



Servizio di Igiene degli Alimenti e della Nutrizione

GUIDA ALLA COSTRUZIONE DEI MENÚ DI RISTORAZIONE SCOLASTICA



Servizio di Igiene degli Alimenti e della Nutrizione

Indice

- Introduzione alla guida e riferimenti di letteratura pg. 4
- Diagramma di flusso - validazione del menù scolastico pg. 9
- Applicazione della guida alla costruzione dei menù pg. 10
- Apporti di energia e nutrienti pg. 11
- Apporti di energia e nutrienti dei menù base pg. 12
- Apporti di energia e nutrienti dei menù speciali pg. 14
- Guida alla costruzione del menù scolastico: caratteristiche di rilievo pg. 15
- Indicazioni per la gestione della mensa scolastica pg. 17
- Proposta per la costruzione del menù base – tabelle pg. 23
- Proposta per la costruzione dei menù per scelte
etiche-religiose-culturali – tabelle pg. 28
- Prospetto grammature – nidi e scuole pg. 35
- Conclusioni – il gruppo di lavoro pg. 39
- Allegati:
 - Esempi di proposte di menù scolastici costruiti con la guida (allegato 1)
 - Schede valutazione per commissioni mensa (allegato 2) e docenti (allegato 3)
 - Schema sostituzioni per diete speciali (allegato 4)
 - Modulistica richiesta validazione menù scolastico (allegato 5)

INTRODUZIONE alla guida e riferimenti di letteratura

Il SIAN – Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione – svolge sul servizio di ristorazione scolastica, oltre alla normale attività di controllo igienico-sanitario, la sorveglianza degli aspetti nutrizionali: valutazione-validazione dei menù, loro corretta applicazione, presa d'atto della qualità delle materie prime, modalità di preparazione ai fini nutrizionali e di appetibilità, valutazione del gradimento.

Questa complessa attività prevede una valutazione della quantità e qualità dei cibi proposti nei refettori delle scuole, al fine di garantire per ogni fascia d'età degli utenti il corretto apporto in calorie e nutrienti del pasto consumato a scuola e la varietà degli alimenti proposti, ma anche un'attenzione alle modalità con cui il momento del pasto viene offerto e vissuto da bambini e insegnanti con una particolare attenzione a sviluppare le potenzialità pedagogiche ed educative del pasto scolastico.

Nella giornata alimentare di bambini e ragazzi sono coinvolti sia la famiglia che la scuola ed è pertanto necessario un lavoro educativo integrato tra entrambe per creare, conseguire e mantenere buone abitudini alimentari, favorire uno stato di salute ottimale, sostenere i piccoli utenti nella scoperta dei loro gusti e bisogni alimentari.

Mangiare rappresenta un sistema di comunicazione inevitabile, poiché mangiare è comunicare e vivere. L'alimentazione assume valori di relazione, di comunicazione, di **comunione** con la società, con la sua storia e con gli individui che ne fanno parte. Queste considerazioni spiegano lo strutturarsi dei diversi orientamenti del gusto, delle tradizioni gastronomiche e dei tabù legati agli alimenti. Il significato sociale del cibo non è qualcosa di statico; l'evoluzione della società trova il corrispettivo nell'evoluzione delle pratiche alimentari.

In questo contesto anche il pasto a scuola assume importanti valenze relazionali: rappresenta uno dei primi e più importanti momenti di socializzazione. Alla nascita si sviluppa un rapporto con il cibo che condiziona ogni fase della vita: nascono infatti una serie di importanti condizioni nutritive, psicoaffettive, sociali, educative.

Tutti i bambini devono nutrirsi in maniera adeguata per crescere; quantità eccessive di cibo o, al contrario, quantità insufficienti possono comportare un rischio per la salute. Per promuovere la crescita e lo sviluppo corretto, prevenire il sovrappeso e diminuire il rischio di sviluppare, in età adulta, malattie cronico - degenerative (quali le malattie cardiovascolari, il diabete, l'ipertensione), è indispensabile insegnare ai bambini a consumare tutti i tipi di alimenti, preferibilmente quelli poveri di grassi saturi e ricchi di carboidrati complessi, vitamine, sali minerali e fibre.

