SINU

SOCIETÀ ITALIANA
DI NUTRIZIONE UMANA
Associazione senza fini di lucro

Il pranzo del bambino a scuola

Come nasce il menù scolastico dalle Linee d'Indirizzo Nazionale ai LARN (Livelli di Assunzione di Riferimento di energia e Nutrienti)

Dott.ssa Federica Pascali

MEDICO SPECIALISTA IN SCIENZA DELL'ALIMENTAZIONE

Coordinatrice SINU (Società Italiana Nutrizione Umana) - Sezione regionale Liguria - Sardegna

I Documenti di riferimento

Ministero della Salute

DIREZIONE GENERALE PER L'IGIENE E LA SICUREZZA DEGLI ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE – Uff. 5

VALUTAZIONE DELLE CRITICITA' NAZIONALI IN AMBITO NUTRIZIONALE E STRATEGIE D'INTERVENTO 2016-2019

Ministero della Salute

Direzione Generale della Prevenzione Sanitaria

Piano Nazionale della Prevenzione 2020-2025

Ministero della Salute

Direzione generale per l'igiene e la sicurezza degli alimenti e la nutrizione
UFFICIO 5

LINEE DI INDIRIZZO NAZIONALE PER LA RISTORAZIONE OSPEDALIERA, ASSISTENZIALE E SCOLASTICA

SINU
SOCIETÀ ITALIANA DI NUTRIZIONE UMANA
Associazione senza fini di lucro

Dott.ssa Federica Pascali
Coordinatrice SINU (Società Italiana Nutrizione Umana) - Sezione regionale Liguria - Sardegna

Ristorazione scolastica

La Ristorazione Scolastica rappresenta un importante mezzo di educazione e promozione della salute diretto ai bambini, che coinvolge i Dirigenti scolastici, i docenti e i genitori.

Il **Piano Nazionale della Prevenzione 2020 - 2025** promuove lo sviluppo di azioni di prevenzione attraverso la scuola, potenziando i fattori di protezione e l'adozione di comportamenti sani tra i quali la corretta alimentazione nella popolazione infantile, giovanile e adulta.

Le **Linee d'Indirizzo Nazionali per la ristorazione ospedaliera, assistenziale e scolastica** contengono indicazioni pratiche per migliorare le qualità nutrizionali e sensoriali della ristorazione scolastica e orientare verso scelte di alimenti tradizionali della cultura mediterranea.

B. Ruolo e Finalità della Ristorazione collettiva

- Strumento indispensabile nella **prevenzione e cura** di malattie correlate ad alterato stato di nutrizione sia in ambito ospedaliero/assistenziale che scolastico
- Avere un livello ottimale di **qualità nutrizionale** e sensoriale
- Assumere un **ruolo educativo**
- Garantire **food safety** (sicurezza igienico microbiologica) e **food security** (apporto di energia e nutrienti adeguato alle esigenze dell'utente)
- La **Dieta mediterranea** come modello alimentare più efficace come da evidenze scientifiche
- In particolare la **ristorazione scolastica assume il ruolo fondamentale** per favorire l'inclusione e l'adozione di scelte alimentari riducendo i rischi e le disuguaglianze

Da Linee d'Indirizzo Nazionale per la Ristorazione ospedaliera, assistenziale e scolastica

Gli attori della ristorazione scolastica

Nell'ambito delle competenze correlate alla ristorazione scolastica, gli attori a vario titolo interessati si possono individuare in:

- Soggetti titolari del servizio (amministrazione comunale o di scuola privata);
- Utenza (studenti, insegnanti, commissione mensa);
- Gestore del servizio di ristorazione;
- Personale scolastico;
- Azienda Sanitaria Locale.

Il capitolato d'appalto

Il servizio di ristorazione scolastica, per rispondere a criteri di qualità, salubrità e gradimento necessita di un capitolato che ben delinei e caratterizzi il tipo di servizio da erogare.

- Il **capitolato** è il documento nel quale vengono espressi i vincoli contrattuali tra fornitore e committente e deve riportare i criteri ispirati alla promozione della salute e alla salvaguardia dell'ambiente;

- requisiti oggettivi e misurabili nell'ambito di principi definiti di qualità, economicità, efficacia, trasparenza e correttezza.

