

IL BIOLOGO CONSULENTE AZIENDALE NELLA RISTORAZIONE COLLETTIVA



ELABORAZIONE DI PIANI ALIMENTARI PER SCUOLE DELL'INFANZIA

Dott.ssa Maria Rosaria Amoroso
Biologa Nutrizionista

PhD In Biochimica e Biologia Cellulare e Molecolare





LA MIA FORMAZIONE

**LAUREA
SPECIALISTICA
IN BIOLOGIA
LS-6**

2008

2012

**DOTTORATO DI
RICERCA IN
BIOCHIMICA E
BIOLOGIA
CELLULARE E
MOLECOLARE**

**CORSO DI
PERFEZIONAMENTO
UNIVERSITARIO
POST LAUREA IN
IGIENE, NUTRIZIONE
E BENESSERE**

2016

2018

**CORSO DI
PERFEZIONAMENTO
UNIVERSITARIO
POST LAUREA IN
NUTRIZIONE E
LONGEVITÀ**

**Il biologo
consulente
Aziendale**

CORSO FAD
Enpab

**NELLE
STRUTTURE
SANITARIE**

**NELLA FILIERA
AGRO
ALIMENTARE**



IL MIO LAVORO



**ABILITAZIONE ALLA
PROFESSIONE ED
ISCRIZIONE AD ONB ED
ENPAB**



**LIBERA
PROFESSIONISTA
AD AVERSA E
ROMA**

**BIOLOGA
NUTRIZIONISTA
DAL 2016**

**FORMAZIONE ED
AGGIORNAMENTO
PROFESSIONALE
(CORSI, SEMINARI,
GIORNATE TEMATICHE)**



**PASSAPAROLA
COLLABORAZIONE
CON PROFESSIONISTI
CANALI SOCIAL**



IL MIO LAVORO

**ELABORAZIONE DI PIANI
ALIMENTARI
PERSONALIZZATI PER STATI
PATOLOGICI ACCERTATI E
FISIOLOGICI**

**DOCENTE PER CORSI DI
FORMAZIONE ED
EDUCAZIONE
ALIMENTARE
(PON)**

**EMPATIA
PROFESSIONALITÀ
DISPONIBILITÀ
FORMAZIONE**

**VALUTAZIONE DELLO STATO
NUTRIZIONALE (ANAMNESI,
ANTROPOMETRIA, PLICOMETRIA,
BIOIMPEDENZIOMETRIA)**

***RESPONSABILE
NUTRIZIONISTA RSA
*ELABORAZIONE MENÙ
MENSE SCOLASTICHE**

RISTORAZIONE SCOLASTICA

01

QUALITÀ DEI PASTI

02

SICUREZZA ALIMENTARE

03

RISPETTO DEI BISOGNI NUTRIZIONALI (LARN)

04

EDUCAZIONE ALIMENTARE E PREVENZIONE



**Il biologo
consulente
Aziendale**

CORSO FAD
Enpab

NELLE
STRUTTURE
SANITARIE

NELLA FILIERA
AGRO
ALIMENTARE



Linee guida nazionali ristorazione scolastica

Ministero della salute

PREVENZIONE

Le Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione scolastica muovono dall'esigenza di facilitare, sin dall'infanzia, l'adozione di abitudini alimentari corrette per la promozione della salute e la prevenzione delle patologie cronicodegenerative (diabete, malattie cardiovascolari, obesità, osteoporosi, ecc.) di cui l'alimentazione scorretta è uno dei principali fattori di rischio.

DIRITTO

Nella "Convenzione dei diritti dell'infanzia", adottata dall'ONU nel 1989, è sancito infatti il diritto dei bambini ad avere un'alimentazione sana ed adeguata al raggiungimento del massimo della salute ottenibile

SALUTE

Nella revisione della "European Social Charter" del 1996 si afferma che "ogni individuo ha il diritto di beneficiare di qualunque misura che possa renderlo in grado di raggiungere il miglior livello di salute ottenibile".

Linee di indirizzo nazionale approvate in Conferenza Stato-Regioni e pubblicate in Gazzetta Ufficiale l'11 giugno 2010



Ministero della Salute

ATTORI NEL PROCESSO DELLA RISTORAZIONE SCOLASTICA



L'attività della ASL, nello specifico del **SIAN (Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione)**

- sorveglianza sulle **caratteristiche igienico-nutrizionali** dei pasti, ivi inclusa la valutazione delle **tabelle dietetiche** adottate
- attività di **vigilanza** e controllo in conformità con le normative vigenti
- **controlli** (ispezioni, verifiche, audit) sulla base di criteri di graduazione del **rischio** che tengono conto di più elementi come: caratteristiche della realtà produttiva, caratteristiche dei prodotti ed igiene della produzione, formazione igienicosanitaria degli addetti, sistema di autocontrollo (completezza formale, grado di applicazione e adeguatezza, dati storici, non conformità pregresse), ecc.
- **educazione alimentare**

Al **Comune/scuola paritaria** in qualità di responsabile del servizio competono:

- scelta della **tipologia** del servizio che intende offrire
- programmazione di investimenti e risorse
- elaborazione del **capitolato** sia per la gestione diretta in economia sia in caso di affidamento esterno e comunque per ogni tipologia di gestione prevista
 - **controllo** complessivo sul servizio soprattutto in caso di committenza del servizio a terzi
 - **sorveglianza** sul buon andamento della ristorazione, sia in caso di gestione diretta che di gestione indiretta, con controlli rivolti a: - qualità merceologica degli alimenti e del piatto finito - rispetto delle porzioni - buona organizzazione e conduzione del servizio - accettazione del pasto – gradimento genitori/bambini



