONE – COMMISSIONE MENSA

Questa scheda è da compilare da parte dei rappresentanti della Commissione Mensa al momento del sopralluogo presso la mensa scolastica

Data _____

Scuola: Nido Materna Primaria Secondaria I gr. Secondaria II gr.
Plesso: _____ Classe _____

AMBIENTE E ATTREZZATURE

La pulizia del refettorio è: buona mediocre sufficiente scarsa

Nelle scuole con pasto trasportato:

I contenitori termici sono puliti e in buone condizioni? sì no

Sono presenti dei sistemi di mantenimento della temperatura nel refettorio? sì no

SERVIZIO

Il menù del giorno è:

1° piatto _____

2° piatto _____

Contorno _____ Frutta _____

• Il menù è ben esposto all'interno dei locali scolastici? sì no

• Il menù corrisponde a quello indicato nella tabella? sì no

Se no, indicare la variazione _____

Numero di pasti serviti _____ di cui bambini _____ adulti _____

VALUTAZIONI PERSONALI ALL'ASSAGGIO

Temperatura del cibo

1° PIATTO	<input type="radio"/> caldo	<input type="radio"/> tiepido	<input type="radio"/> freddo
2° PIATTO	<input type="radio"/> caldo	<input type="radio"/> tiepido	<input type="radio"/> freddo
CONTORNO	<input type="radio"/> caldo	<input type="radio"/> tiepido	<input type="radio"/> freddo

Cottura del cibo

1° PIATTO	<input type="radio"/> adeguata	<input type="radio"/> eccessiva	<input type="radio"/> scarsa
2° PIATTO	<input type="radio"/> adeguata	<input type="radio"/> eccessiva	<input type="radio"/> scarsa
CONTORNO	<input type="radio"/> adeguata	<input type="radio"/> eccessiva	<input type="radio"/> scarsa

Porzioni

1° PIATTO	<input type="radio"/> adeguata	<input type="radio"/> eccessiva	<input type="radio"/> scarsa
2° PIATTO	<input type="radio"/> adeguata	<input type="radio"/> eccessiva	<input type="radio"/> scarsa
CONTORNO	<input type="radio"/> adeguata	<input type="radio"/> eccessiva	<input type="radio"/> scarsa

Qualità del cibo

1° PIATTO	<input type="radio"/> buono	<input type="radio"/> accettabile	<input type="radio"/> sgradevole perchè ----- ----- ----- (es. Troppo condito, scondito, salato, insipido ecc.)
2° PIATTO	<input type="radio"/> buono	<input type="radio"/> accettabile	<input type="radio"/> sgradevole perchè ----- ----- ----- (es. Troppo condito, scondito, salato, insipido ecc.)
CONTORNO	<input type="radio"/> buono	<input type="radio"/> accettabile	<input type="radio"/> sgradevole perchè ----- ----- ----- (es. Troppo condito, scondito, salato, insipido ecc.)

Giudizio globale

buono
 sufficiente
 non sufficiente

VALUTAZIONI SPECIFICHE

- Il pane è comune integrale altro _____
- Quando viene servito il pane?
 prima della distribuzione con il secondo piatto altro _____
- La frutta è buona acerba troppo matura
- La frutta viene servita a metà mattina dopo il pasto
- Come sono gestiti i bis?

INDICE DI GRADIMENTO DEL PASTO

Legenda:

Totalmente accettato (TA): consumato, anche parzialmente **> 75%** dei bambini

Parzialmente accettato (PA): consumato, anche parzialmente da **50–75 %** dei bambini

Parzialmente rifiutato (PR): consumato, anche parzialmente da **25–50%** dei bambini

Totalmente rifiutato (TR): consumato, anche parzialmente da **< 25%** dei bambini

1° PIATTO	<input type="radio"/> TA	<input type="radio"/> PA	<input type="radio"/> PR	<input type="radio"/> TR
2° PIATTO	<input type="radio"/> TA	<input type="radio"/> PA	<input type="radio"/> PR	<input type="radio"/> TR
CONTORNO	<input type="radio"/> TA	<input type="radio"/> PA	<input type="radio"/> PR	<input type="radio"/> TR
FRUTTA	<input type="radio"/> TA	<input type="radio"/> PA	<input type="radio"/> PR	<input type="radio"/> TR

COMPORAMENTI

Indicare se gli adulti presenti controllano gli alunni e stimolano all'assaggio

docenti sì no

assistenti sì no

Indicare se il comportamento dei bambini appare:

adeguato non adeguato perché _____

Note/osservazioni o eventuali suggerimenti

Nome e cognome del compilatore _____

Data

Firma