Gli aspetti principali del capitolato:

- Il **modello operativo del servizio**
- La definizione del **menù base** e delle **diete speciali** e relative **ricette** e **grammature** distinte per fascia d'età dell'utenza;

per le diete speciali (ad es. per celiaci o allergici) la produzione deve essere gestita con il sistema di autocontrollo aziendale e deve trovare specifico riferimento all'interno del documento relativo all'autocontrollo.

- Il **rispetto del menù** stabilito che deve essere esposto pubblicamente
- Le **caratteristiche del menù**: varietà, stagionalità, qualità nutrizionale.

I menù devono essere preparati su almeno 4/5 settimane, onde evitare il ripetersi della stessa preparazione ed essere diversificati per il periodo autunno-inverno e primavera-estate.

Gli aspetti principali del capitolato:

I prodotti alimentari conformi alla normativa nazionale e comunitaria;
ogni alimento va individuato in base alle caratteristiche tecnologiche, ingredienti, conservabilità, stato di conservazione, shelflife, confezionamento e imballaggio, filiera, sensorialità.
Il gestore del servizio deve documentare la rispondenza ai requisiti richiesti attraverso schede tecniche di prodotto.
Il personale alle dipendenze della ditta o dell'eventuale subappaltatore deve avere una **formazione di base ed un aggiornamento continuo** in relazione alla situazione organizzativa e alla tipologia di utenza (ad es diete speciali) del servizio da prestare.
La formazione e la sua efficacia devono essere documentate con strumenti e modalità adeguate.

Sicurezza alimentare
Il Piano di autocontrollo HACCP

Spetta agli operatori del settore alimentare garantire che gli alimenti soddisfino le disposizioni della legislazione alimentare in tutte le fasi della produzione, della trasformazione e della distribuzione e verificare che tali disposizioni siano soddisfatte

(Reg. 178/2002 art.17 comma 1)

Il Reg. 852/2004 sull'igiene dei prodotti alimentari stabilisce che tutti gli operatori del settore alimentare che eseguono una qualunque fase della produzione, della trasformazione e della distribuzione di alimenti predispongano, attuino e mantengano una o più procedure permanenti, basate sui principi del sistema HACCP (**Hazard Analysis and Critical Control Points**).

Questo sistema si basa sostanzialmente sulla conoscenza delle varie fasi di produzione degli alimenti, sulla conoscenza e sull'analisi dei pericoli per la salubrità degli alimenti che possono intervenire in ogni singola fase, e sulla scelta di alcuni parametri il cui controllo possa permettere di diminuire o azzerare i pericoli stessi.

Gli aspetti principali del capitolato:

Igiene
Gli aspetti di igiene e sicurezza alimentare devono essere indicati all'interno del piano di autocontrollo aziendale, come previsto dalla normativa vigente.

Trasporto e distribuzione dei pasti
Utilizzo di mezzi di trasporto e contenitori conformi alle normative vigenti, tempi di trasporto ridotti al minimo, temperature dei pasti trasportati adeguate e mantenimento della qualità organolettica

Valutazione del rispetto dei requisiti del servizio
Sistema in grado di individuare errori, inefficienze, non conformità e responsabilità con adeguate modalità di rilevazione e gestione delle non conformità.

Valutazione e gestione di eccedenze e avanzi, riduzione della produzione di rifiuti

Legami Produttivi nella ristorazione collettiva

- Legame espresso: cucinare e servire
- Legame fresco-caldo: cucinare, mantenere e servire (pasto mantenuto a >65° fino al momento del consumo)
- Legame refrigerato:cucinare e raffreddare con abbattimento rapido della temperatura sino a >10°
- Legame congelato: cucinare e congelare con abbattimento rapido
- Legame surgelato:abbattimento rapido fino a – 18°
- Legame misto: combinazione di più legami

Ruolo della Ristorazione scolastica

Ruolo importante nel contesto di una programmazione sanitaria e sociale per sviluppare una corretta alimentazione

- l'aspetto nutrizionale
- l'aspetto della sicurezza alimentare, sia come assenza di contaminanti microbiologici chimici e fisici, sia come protezione nei riguardi di allergie e intolleranze alimentari.

Nelle allergie ad alimenti e nella celiachia e altre intolleranze la dieta svolge un ruolo necessario ed indispensabile.
Se non è adeguata alle esigenze cliniche dell'utente, può rappresentare un **grave pericolo per la salute** con la comparsa di reazioni avverse talvolta in grado di minacciare la vita dell'individuo.