Tabella 1 - Apporti raccomandati di energia, nutrienti e fibra riferiti al pranzo nelle diverse fasce scolastiche

Apporti raccomandati	Scuola dell'infanzia	Scuola primaria	Scuola secondaria di primo grado
Energia (kcal) relativa al 35% dell'energia giornaliera	440 - 640	520 - 810	700 - 830
Proteine (g) corrispondenti al 10-15% dell'energia del pasto	11 - 24	13 - 30	18 - 31
Rapporto tra proteine animali e vegetali	0,66		
Grassi (g) corrispondenti al 30% dell'energia del pasto	15 - 21	18 - 27	23 - 28
di cui saturi (g)	5 - 7	6 - 9	8 - 9
Carboidrati (g) corrispondenti al 55 - 60% dell'energia del pasto	60 - 95	75 - 120	95 - 125
di cui zuccheri semplici (g)	11 - 24	13 - 30	18 - 31
Ferro (mg)	5	6	9
Calcio (mg)	280	350	420
Fibra (g)	5	6	7,5

Tabella 2 - Frequenze di consumo di alimenti e gruppi di alimenti riferiti al pranzo nell'arco della settimana scolastica

Alimento/gruppo di alimenti	Frequenza di consumo
Frutta e vegetali	Una porzione di frutta e una di vegetali tutti i giorni
Cereali (pasta, riso, orzo, mais...)	Una porzione tutti i giorni
Pane	Una porzione tutti i giorni
Legumi (anche come piatto unico se associati a cereali)	1-2 volte a settimana
Patate	0 -1 volta a settimana
Carni	1-2 volte a settimana
Pesce	1-2 volte a settimana
Uova	1 uovo a settimana
Formaggi	1 volta a settimana
Salumi	2 volte al mese
Piatto unico (ad es. pizza, lasagne, ecc.)	1 volta a settimana



CARATTERISTICHE DEI MENÙ SCOLASTICI



CARATTERISTICHE DEI PASTI SPECIALI





01

**Varietà, stagionalità, qualità nutrizionale.
Menù esposto pubblicamente. Porzionatura
(Utensili; Bis)**

02

Valenza educativa. Interazione con famiglie

03

**Menù su almeno 4/5 settimane,
AUTUNNO/INVERNO e PRIMAVERA/ESTATE.
Primo-secondo con contorno- pane- frutta.**

04

**Spuntino di metà mattina: apporto 8% - 10% del
fabbisogno calorico giornaliero (frutta/yogurt). No distributori**



- **Carne:** Carni magre, Da preferire biologiche e da allevamenti estensivi di produttori locali
- **Pesce:** i pesci surgelati o freschissimi, deliscati, tipo filetti o tranci, preferire il pesce azzurro ed il pesce pescato. I bastoncini di pesce, ottenuti da filetti di merluzzo, e il pesce panato non devono essere pre-fritti, ricostituiti e cotti mediante frittura.
- **Tonno:** al naturale, all'olio d'oliva o all'olio extravergine di oliva. Se ne sconsiglia la somministrazione nei nidi e nelle scuole dell'infanzia, mentre per le scuole primaria e secondaria la frequenza massima prevista è di una volta al mese.
- **Formaggio:** formaggi senza polifosfati aggiunti, sali di fusione e conservanti; evitare formaggi fusi e preferire i formaggi D.O.P.
- **Uova:** preferire uova provenienti da allevamenti biologici o da allevamenti all'aperto (categoria 0 o 1)
- **Prosciutto:** prosciutto crudo oppure prosciutto cotto di prima qualità, senza polifosfati, e senza additivi quali lattosio, glutine, proteine del latte e proteine della soia, e ottenuto dalla coscia.
- **Legumi:** in abbinamento con i cereali (pasta, riso, orzo, ecc.), garantiscono un apporto di proteine elevato e di buona qualità analogo agli alimenti di origine animale. Legumi freschi, surgelati e secchi.

Pasta: deve essere usualmente di semola, di grano duro e/o integrale, o pasta secca all'uovo o pasta fresca speciale (ravioli ricotta e spinaci). E' raccomandabile variare i formati per garantire l'alternanza quotidiana. Per i bambini dell'asilo nido e della scuola d'infanzia previsti formati tagliati ossia più piccoli rispetto al formato di pasta da offrire ai ragazzi della scuola primaria e secondaria di primo grado. Possibile ed auspicabile variare le tipologie di cereali utilizzati, prevedendo oltre a pasta e riso, altri cereali come orzo, farro e miglio

- **Riso:** è da favorire l'utilizzo di risi nazionali: Arborio, Vialone, Si consiglia di alternare il riso "bianco" con quello integrale o semintegrale.
- **Gnocchi:** gnocchi di patate freschi o surgelati.
- **Pane:** utilizzare pane fresco di giornata, evitando il pane riscaldato o surgelato. Per la merenda o lo spuntino del pomeriggio, il pane può essere sostituito con fette biscottate, crackers non salati in superficie, pane con l'uvetta.
- **Prodotti da forno:** fette biscottate, crackers e i prodotti da forno devono essere preparati con olio extravergine di oliva o olio monoseme. Vanno evitati i prodotti contenenti grassi idrogenati o grassi vegetali non idrogenati (palma, palmisto, cocco).