Il pasto nella mensa scolastica evidenzia quindi uno scopo educativo oltre che nutrizionale, divenendo un'occasione privilegiata in cui il bambino ha la possibilità di acquisire consapevolezza dei propri gusti, buone abitudini alimentari e di relazionarsi coi pari e gli insegnanti.

La varietà di alimenti e preparazioni che il SIAN invita a proporre in mensa scolastica mirano a educare il gusto dei piccoli a buone abitudini alimentari, a riconoscere porzioni idonee dei differenti cibi nelle diverse età, a sviluppare consapevolezza percettiva e gustativa. Il grande valore aggiunto al pasto scolastico è il coinvolgimento delle famiglie, che hanno l'occasione di vedere nello stesso menù un possibile modello di dieta varia ed equilibrata, gustosa e gratificante da perseguire anche nel contesto familiare.

Attraverso il "mangiare insieme" i bambini possono essere educati e stimolati, per competizione o

imitazione reciproca, a consumare un pasto nutriente dove sono ampiamente rappresentati verdure e frutta e ad assaggiare nuovi alimenti talvolta poco graditi o sconosciuti. Per i genitori il menù scolastico può rappresentare un termine di paragone con cui confrontare le abitudini alimentari della famiglia, ma anche un sostegno per vincere le resistenze dei propri figli a consumare cibi ad alto valore nutrizionale come vegetali, legumi, frutta.

Partendo da queste premesse i Servizi di Igiene degli Alimenti e della Nutrizione dell'ASUR Marche AV2 hanno costituito un gruppo di studio e lavoro multidisciplinare di professionisti attivi nelle numerose attività del servizio, composto da medici igienisti/nutrizionisti clinici, biologi anche nutrizionista, dietisti, infermiere professionale, assistente sanitario. L'obiettivo che il gruppo ha raggiunto è l'elaborazione di un protocollo comune per la valutazione e validazione dei menù scolastici, arricchito da una guida per i Comuni/Gestori della mensa scolastica per la costruzione dei dietetici per le ristorazioni dei nidi, delle scuole dell'infanzia, primarie e secondarie di primo grado.

L'idea sulla quale è strutturata la guida è la **flessibilità**, ovvero la costruzione del menù su una base "a blocchi" che, nel rispetto delle grammature indicate, possa essere personalizzata dalle mense scolastiche. L'esperienza passata ha evidenziato che i piatti previsti nel dietetico devono trovare **gradimento** nei bambini, e ciò è possibile solo permettendo adattamenti locali e personalizzazioni basate sull'esperienza e competenza del personale che opera nelle cucine. Questa flessibilità permette anche la strutturazione del menù scolastico sulle esigenze organizzative delle diverse mense, e di proseguire e continuare migliorando l'offerta del pasto già raggiunta nelle singole realtà. Per rendere più chiaro il risultato finale, nell'allegato 1 alla guida sono disponibili alcuni esempi di costruzione del menù.

NOTA IMPORTANTE – In ogni caso il Comune/Gestore del servizio mensa deve comunicare il menù che intende offrire nella mensa scolastica al SIAN e chiederne la validazione utilizzando la *modulistica* già in possesso, o comunque disponibile nei siti:

<http://www.asurzona4.marche.it>

<http://www.asurzona5.marche.it>

<http://www.asurzona6.marche.it>

<http://www.asurzona7.marche.it>

inviandola tramite pec all'indirizzo areavasta2.asur@emarche.it.

La *modulistica* è riportata come allegato a questa guida. A pg.9 è invece consultabile il *diagramma di flusso* che riassume le fasi da seguire per la valutazione-validazione del menù.

Come previsto dalle Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione scolastica del Ministero della Salute, è fondamentale che l'Amministrazione comunale definisca nel proprio capitolato, sia in caso di gestione diretta che indiretta, il **tipo di servizio che intende erogare esprimendone i criteri e i requisiti**.