S I N U
SOCIETÀ ITALIANA
DI NUTRIZIONE UMANA
Associazione senza fini di lucro

Dott.ssa Federica Pascali
Coordinatrice SINU (Società Italiana Nutrizione Umana) - Sezione regionale Liguria - Sardegna

Diete speciali

Atto terapeutico devono essere formulate da personale sanitario idoneo:

- Diete per allergie o intolleranze
- Celiachia
- Malattie metaboliche
- Diabete
- Obesità
- Dieta in bianco
- Motivazioni religiose, ideologiche e disgusti

Il ruolo del pasto nella collettività

- <u>Ruolo relazionale ed educativo</u>
- educazione alla convivialità
- educazione nutrizionale
- educazione gastronomica

- Giusta collocazione spazio – tempo

- Attraverso la diversità di ricette e ingredienti si mescolano culture differenti

Il pasto a scuola

Rappresenta una parte importante della giornata alimentare dei bambini e dei ragazzi, e garantisce circa il 35% del fabbisogno calorico giornaliero degli apporti consigliati dai LARN

il servizio di ristorazione scolastica deve:

- Differenziare le porzioni in base all'età;
- proporre anche piatti "unici" (cereali e legumi, patate e carne, cereali e pesce con contorno e frutta);
- incentivare il consumo di ortaggi (verdura), meglio se freschi, proponendoli sia come contorno, sia come ingredienti all'interno di primi e secondi piatti, crudi e/o da sgranocchiare prima o tra le due portate principali;
- incentivare il consumo di legumi e di frutta fresca;
- utilizzare l'olio d'oliva, preferibilmente extra-vergine, quale condimento e nelle preparazioni culinarie;
- contingentare l'uso del sale, preferendo comunque quello iodato ;
- fornire pasti che tengano anche conto delle abitudini e tradizioni locali e della stagionalità con rotazione dei menu su base mensile ;

I Micronutrienti: contro lo stress ossidativo

Vitamine A, C, K, antocianine, carotenoidi, calcio, magnesio, ferro potassio, manganese

Vitamine C ed E, acido folico, ferro, potassio, magnesio e calcio

Vitamina C, Potassio, selenio, quercetina e composti solforati

Carotenoidi dotati di capacità antiossidanti contrastano i radicali liberi

Flavonoidi e antocianine hanno azione antiossidante e antiinfiammatoria

S I N U
SOCIETÀ ITALIANA DI NUTRIZIONE UMANA
Associazione senza fini di lucro

Dott.ssa Federica Pascali
Coordinatrice SINU (Società Italiana Nutrizione Umana) - Sezione regionale Liguria - Sardegna

Le Fibre

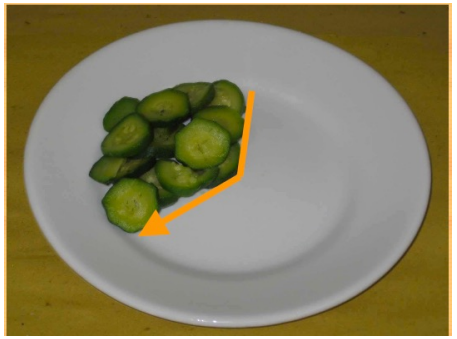
- Si trovano solo negli alimenti di origine vegetale: verdura, frutta, legumi, cereali integrali.
- Non vengono digerite, ma conferiscono senso di sazietà
- Accelerano lo svuotamento intestinale, diminuendo il tempo di contatto e quindi riducendo l'assorbimento di sostanze potenzialmente nocive (cancerogeni, glucosio, colesterolo):
- Prevengono quindi numerose malattie dei paesi sviluppati (diversi tumori, malattie cardiovascolari, diabete, problemi gastrointestinali).
- Inoltre possibile effetto delle modifiche del **microbiota intestinale** e dei suoi metaboliti

Porzioni e strumenti per porzionatura

Definire le grammature idonee nelle tabelle dietetiche per il pasto a scuola rappresenta il punto di partenza per equilibrare l'alimentazione giornaliera e alla valutazione nutrizionale su carta dei menù deve corrispondere un'effettiva applicazione delle porzioni raccomandate nella mensa.