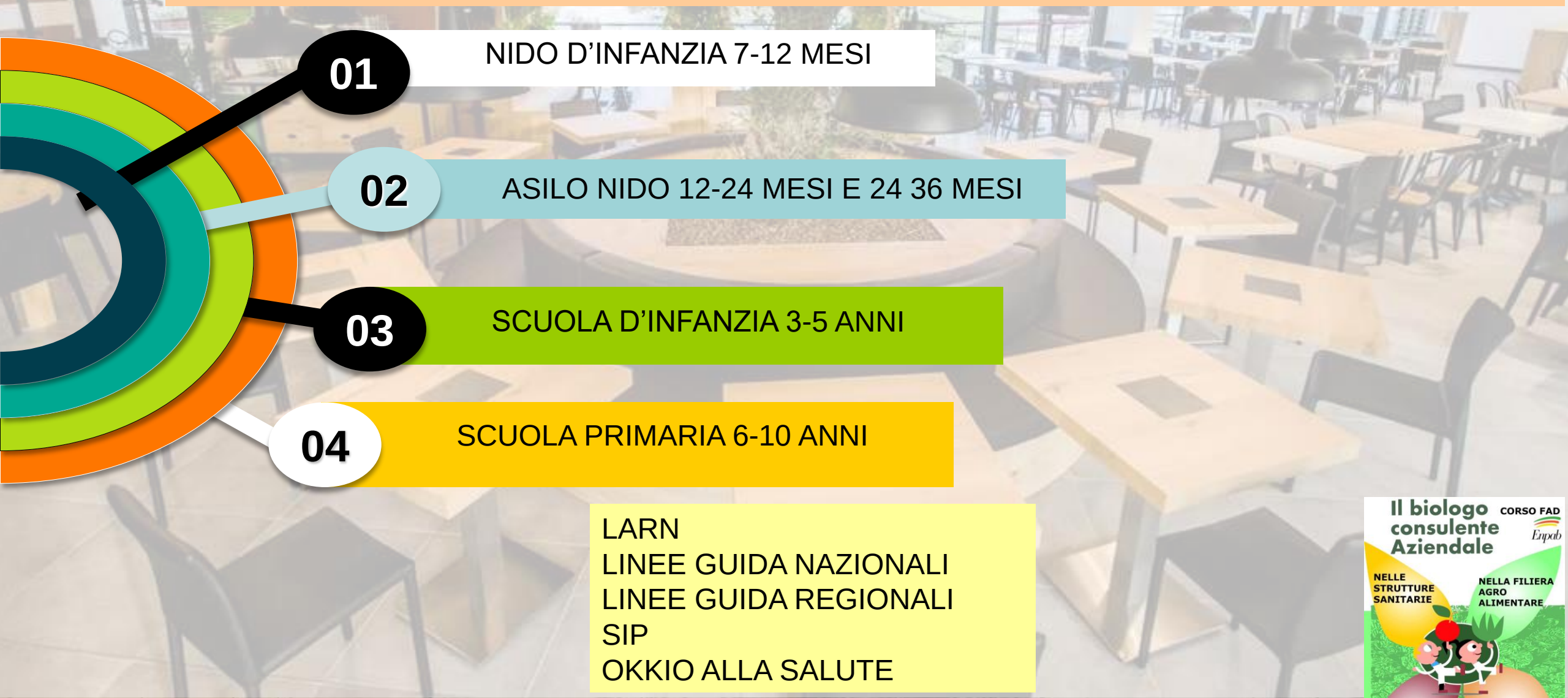
- **Verdure e ortaggi:** hanno un elevato contenuto in vitamine e sali minerali, la frequenza dovrà essere giornaliera; vanno utilizzate verdure fresche di stagione, opportunamente variate, crude e cotte, o verdure surgelate. Per salvaguardarne i nutrienti vanno cotte a vapore o in poca acqua.
Per favorire il consumo, non come imposizione ma come attrazione o soddisfazione dei piccoli utenti, si suggerisce di curare in generale la presentazione di dette preparazione sia sotto l'aspetto gustativo ed olfattivo (adeguata cottura, evitando le sovracotture, adeguato insaporimento ed aromatizzazione) che visivo (cura nel taglio e/o cubettatura e nell'accostamento, quanto sono previste in forma mista).
- **Purè di patate:** preferibilmente preparato con patate fresche.
- **Frutta:** ha un elevato contenuto in vitamine e sali minerali, quindi deve essere presente ogni giorno, va utilizzata preferibilmente frutta di stagione. Anche la macedonia va preparata preferibilmente con frutta di stagione e poco tempo prima della somministrazione. Si incoraggia l'inserimento di frutta secca a guscio.

- **Latte:** utilizzare preferibilmente latte fresco pastorizzato intero o parzialmente scremato, latte pastorizzato microfiltrato o latte a pastorizzazione elevata.
- **Yogurt:** utilizzare yogurt intero o parzialmente scremato bianco o alla frutta. Si raccomanda si fornire yogurt alla frutta che abbiano un tenore di zucchero inferiore a 12 g/100 g .
- **Dolci:** orientare la scelta su dolci semplici, quali ad esempio le crostate di frutta o di confettura di frutta (marmellata), torte di mele o altri prodotti da forno quali biscotti secchi o per l'infanzia. Limitare il consumo di dolci ed evitare preferibilmente quelli preconfezionati.
- **Bevande:** consigliabile utilizzare acqua potabile di rubinetto. No succhi di frutta.