A tale proposito le Linee di indirizzo al cap.6 prevedono:

"Gli standard del servizio, il diritto all'accesso anche per utenti con particolari esigenze sanitarie ed etico religiose, vanno mantenuti e definiti in ogni modello gestionale, nonché dichiarati a tutti gli utenti, agli organi ufficiali di controllo, alle commissioni mensa, attraverso una carta del servizio. Essa rappresenta gli impegni che l'Ente intende assumersi e far assumere ai propri appaltatori."

Il lavoro presentato poggia sulle indicazioni e raccomandazioni riportate da:

- L.A.R.N. (2014) - Livelli di Assunzione di Riferimento di Energia e Nutrienti per la popolazione italiana.
- LINEE GUIDA PER UNA SANA ALIMENTAZIONE (2003) del CRA NUT, ex Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione.
- LINEE di INDIRIZZO NAZIONALE per la ristorazione scolastica 2010, recepite dalla Regione Marche

Il gruppo di lavoro SIAN AV2 ha fatto tesoro dell'esperienza maturata nel monitoraggio delle ristorazioni scolastiche e dei risultati delle attività di sorveglianza nutrizionale, nonché di indicazioni scientifiche di altre istituzioni:

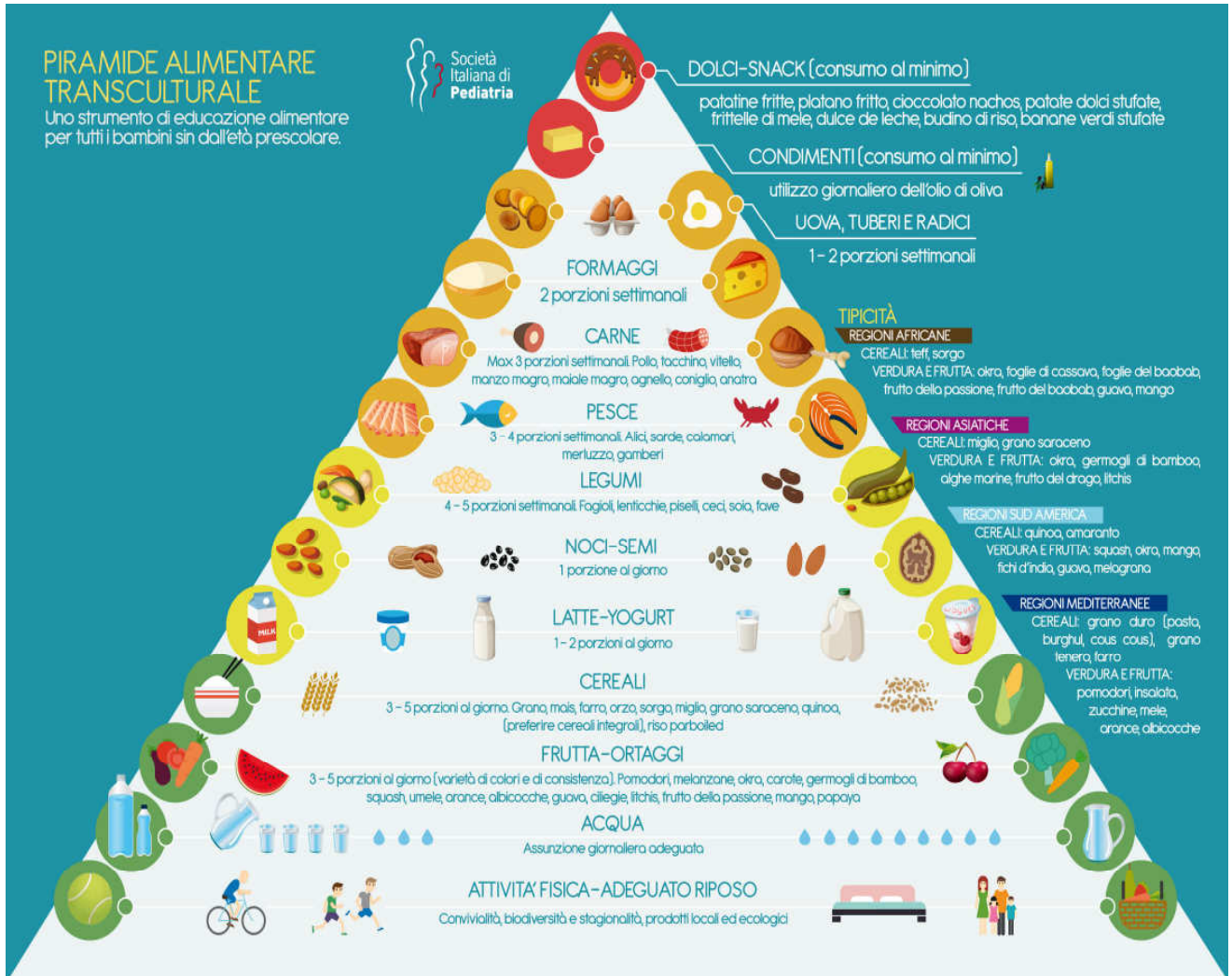
- Sistema di sorveglianza su alimentazione ed attività fisica nei bambini della scuola primaria "Okkio alla Salute"
- Piramide alimentare transculturale della Società Italiana di Pediatria
- Linee Guida Nutrizione Vegetariana – "Nutrizione Vegetariana: Documento SINU 2015"