- gli addetti alla distribuzione devono essere formati sulla porzionatura utilizzando appropriati utensili (mestoli, palette o schiumarole graduati)
- Il piatto campione: Utilizzare tabelle di conversione crudo-cotto validate dalla letteratura scientifica (ad es. tabelle elaborate dal CREA (ad esempio la pasta di semola corta da crudo a cotto aumenta di 2 volte il peso)

Calcolare la porzione a cotto (ad esempio 60 g X 2 = 120 g). Pesare l'alimento a cotto nella porzione individuata e disporlo su di un piatto che sarà utilizzato dagli addetti mensa come modello per porzionare



Il Menù scolastico

La predisposizione del menù scolastico è una fase essenziale dell'organizzazione del servizio mensa e deve essere fatta con cura conciliando:

- organizzazione del servizio
- sicurezza igienico nutrizionale del pasto
- promozione di abitudini alimentari corrette
- soddisfazione dell'utenza

Il Menù scolastico

- **l'aspetto nutrizionale** : le tabelle dietetiche possono incentivare il consumo di alimenti della tradizione mediterranea quali: l'olio d'oliva, i cereali meglio se integrali, i legumi, la verdura e la frutta con l'aggiunta di giuste quantità di carni bianche, latte, uova, pesce, formaggi.

- **l'aspetto della sicurezza alimentare**: sia come assenza di contaminanti microbiologici, chimici e fisici, sia come protezione nei riguardi di allergie e intolleranze alimentari.

S I N U
SOCIETÀ ITALIANA
DI NUTRIZIONE UMANA
Associazione senza fini di lucro

Dott.ssa Federica Pascali
Coordinatrice SINU (Società Italiana Nutrizione Umana) - Sezione regionale Liguria - Sardegna

I menù scolastici: quali caratteristiche

- Articolati su almeno **4 settimane e stagionali** con varietà degli alimenti proposti
- Corredati da **tabelle dietetiche** (materie prime utilizzate, grammature pro capite, ricettario)
- **Composizione base del pasto** articolato in primo piatto, secondo piatto, contorno di verdure, frutta, pane; alternativa con proposta di «piatto unico»
- Rispetto degli orientamenti nutrizionali delle Linee di Indirizzo Nazionali e Regionali

Composizione base del pasto a scuola:

Composizione del pasto:

- Primi piatti costituiti da cereali (pasta, riso, orzo, mais, ecc.), preparati con ricette diverse, rispettando le tradizioni locali e spesso associati a verdure, ortaggi e legumi per permettere un'ampia varietà di sapori ed un'esperienza pratica di educazione alimentare.

- Secondi piatti composti da carni bianche e rosse, pesce, salumi, uova, formaggi con preparazioni adeguate alle fasce di età dei fruitori.

- Contorno di verdure/ortaggi (patate da 0 a 1 volta a settimana)

- Pane a ridotto contenuto di sale

- Frutta fresca di stagione, eventualmente già pronta per il consumo.

- Condimento, sia a crudo che in cottura, (olio extravergine di oliva);

- Sale moderatamente e comunque sempre iodato.

Criteri nutrizionali adeguati del menù

- Varietà e alternanza di alimenti e gruppi alimentari
- Rispetto delle porzioni standard adeguate alle fasce d'età (secondo i LARN)
- Proposta di vari piatti unici
- Stagionalità
- Adattabilità alla tipologia di utenza
- Rispetto delle tradizioni locali e delle varietà etniche e culturali
- Possibilità di avere diete speciali (allergie, intolleranze alimentari, motivi etico – religiosi)

Inoltre importante…osservare

- Limitato apporto di zuccheri e di sale aggiunto ai cibi utilizzando sempre sale iodato
- Utilizzo di modalità di cottura che non alterino i nutrienti
- Evitare l'utilizzo di carni e pesci in scatola
- Evitare l'utilizzo di pesce di grossa taglia (possibile contaminazione da metalli pesanti)
- Evitare utilizzo di prodotti pre-impanati e pre-fritti (es. bastoncini di pesce – formazione di acrilamide, distruzione di vitamine e antiossidanti)

Sono le raccomandazioni nutrizionali, ossia

fissano le quantità di nutrienti ed energia

in grado di soddisfare i relativi

fabbisogni, nonché le quantità che,

qualora in eccesso, potrebbero

comportare effetti negativi sulla salute

SINU
SOCIETÀ ITALIANA DI NUTRIZIONE UMANA
Associazione senza fini di lucro

Dott.ssa Federica Pascali
Coordinatrice SINU (Società Italiana Nutrizione Umana) - Sezione regionale Liguria - Sardegna