- **Aromi**: utilizzare aromi freschi quali: basilico, prezzemolo, salvia, rosmarino, alloro, cipolla, aglio, ecc. Non devono essere utilizzati pepe, peperoncino e salse piccanti.
- **Sale** ed estratti per brodo: va utilizzato in quantità moderata il sale alimentare, preferibilmente iodurato/iodato, per la prevenzione del rischio di patologie da carenza di iodio. L'uso di aromi consente di insaporire gli alimenti, riducendo la quantità di sale impiegato.
- **Condimenti**: olio extravergine di oliva (usualmente da preferire); - burro, solo in piccole quantità per le preparazioni che lo richiedono espressamente in ricetta ed esclusivamente crudo o scaldato a basse temperature; olio monoseme di arachide, di mais o di girasole.

ROTAZIONE 4 SETTIMANE CON ALTERNATIVE PRIMAVERA- AUTUNNO
GRAMMATURE CALCOLATE SULLA BASE DEI LARN 2014 ARMONIZZATE CON LE LINEE GUIDA NAZIONALI

PASTO A SCUOLA 40% CALORIE TOT NIDO
35% CALORIE TOT NELLE RESTANTI FASCE D'ETÀ



LARN
LINEE GUIDA NAZIONALI
LINEE GUIDA REGIONALI
SIP
OKKIO ALLA SALUTE

SIAN AV2 - Apporti calorici e valori nutrizionali per la ristorazione collettiva scolastica – MENÚ BASE

Nido d'infanzia - Centro per l'infanzia

	Età: 7 -12 mesi
Apporto calorico Giornaliero	640-760 Kcal LARN Maschi 580-690 Kcal LARN Femmine
Pranzo 40%	Limiti 230-300 Kcal Valore Medio 260-270 kcal
Proteine	8-12 % (limite 15%)
Grassi	40 % AI (introito adeguato)
Carboidrati	45-60% RI (intervallo di riferimento)
Fibra	Valore medio 8,4 g /1000 calorie AI
Calcio	104 mg (40 % della PRI giornaliera)
Ferro	4,4 -5,5 mg (40-50 % della PRI giornaliera)

Asilo nido

Apporto calorico	Età 12 -24 mesi	Età 24 -36 mesi (fino a un massimo di 42 mesi)
Valore medio per il pranzo (40%)	330 - 460 Kcal Valore medio 400 Kcal	460 -550Kcal Valore medio 500 Kcal
Proteine %	8-12% (limite 15%)	12 -18 %
Carboidrati %	45-60% RI	45-60% RI
Lipidi %	35-40% RI	35-40% RI
Fibra	8,4 g /1000 Kcal AI (eventuale limite a 12,6g/1000 Kcal)	8,4 g /1000 Kcal AI (eventuale limite a 12,6g/1000 Kcal)
Calcio	350 mg (40% della PRI giornaliera)	350 mg (40 % della PRI giornaliera)
Ferro	50% PRI Valore medio 4 mg	50% PRI Valore medio 4 mg



Scuola Infanzia – Primaria – Secondaria di I grado

	Scuola Infanzia	Scuola Primaria	Scuola Secondaria I° grado
Apporto calorico Valore medio per il pranzo (35 %)	440-600 Kcal	570-860 Kcal	780-970 Kcal
proteine	12-18%	12 -18 %	12 -18 %
carboidrati	45-60 % RI (50-55%)	45-60 % RI (50-55%)	45-60 % RI (50-55%)
lipidi	20-35% RI (25-30%)	20-35% RI (25-30%)	20-35% RI (25-30%)
fibra	8,4 g /1000 Kcal AI (eventuale limite a 12,6g/1000 Kcal)	8,4 g /1000 Kcal AI (eventuale limite a 12,6g/1000 Kcal)	8,4 g /1000 Kcal AI (eventuale limite a 12,6g/1000 Kcal)
Calcio	315 mg (35 % della PRI giornaliera)	385 mg (35 % della PRI giornaliera)	455mg (35 % della PRI giornaliera)
Ferro	50% PRI Valore medio 5 mg	50% PRI Valore medio 6 mg	50% PRI Valore medio 9 mg

Primi piatti

Primi piatti suddivisi in gruppi

Alternanza durante la settimana	Frequenza consigliata settimanale
Primo piatto asciutto	2-3
Primo piatto in brodo	1-2
Piatto unico	1*

**da raggiungere anche gradualmente*

Primi piatti in dettaglio

Alimenti	Frequenza consigliata settimanale
Pasta di grano duro	2-3
Pasta integrale	0-1
Piatto unico	1
Riso e cereali minori	1-2
Minestrone o crema di verdure e legumi	0-2

Condimenti primi piatti	Alternanza durante la settimana
Pomodoro	0-2
Olio evo/burro	0-1
Carne/pesce/formaggi	0-2
Verdure di stagione	1-3
Legumi	0-2

Nota aggiuntiva: la panna/panna vegetale può essere utilizzata massimo 2 volte al mese per favorire l'accettazione di pasta integrale o condimenti vegetali meno graditi.

Secondi piatti

Secondi piatti (comprende anche i condimenti per il primo piatto)

Frequenze mensili (4 settimane)	
Carne *	4-8
Pesce	4-8
Legumi	4-8
Uova	4
Formaggio	4
Affettato *	0-2

**Carne + affettati: massimo 8 volte su 4 settimane*

Contorni

Contorni di verdure

Verdure e ortaggi: di stagione e dei cinque colori, soprattutto di colore giallo-arancio e verde scuro. Presentare la maggior varietà possibile di verdure.