Sono stati toccati e affrontati una pluralità di aspetti, tra cui quelli educativi e organizzativi, legati ad esempio alla gestione delle richieste di diete speciali, per offrire un approccio completo al complesso capitolo della mensa scolastica.

Tra i riferimenti di letteratura seguono la Piramide alimentare transculturale e la tabella di frequenze degli alimenti del pasto scolastico della Linea di indirizzo nazionale per la ristorazione scolastica.

PIRAMIDE ALIMENTARE TRANSCULTURALE

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



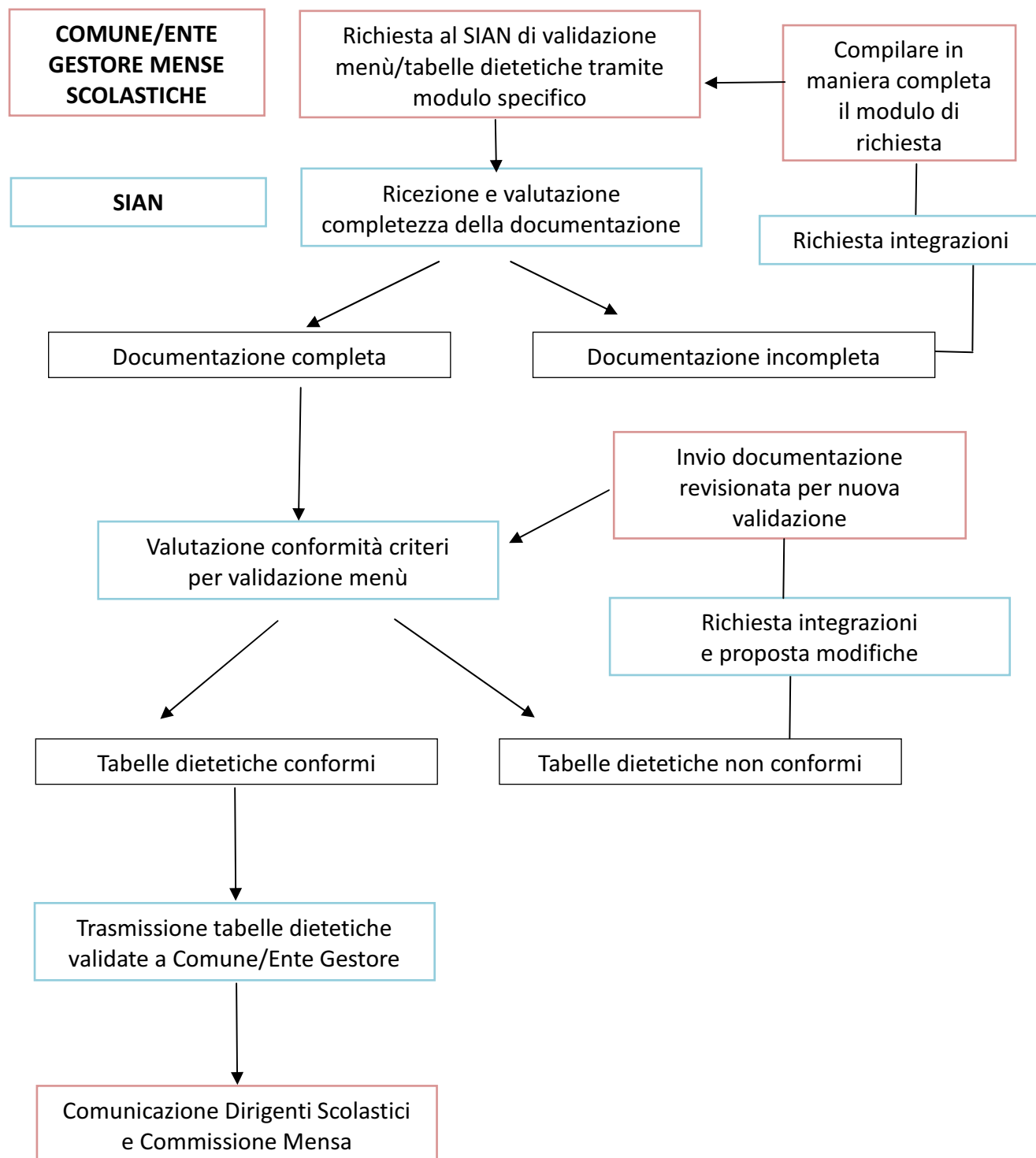
Riferimento: http://sip.it/wp-content/uploads/2015/06/piramide-alimentare-transculturale_HD-2.jpg