Le tabelle dietetiche

Nel formulare le tabelle dietetiche, vanno rispettate le **indicazioni di riferimento nutrizionali italiane (LARN IV revisione)**, che fissano standard calorici e di nutrienti dei pasti:

- proteine sia di origine animale che vegetale;
- grassi sia saturi che polinsaturi
- glucidi a lento assorbimento o anche zuccheri di pronta utilizzazione (frutta)
- Sali minerali
- Vitamine
- Fibre

Valori di energia e nutrienti del pasto a scuola

Tabella 7. Valori di energia e nutrienti che il pasto scolastico deve assicurare

Da Linee d'Indirizzo Nazionale per la Ristorazione ospedaliera, assistenziale e scolastica

		NIDO			MATERNA	PRIMARIA	SECONDARIA
Parametri nutrizionali	per pasto scolastico	6-12 mesi	12-24 mesi	24-36 mesi	3-6 anni	6-11 anni	11-13 anni
Energia (kcal/die)		658	960	1213	1454	1917	2468
Energia (kcal)	30%	197					
	35%	230	336	425	509	671	864
Proteine (g)	10%	4,9	8,4	10,6			
	15%				19	25	32
Grassi (g)	40%	8,7					
	35%		13	16			
	30%				17	22	29
di cui saturi	<10%	<2,2	<3,7	<4,7	<6	<7	<10
Carboidrati (g)	50%	24,6					
	55%		46,2	58,4	70	92	119
di cui zuccheri	<10%	<4,9	<8,4	<10,6	<13	<17	<22
Fibra (g)	8,4 g/1000 kcal	1,6	2,8	2,6	6	8	10

Apporto equilibrato di nutrienti

I **Carboidrati** o zuccheri, svolgono funzione energetica e devono rappresentare il 45-60% delle energie totali giornaliere.
La quota di zuccheri semplici non deve superare il 15% delle calorie totali

I **Lipidi** o grassi non deve superare il **20-35% delle energie totali giornaliere**

La quota lipidica ha subito un leggero aumento, compensato con una riduzione della quota glucidica. Tale aumento, rispetto alla versione precedente dei LARN, riguarda solamente I grassi insaturi, dotati di funzione protettiva e antiossidante, a differenza dei grassi saturi.

Gli **acidi grassi saturi** (SFA) provenienti da alcuni alimenti di origine animale (burro, carne rossa, formaggi) non devono superare il **10%** delle energia totale

LARN IV Revisione

Apporto equilibrato di nutrienti

L'apporto di **proteine** è pari a **0,9 g/ Kg di peso corporeo** negli adulti di sesso maschile e femminile**. Nei bambini da 1 a 3 anni è di 1g / Kg; nei bambini da 4-6 anni è 0,94 g/Kg**

LARN IV Revisione

La determinazione del fabbisogno proteico è molto importante in relazione alle conseguenze negative che derivano da una sistematica carenza oppure da un eccessivo apporto proteico.

Il fabbisogno proteico deriva da un equilibrio tra le richieste metaboliche individuali, variabili con l'età, e le caratteristiche nutrizionali delle proteine assunte.

In riferimento alla loro composizione in aminoacidi essenziali (non sintetizzabili dall'organismo, ma assunti esclusivamente con la dieta) e non essenziali, vengono distinte in proteine ad elevato valore biologico (animali), ad intermedio (legumi) ed a basso (cereali).

La razione consigliata è pari a circa il 15% del fabbisogno energetico totale, e comunque sempre nel rispetto del valore in g/Kg previsto dai LARN.