Frequenze settimanali	
Verdure crude	2-3
Verdure cotte	1-2
Patate	0-1
Verdure ricche in calcio*	almeno 1
Verdure ricche in folati**	almeno 1

* *agretti, bieta, carciofi, cardi, tutti i cavoli, cicoria, cime di rape, indivia, lattuga, rucola*

** *bieta, tutti i cavoli, cime di rape, crescione, indivia, insalate, rucola, spinaci*



Contorni in dettaglio - in relazione al calendario delle stagioni

verdure nel menù autunno/inverno	verdure nel menù primavera/estate
agretti, bietola, broccoli, cardo, carote, cavolini di Bruxelles, cavolo cappuccio, cavolo nero, cavolo rosso, cime di rape, finocchi, indivia, insalate, porro, radicchi, rapa rossa, rucola, sedano, sedano rapa, spinaci, verza, zucca gialla	agretti, asparagi, bietola, carote, cetrioli, fagiolini, fiori di zucca, insalate, pomodori, melanzane, peperoni, radicchi, ravanelli, rucola, scarola, sedano, zucchina
Opzionale: pomodori, funghi Note: funghi a partire dai 3 anni	Opzionale: cime di rape, finocchi

Frequenze settimanali

Frutta fresca	4-5
Macedonia / frutta cotta	0-1
Frutta secca, oleosa e semi	0-2*
Dolci/gelato	0-1
Yogurt/yogurt di soia o di riso	0-1

**compresi quando ingrediente nei piatti (es. pinoli per la pasta al pesto)*

Frutta in dettaglio - in relazione al calendario delle stagioni

Frutta nel menù invernale	Frutta nel menù estivo
Arance, banana, clementine, kiwi, mandaranci e mandarini senza semi, mela, melone invernale, pera, pompelmi	Albicocca, anguria, banana, fragola, kiwi, mela, melone, pera, pesca, susine
Opzionale: ananas, cachi, castagne, uva Note: le castagne possono essere proposte 1 volta ogni 2 settimane nel periodo di interesse	Opzionale: ananas, ciliegie, fichi, lamponi, mirtilli, more, uva Note: le ciliegie e altri frutti con nocciolo interno vanno proposti già privi; uva e altri piccoli frutti sferici tagliati

GRAMMATURE asili nido e scuole per la ristorazione scolastica

<i>(esprese in grammi)</i>	Asilo Nido 12-24mesi	Asilo Nido 24-36 mesi	Infanzia	Primaria*
PRIMI PIATTI e PIATTI UNICI				
Pasta/Cereali per primo piatto asciutto	35-40	45-50	60	70
Pasta/Cereali per primo piatto in brodo	20	30	30-40	40
Pasta all'uovo (tagliatelle)	30	40	50	60
Pasta all'uovo ripiena (tortellini, ravioli)	80	100	120	150
Gnocchi di patate	70	100	120-150	150-200
Lasagna	100	120	150	200
Pizza (peso a cotto)	/	/	150-170	200
Cereali per piatti unici vegetariani	/	/	60	80
Cereali per secondo piatto (es. crocchette con legumi)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Germe di grano (vegani)	/	/	q.b.	q.b.
PANE/PANE SEMI INTEGRALE /PANE INTEGRALE	20	30	30-40	50
PATATE	50	80-100	100	150
Patate per piatto in brodo (se necessarie)	q.b.	q.b.	q.b. circa 20	q.b. circa 35
VERDURE				
Insalate a foglia	10	20	30	50
Ortaggi crudi/pomodori	50	60-80	100	150
Ortaggi e verdure da cuocere	70	80-100	100	150-200
Verdure per sugo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Verdure per primo piatto in brodo (minestrone, passati, creme)	q.b. circa 80-100	q.b. circa 100-120	q.b. circa 100-150	q.b. circa 150-200
Verdure per preparazione secondi piatti (tortini)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

**Su valutazione oggettiva operata dalla commissione mensa, per le classi quarte e quinte della primaria è possibile tendere in alcuni casi alla grammatura di*



FRUTTA				
Frutta fresca	80	80-100	100-150	150-200
Frutta secca/oleosa	/	10	10-15	20-25
Semi oleaginosi (es. semi di lino polverizzati)	/	mezzo / un cucchiaino	un cucchiaino	un cucchiaino
Frutta oleosa per ricette (es. pesto)	/	q.b.	q.b.	q.b.
CARNE/PESCE				
Pollo, tacchino, coniglio, vitellone, maiale	40	50	60	80
Pesce	50	60	80	100
Molluschi / crostacei	/	60	80	100
Pesce conservato sgocciolato (tonno, sgombero) come secondo piatto	/	/	40	50
Carne/pesce per condimento primo piatto	q.b.	q.b. (5-10)	q.b. (10)	q.b. (20)
Carne/pesce per condimento piatti unici	25-30	30-35	40	40-60
Carne/pesce per condimento piatti unici all'uovo	q.b.	q.b.	30	40
AFETTATI				
Prosciutto crudo, cotto, bresaola, fesa di tacchino	20-25	30	30-35	40-45
Affettati come ingrediente ricette	/	/	q.b.	q.b.
UOVA				
Uova per secondo	n.1/2	n.1	n.1	n.1
Uova per impasti (polpette, polpettone)	q.b.	q.b.	q.b. (1 uovo ogni 6 bambini - circa 10 g)	q.b. (1 uovo ogni 6 bambini - circa 10 g)
LEGUMI				
Legumi per primo piatto in brodo (minestrone, passato)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Legumi per primo piatto in brodo di soli legumi (crema di legumi)	Secchi 15 Freschi 30-40	Secchi 20 Freschi 40-50	Secchi 30 Freschi 60-80	Secchi 40 Freschi 80-100
Legumi per secondo piatto	Secchi 15 Freschi 30-40	Secchi 20 Freschi 40-50	Secchi 30 Freschi 60-80	Secchi 40 Freschi 80-100
Legumi per piatto unico (polenta con legumi, cous cous con legumi, piatti unici vegetariani e vegani)	Secchi 20 Freschi 40	Secchi 25 Freschi 50	Secchi 30-40 Freschi 70-80	Secchi 50 Freschi 100-120
Tofu /tempeh	/	/	50	70
Farine di legumi (es. di ceci)	20	25	30	40

**Su valutazione oggettiva operata dalla commissione mensa, per le classi quarte e quinte della primaria è possibile tendere in alcuni casi alla grammatura di*



FORMAGGI				
Formaggio FRESCO / STAGIONATO	20 / 15	30-40 / 20	50 / 30	60 / 40
Ricotta/fiocchi di latte	30	50	60	80
Formaggio per condimento primi piatti (sugo di formaggi)	q.b.	10	10	20
Parmigiano grattato per condire	5	5-8	8	8-10
OLIO EVO	10-15	12-15	10	12-15
ACQUA	q.b	q.b	q.b (circa 250 ml)	q.b (circa 250 ml)
DOLCE	30-40	40-50	50	50-100
YOGURT-YOGURT DI SOIA o DI RISO	50	50-125	125	125

**Su valutazione oggettiva operata dalla commissione mensa, per le classi quarte e quinte della primaria è possibile tendere in alcuni casi alla grammatura della s*

NOTA1: alcune grammature possono cambiare nella combinazione di ingredienti per la realizzazione di alcune ricette (es. polpette di ver duchessa...) o di alcuni piatti unici (es. farinata di ceci con riso, insalata di riso completa...)

PIRAMIDE ALIMENTARE TRANSCULTURALE

Uno strumento di educazione alimentare
per tutti i bambini sin dall'età prescolare.



Come orientarsi nella scelta degli alimenti

LATTE: parzialmente scremato. **YOGURT:** parzialmente scremato bianco o alla frutta. **CEREALI:** preferire cereali integrali e riso parboiled (quest'ultimo massimo 2 volte alla settimana). Si raccomanda la cottura al dente. **PANE:** 1 panino al giorno, preferire quello preparato con farine integrali o con farina tipo 1. **CARNE:** polli, coniglio, tacchino, vitello, manzo magro, maiale magro. **PESCE:** fresco o surgelato, preferire il pesce azzurro (sardie, alici). Merluzzo, nasello, sgombrò, spigola o pesce persico meglio non più di 1 volta alla settimana. Cefalopodi (calamari, polpo) non più di 1 volta a settimana. Crostacei e molluschi bivalvi saltuarimente. Da evitare pesce di grasso foglio (pesce spada e tonno). **LEGUMI:** freschi, secchi o surgelati vanno sempre associati nello stesso pasto ai cereali (pasta, riso, orzo). Non sono verdure, ma una alternativa a carne, pesce, uova e formaggi. **FRUTTA:** 2 - 3 volte al giorno. Da preferire quella di stagione. Non frullata o passata. Da assumere non più di 2 o 3 volte alla settimana: kiwi o uva o banana o ananas o papaya o jackfrutt. Da limitare (<1 volta alla settimana): plantano o datteri o avocado o tamarindo. **VERDURA:** fresca o surgelata, non frullata o passata, 2 volte al giorno. Da preferire verdura di stagione. **CONDIMENTI:** olio extra vergine di oliva. **SALE:** da limitare. **COTTURA:** in umido, al vapore, al forno, al carbonara.

DOLCI-SNACK (consumo al minimo)

patatine fritte, platano fritto, cioccolato nachos, patate dolci stufate, frittelle di mele, dulce de leche, budino di riso, banane verdi stufate

CONDIMENTI (consumo al minimo)

utilizzo giornaliero dell'olio di oliva

UOVA, TUBERI E RADICI

1 - 2 porzioni settimanali

FORMAGGI

2 porzioni settimanali

CARNE

Max 3 porzioni settimanali. Polli, tacchino, vitello, manzo magro, maiale magro, agnello, coniglio, anatra

PESCE

3 - 4 porzioni settimanali. Alici, sardie, calamari, merluzzo, gamberi

LEGUMI

4 - 5 porzioni settimanali. Fagioli, lentichie, piselli, ceci, soia, fave

NOCI-SEMI

1 porzione al giorno

LATTE-YOGURT

1 - 2 porzioni al giorno

CEREALI

3 - 5 porzioni al giorno. Grano, mais, farro, orzo, sorgo, miglio, grano saraceno, quinoa, (preferire cereali integrali), riso parboiled

FRUTTA-ORTAGGI

3 - 5 porzioni al giorno (varietà di colori e di consistenza). Pomodori, melanzane, cipolla, carote, germogli di bambù, squash, mele, arance, albicocche, guava, ciliegia, lichis, frutto della passione, mango, papaya