L.A.R.N. IV revisione

Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia

SINU (Società Italiana di Nutrizione Umana) pubblicata nel 2014

http://www.sinu.it/html/cnt/larn.asp

SINU
SOCIETÀ ITALIANA DI NUTRIZIONE UMANA
Associazione senza fini di lucro

Dott.ssa Federica Pascali
Coordinatrice SINU (Società Italiana Nutrizione Umana) - Sezione regionale Liguria - Sardegna

La valutazione del menù

Si compone di vari elementi:

- Qualitativi (composizione bromatologica degli alimenti - tabelle di composizione degli alimenti)
- Quantitativa (riferimenti alle tabelle LARN)
- Nutrienti - micronutrienti
- Calorie - % da vari nutrienti

Valutazione del menù

- Calcolo delle calorie e dei nutrienti del menù almeno settimanale
- calcolo del colesterolo, fibra, rapporto zuccheri semplici/complessi, proteine veg/anim, grassi veg/anim
- stima minerali e vitamine (in rapporto agli alimenti presenti nel menù)
- confronto dei risultati con linee guida
- espressione di un parere
- suggerimenti variazioni

Come valutare la tabella dietetica

- Osservare la frequenza dei piatti nel menù su 4 settimane
- Le grammature si riferiscono agli ingredienti delle principali ricette a crudo e al netto degli scarti
- Gli ingredienti minori possono essere aggiunti secondo necessità
- Le grammature sono differenti a seconda della fascia d'età

La composizione del menù

Linee di indirizzo della Ristorazione scolastica della Regione Liguria

TABELLA 1

Frequenza degli alimenti

La tabella si riferisce esclusivamente al pasto consumato a scuola

ALIMENTO/GRUPPO ALIMENTI	FREQUENZA CONSUMO
Frutta e Verdura	1 porzione di frutta ed una di verdura tutti i giorni
Cereali (pasta, riso, orzo, ecc)	1 porzione tutti i giorni
Legumi (anche come piatto unico se in associazione con i cereali)	1-2 volte la settimana
Pane	1 porzione tutti i giorni
Patate	0-1 volta la settimana
Carne	1 volta la settimana
Pesce	1-2 volte la settimana
Uova	1 uovo alla settimana
Salumi	1 volta ogni 15 giorni
Formaggi	0-1 volta la settimana
Piatti unici elaborati (es. pizza, lasagne, ravioli, ecc)	0-1 volta la settimana

Come valutare l'aderenza alla dieta mediterranea del menù scolastico

- Presenza frequente di cereali integrali
- Presenza quotidiana di verdura e frutta fresca con rispetto della stagionalità
- Uso quotidiano di olio extravergine di oliva
- Presenza di legumi 1/2 volte/settimana
- Presenza di pesce 1/ 2 volte/settimana
- Presenza di carne rossa 1 volta/mese
- Presenza di salumi < 2 volte/mese
- Presenza di formaggi <= 1 volta/settimana
- Presenza di uova 1 volta/settimana
- Presenza di piatto unico completo di carboidrati e proteine vegetali => 1 volta/mese

giorni	1 settimana	2 settimana	3 settimana	4 settimana
lunedì	pasta/riso o altri cereali in minestra	Pasta/riso o altri cereali asciutti	Piatto unico	Pasta/riso o altri cereali asciutti
	Carne bianca	Carne bianca	Verdura di stagione cotta.	Pesce
	Verdura cruda o cotta. Frutta	Verdura cruda o cotta. Frutta	Frutta fresca	Verdura cruda o cotta . Frutta fresca
martedi	Pasta/riso o altri cereali con legumi	Piatto unico	Pasta/riso o altri cereali asciutti	pasta/riso o altri cereali in minestra
	uova	Verdura di stagione cotta	Carne bianca	Carne rossa
	Verdura cruda o cotta. Frutta	Frutta fresca	Verdura cruda o cotta. Frutta	Verdura cruda o cotta. Frutta
mercoledì	Piatto unico	Pasta/riso o altri cereali asciutti	pasta/riso o altri cereali in minestra	Pasta/riso o altri cereali asciutti
	Verdura di stagione cotta	legumi	pesce	legumi
	Verdura cruda o cotta. Frutta	Verdura cruda o cotta. Frutta	Verdura cruda o cotta. Frutta	Verdura cruda o cotta. Frutta
giovedì	Pasta/riso o altri cereali asciutti	pasta/riso o altri cereali in minestra	Pasta/riso o altri cereali asciutti	Pasta/riso o altri cereali asciutti
	pesce	Carne rossa	formaggio	Carne bianca
	Verdura cruda o cotta. Frutta	Verdura cruda o cotta. Frutta	Verdura cruda o cotta. Frutta	Verdura cruda o cotta. Frutta
venerdì	Pasta/riso o altri cereali asciutti	Pasta/riso o altri cereali asciutti	Pasta/riso o altri cereali con legumi	Piatto unico
	formaggio	pesce	uova	Verdura di stagione cotta
	Verdura cruda o cotta. Frutta	Verdura cruda o cotta. Frutta	Verdura cruda o cotta. Frutta	Verdura cruda o cotta. Frutta

Scuola Infanzia e Scuola Primaria
Menu anno scolastico 2023-2024

Nel calcolo calorico il pranzo a scuola dovrebbe rappresentare circa il 35% delle calorie totali riferite all'età e tale apporto assicurato dai 3 macronutrienti in diverse proporzioni: 15% proteine; 30% grassi; 55% carboidrati

LARN - Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed Energia per la Popolazione Italiana IV
Revisione Coordinamento editoriale SINU – INRAN. Milano: SICS, 2014;

Comune di Genova
Ristorazione Scolastica

MENU PRIMA SETTIMANA	
Lunedì	Pasta all'olio extra vergine di oliva Polpettine di *piselli Insalata verde e mais Pane Frutta fresca di stagione
Martedì	Pasta al pesto Filetti di *merluzzo al verde con olive e capperi Patate lessate Pane Frutta fresca di stagione
Mercoledì	Pizza margherita Prosciutto cotto Finocchi in insalata(mesi invernali) Pomodori in insalata (mesi estivi) Pane Frutta fresca di stagione
Giovedì	Vellutata di zucca con riso (mesi invernali) Vellutata di zucchine con riso (mesi estivi) Carne di vitellone all'uccelletto Carote in insalata Pane Frutta fresca di stagione
Venerdì	Pasta al sugo di pomodoro Sformato di *verdure Insalata verde Pane Frutta fresca di stagione

MENU SECONDA SETTIMANA	
Lunedì	Minestra di verdure con farro Coscia di pollo al forno Carote in insalata Pane Frutta fresca di stagione
Martedì	Risotto allo zafferano Filetti di *merluzzo gratinati Finocchi in insalata (mesi invernali) Pomodori in insalata (mesi estivi) Pane Frutta fresca di stagione
Mercoledì	Pasta all'olio extravergine di oliva Bocconcini di lonza alle mele Purea di patate Pane Mousse di frutta
Giovedì	Pasta al ragù di vitellone Parmigiano reggiano *Fagiolini saltati (mesi invernali) Zucchine trifolate (mesi estivi) Pane Frutta fresca di stagione
Venerdì	Pasta al pesto Hamburger vegetale Insalata verde e mais Pane Frutta fresca di stagione

MENU TERZA SETTIMANA	
Lunedì	Riso al sugo di pomodoro Polpettone di *fagiolini Insalata mista (verde, carote e olive verdi) Pane Frutta fresca di stagione
Martedì	Minestra di verdure con orzetti (mesi invernali) Minestra primavera con orzetti (mesi estivi) Pizza margherita (mesi invernali) Mozzarella (mesi estivi) Pomodori in insalata (mesi estivi) Pane Frutta fresca di stagione
Mercoledì	Pansotti o ravioli di magro burro e salvia Bocconcini di pollo con olive e pinoli *Bietole con parmigiano Pane Frutta fresca di stagione
Giovedì	Pasta al pesto Arrosto di lonza Patate al forno Pane Frutta fresca di stagione
Venerdì	Pasta all'olio extravergine di oliva Crocchette di *pesce Carote in insalata Pane Frutta di stagione

MENU QUARTA SETTIMANA	
Lunedì	Pasta al sugo di pomodoro Formaggio Asiago o Stracchino (mesi invernali) Mozzarella (mesi estivi) *Fagiolini saltati (mesi invernali) Pomodori in insalata (mesi estivi) Pane Frutta fresca di stagione
Martedì	Crema di piselli o fagioli cannellini con crostini (mesi invernali) Minestra primavera con riso (mesi estivi) Polpette di vitellone Insalata verde Frutta fresca di stagione
Mercoledì	Pasta al pesto Filetti di *merluzzo impanati Carote in insalata Pane Frutta fresca di stagione
Giovedì	Risotto allo zafferano Bocconcini di tacchino gratinati Insalata verde e mais Pane Frutta fresca di stagione
Venerdì	Pasta all'olio extravergine di oliva Torta pasqualina Pane Budino al cioccolato