ACQUA

Assunzione giornaliera adeguata

ATTIVITA' FISICA-ADEGUATO RIPOSO

Convivialità, biodiversità e stagionalità, prodotti locali ed ecologici

TIPICITÀ

REGIONI AFRICANE

CEREALI: teff, sorgo

VERDURA E FRUTTA: cipolla, foglie di cassava, foglie del baobab, frutto della passione, frutto del baobab, guava, mango

REGIONI ASIATICHE

CEREALI: miglio, grano saraceno

VERDURA E FRUTTA: cipolla, germogli di bambù, alghe marine, frutto del drago, lichis

REGIONI SUD AMERICA

CEREALI: quinoa, amaranto

VERDURA E FRUTTA: squash, cipolla, mango, fichi d'India, guava, melagrana

REGIONI MEDITERRANEE

CEREALI: grano duro (pasta, burghul, cous cous), grano tenero, farro

VERDURA E FRUTTA: pomodori, insalata, zuccoline, mele, arance, albicocche

MENÙ ASILO NIDO

Il menù nido è stato suddiviso in due proposte:

Menù lattanti 6-12 mesi a pappa unica;

Menù semi-divezzi e divezzi dai 12 ai 36 mesi.

Indicazioni alimentari lattanti 6-12 mesi

Fino ai 12 mesi non viene aggiunto sale alla preparazione dei cibi.

Possono essere somministrati ricotta o formaggi come stracchino, robiola, formaggi spalmabili (Philadelphia – Fiorello).

Non somministrare uovo prima dei 12 mesi.

Possono essere introdotte gradualmente diverse tipologie di frutta , Salvo diverso programma dietetico del pediatra.

Quantitativo giornaliero di acqua: 250 ml.

I pesi degli alimenti sono intesi: per legumi e verdure pesi dopo cottura; per i restanti alimenti pesi a crudo.

Indicata lista allergeni e ricette specifiche per ogni pasto

COMPUTO CALORICO

L'apporto calorico medio dei pasti è di circa **275 kcal** (pranzo 40% apporto calorico/die, spuntino 10%),

di cui 40%lipidi

15%proteine

45%carboidrati

Calcio circa 180 mg

Ferro circa 4 mg

Fibra circa 2 gr

SETTIMANA 1**PRANZO****Lunedì**

Brodo di verdura composto da verdure miste passate (Carote q.b.+ patate g.150 + zucchine q.b.+ spinaci q.b.)con
Crema di riso o mais o tapioca o multicereali (g. 30) OPPURE Semolino di grano o pastina (g. 30)
Merluzzo (gr 60)

Martedì

Brodo di verdura composto da verdure miste passate (Carote q.b.+ patate g.150 + zucchine q.b.+ spinaci q.b.)con
Crema di riso o mais o tapioca o multicereali (g. 30) OPPURE Semolino di grano o pastina (g. 30)
Legumi passati al passaverdure (g. 40)

Mercoledì

Brodo di verdura composto da verdure miste passate (Carote q.b.+ patate g.150 + zucchine q.b.+ spinaci q.b.)con
Crema di riso o mais o tapioca o multicereali (g. 30) OPPURE Semolino di grano o pastina (g. 30)
Sogliola (gr 60)

Giovedì

Brodo di verdura composto da verdure miste passate (Carote q.b.+ patate g.150 + zucchine q.b.+ spinaci q.b.)con
Semolino di grano o pastina (g. 30)
Ricotta (gr 50)

Venerdì

Brodo di verdura composto da verdure miste passate (Carote q.b.+ patate g.150 + zucchine q.b.+ spinaci q.b.)con
Crema di riso o mais o tapioca o multicereali (g. 30) OPPURE Semolino di grano o pastina (g. 30)
con Carne di vitello frullata (g. 40)

A tutti i pasti viene aggiunto:
Olio extra-vergine di oliva (gr 4)
Formaggio grana o parmigiano (gr 4)

Alla fine di ogni pasto:
Frutta (mela, pera, banana) (gr 100)
oppure
Omogeneizzato di frutta (gr 100)

MERENDA

Latte di formula di proseguimento (gr 150-200)
Oppure
Frutta frullata con biscotti (gr 150/ gr 15)
Oppure
Yogurt al naturale con biscotti (gr 125/ gr 15)

**Il biologo
consulente
Aziendale**

CORSO FAD

Enpab

NELLE
STRUTTURE
SANITARIENELLA FILIERA
AGRO
ALIMENTARE

MENÙ 12-36 MESI

Inserimento pasta, Uova.

Legumi 2 volte a settimana.

Non più di 2 volte al mese pesce panato.

Non più di 2 volte al mese prosciutto.

Inserimento una volta a settimana della pizza come pasto unico.

Quantitativo giornaliero di acqua: 500 ml.

Consigliata acqua minimamente mineralizzata (**residuo fisso** inferiore a 50 mg/l).

Contenuto calorico medio per pasto: **450 Kcal**, di cui:

50% carb; 15% prot; 35% grassi

(55 gr carb, 16 gr proteine, 17 gr grassi).

Calcio: 250 mg; ferro: 4 mg; fibre: 3 gr.