SINU
SOCIETÀ ITALIANA
DI NUTRIZIONE UMANA
Associazione senza fini di lucro

Dott.ssa Federica Pascali
Coordinatrice SINU (Società Italiana Nutrizione Umana) - Sezione regionale Liguria - Sardegna

Un pasto completo in un piatto: così si può definire il piatto unico

I mangiatori di patate
V. Van Gogh

- Sembra nato nell'epoca dei fast food, della fretta e delle diete, mentre è sicuramente il piatto più antico.
- Ha il vantaggio di contenere l'apporto calorico, indurre un precoce senso di sazietà, limitare l'entità delle porzioni, quindi ottimo dal punto di vista nutrizionale.
- Non è di facile accettabilità.
- Spesso non è correttamente inserito e completato all'interno del pasto (considerato come un primo piatto viene seguito dal secondo).
- Le grammature utilizzate dovrebbero essere le stesse di quelle delle pietanze presentate separatamente.

Come inserire il Piatto unico nel menù

PRIMO	SECONDO	CONTORNO	DESSERT
Polenta, pasta, riso, gnocchi di patate, in bianco o conditi con sughi semplici, possibilmente a base di verdure	A scelta: carne, pesce, uova, latticini, legumi	Verdura cotta e/o cruda escludendo patate e legumi	Frutta fresca, anche in macedonia; oppure yogurt, magari da riservare per lo spuntino pomeridiano
Minestra di verdura senza o con pochi legumi	A scelta: carne, pesce, uova, latticini, legumi	Patate, verdura cotta e/o cruda	Frutta fresca, anche in macedonia; oppure yogurt, magari da riservare per lo spuntino pomeridiano
Minestra di legumi e cereali - **piatto unico** (Mezza porzione di secondo, oppure niente)		Verdura gratinata o altra preparazione di verdura cotta, verdura cruda	Frutta fresca, anche in macedonia; oppure yogurt, magari da riservare per lo spuntino pomeridiano
Piatto con cereali e proteine animali tipo pizza, lasagne al forno o pasta al ragù o ai sughi di pesce - **piatto unico**		Verdura gratinata o altra preparazione di verdura cotta, verdura cruda	Frutta fresca, anche in macedonia; oppure yogurt, magari da riservare per lo spuntino pomeridiano
Pane, o focaccia bianca, o grissini, o altro cereale di accompagnamento	"Insalatona" di verdure crude miste, con aggiunta di formaggio, o tonno, o legumi, o salumi, o uova, o altro alimento proteico - **piatto unico**		Frutta fresca, anche in macedonia; oppure yogurt, magari da riservare per lo spuntino pomeridiano

S I N U
SOCIETÀ ITALIANA
DI NUTRIZIONE UMANA
Associazione senza fini di lucro

Dott.ssa Federica Pascali
Coordinatrice SINU (Società Italiana Nutrizione Umana) - Sezione regionale Liguria - Sardegna

Il piatto unico nella storia

- Dalla scoperta del fuoco, finivano in una specie di pentola cereali, legumi e selvaggina o pesce.
- Nell'antico Egitto il piatto unico per eccellenza della gente comune era costituito da ***pane e cipolla***, distribuito come salario anche ai lavoratori che erigevano le piramidi.
- L'alimento consueto delle famiglie dell'antica Grecia era praticamente una ***schiacciata rotonda e molle, preparata con farina d'orzo*** e accompagnata eventualmente da verdure e legumi.
- Nell'antica Roma il piatto unico consisteva soprattutto in una ***pappa al farro chiamata Puls***.
- Tra i testi antichi il "***Moretum***" pseudo-virgiliano raccontava la preparazione di una ***schiacciata condita con erbe pestate nel mortaio, olio e cacio*.**
- Nel medioevo il piatto unico più popolare era la ***zuppa calda fatta con ingredienti diversi e casuali***, buttati in un pentolone che bolliva, così il piatto unico acquisiva sapori e consistenze diverse, con risultati sicuramente più appetitosi.
- I nostri bisnonni si riunivano, armati di cucchiaio, intorno all'asse di legno su cui si versava la polenta fumante, con al centro un sugo di pesce o carne cui attingere.

Grazie per l’attenzione

SINU
SOCIETÀ ITALIANA DI NUTRIZIONE UMANA
Associazione senza fini di lucro

Dott.ssa Federica Pascali
Coordinatrice SINU (Società Italiana Nutrizione Umana) - Sezione regionale Liguria - Sardegna