PRIMA SETTIMANA**LUNEDÌ**

Pasta e patate (pasta gr 20 – patate gr 30 – olio gr 5) *

Frittatina (uovo nr 1- – basilico -qb – olio gr 5) di zucchine (20 gr) olio gr 3 ** ****

Panino (gr 20) *

Frutta fresca (100 gr)

MARTEDÌ

Pasta e lenticchie (pasta 20 gr – lenticchie gr 40 – olio gr 4 -) *

Prosciutto cotto (20 gr)

Carotine alla julienne (50 gr) + olio evo (gr 5)

Panino (gr 20) *

Frutta fresca (100 gr)

MERCOLEDÌ

Pasta/riso e zucca (pasta/riso 30 gr – zucca 30 gr – olio gr 2 – aromi qb) * * ****

Polpette al sugo (carne di bovino adulto gr40 – mollica di pane gr 5 -parmigiano gr 5-olio gr 2) *

Panino (gr 20) *

Patatine al forno (patate gr 30 – olio gr 2 – aromi qb)

Frutta fresca (100 gr)

GIOVEDÌ

Pasta/riso e fagioli (pasta/riso 20 gr – fagioli 40 gr – olio gr 3) *

Formaggini fusi (formaggini fusi 3 pezzi) ****

Insalatina alla julienne (30 gr) condita con olio (3 gr)

Panino (gr 20) *

Frutta fresca (100 gr)

VENEDÌPasta al pomodoro e basilico (pasta 30 gr – pomodoro gr 50 – parmigiano gr 4 – aromi qb-2 gr) *

Bastoncini di merluzzo panati (pezzi nr 3) * *****

Spinaci lessati (40 gr) con olio (4 gr)

Panino (gr 20) *

Frutta fresca (100 gr)

prodotti che possono provocare allergie o intolleranze (ai sensi Reg UE 1169/2011) :

* glutine

** uova

*** latte e derivati

**** pesce

**Il biologo
consulente
Aziendale**CORSO FAD
EnpabNELLE
STRUTTURE
SANITARIENELLA FILIERA
AGRO
ALIMENTARE

MENÙ SCUOLA INFANZIA 3-5 ANNI

Consigliata acqua oligominerale dal residuo fisso non superiore a 200 mg/L.

Quantitativo giornaliero di acqua: 500 ml

Contenuto calorico medio per pasto: **550 Kcal**, di cui:

55% carb; 15% prot; 30% grassi.

Calcio: 280 mg; ferro: 5 mg; fibre 5 gr .

MENÙ SCUOLA PRIMARIA 6-10 ANNI

Consigliata acqua oligominerale dal residuo fisso non superiore a 200 mg/L.

Quantitativo giornaliero di acqua: 500 ml

Contenuto calorico medio per pasto: **700 Kcal (intervallo tra le 580 e le 850)**, di cui:

55% carb; 15% prot; 30% grassi.

Calcio: 350 mg; ferro: 6 mg; fibre 8 gr .

QUARTA SETTIMANA**LUNEDÌ**

Pasta con zucchini (pasta 30 gr – zucchini 40 gr – olio gr 2 – aromi qb) *

Frittatina (uovo nr 1 – basilico qb – olio gr 5) di asparagi o bietola (50 gr) ** ***

Panino (gr 50) *

Frutta fresca (120-150 gr)

MARTEDÌ

Pasta al pomodoro e basilico (pasta 30 gr – pomodoro gr 70 – parmigiano gr 2 – aromi qb) * ***

Petto di pollo al forno (petto di pollo 40 gr- olio 2 gr- pangrattato 2 gr) *

Baby carote al vapore (carote gr 50 – aromi qb – olio gr 5)

Panino (gr 50) *

Frutta fresca (120-150 gr)

MERCOLEDÌ

Pasta/riso e piselli (pasta/riso 20 gr – piselli 50 gr – olio 2 gr) *

Hamburger di macinato di tacchino e spinaci (macinato tacchino 50 gr, spinaci 40 gr)

Panino (gr 50) *

Frutta fresca (120-150 gr)

GIOVEDÌ

Pastina con parmigiano ed olio (pasta 30 gr – parmigiano gr 5 – olio gr 2) * ***

Ricottina e spinaci (ricottina 35 gr - spinaci 40 gr- olio gr 2) ***

Fagiolini al vapore (fagiolini 40 gr- olio 2 gr)

Panino (gr 50) *

Frutta fresca (120-150 gr)

VENEDÌ

Pasta e lenticchie (pasta 20 gr – lenticchie gr 50-olio 2 gr) *

Sogliola alla mugnaia (sogliola 40 gr – farina 00 qb- olio 5 gr- aromi qb) * * * * *

Spinaci lessati (spinaci 40 gr- olio gr 2)

Panino (gr 50) *

Frutta fresca (120-150 gr)

prodotti che possono provocare allergie o intolleranze (ai sensi Reg UE 1169/2011) :

* glutine

** uova

*** latte e derivati

**** pesce



Il **personale competente** una volta in possesso di tutta la documentazione necessaria, redige la dieta che deve essere consegnata:

- alla **segreteria della scuola** che trasmette l'informazione ai soggetti coinvolti in ambito scolastico (insegnanti/educatori)
- ai **genitori/tutori** del bambino
- alla **cucina scolastica** o al **centro di cottura** ove vengono preparati i pasti
- al **SIAN** della ASL territorialmente competente.

I SIAN possono predisporre linee guida per diete speciali ed essere l'interlocutore privilegiato di ditte, istituzioni e famiglie per casi particolari.



GRAZIE PER L'ATTENZIONE!



nutrizione.amoroso@gmail.com