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

Riferimento: Linee di Indirizzo Nazionale per la Ristorazione Scolastica

DIAGRAMMA DI FLUSSO – Validazione del menù scolastico



APPLICAZIONE DELLA GUIDA alla costruzione dei menù scolastici

FASCE D'ETÀ CONSIDERATE

Nido d'infanzia - Centro per l'infanzia: 7-12 mesi

Asilo Nido: 12-24 mesi e 24-36 mesi

Scuola Infanzia: 3-5 anni

Scuola Primaria: 6-10 anni

Scuola Secondaria di primo grado: 11-14 anni

Scuola Secondaria di secondo grado: 14-19 anni

ROTAZIONE e STAGIONI DEI MENÚ

Per la validazione, la rotazione minima di un menù scolastico è di quattro settimane e due stagioni (autunno-inverno e primavera-estate).

Le indicazioni delle guide alla costruzione del menù scolastico sono state studiate su questa frequenza di base:

- *menù autunno-inverno*: periodo indicativo fine ottobre-metà aprile

- *menù primavera-estate*: periodo indicativo metà aprile-fine ottobre

L'inizio e il termine indicati dei menù stagionali possono variare in relazione al meteo.

Le mense scolastiche possono anche presentare per la validazione menù con rotazione superiore alle quattro settimane: ogni sei settimane, ad esempio, o per singola stagione (menù primavera – menù estate – menù autunno – menù inverno). Le frequenze degli alimenti delle guide andranno adattate di conseguenza.

Anche se si mantiene la frequenza base (quattro settimane con due stagioni), è possibile prevedere nel menù un elenco di preparazioni che permettono una maggiore varietà dei piatti.

Ad esempio, per i piatti in brodo di verdure di un menù autunno-inverno, può essere predisposto un elenco delle ricette che verranno proposte in successione nella stessa giornata dei mesi autunno-inverno (crema di zucca, crema di lattuga, crema di cavolfiore, crema di spinaci, crema di porri, crema di sedano rapa).

APPORTI DI ENERGIA E NUTRIENTI dei menù scolastici

Le grammature della guida alla costruzione dei menù scolastici sono calcolate sulla base dei valori di riferimento di energia e nutrienti indicati dai LARN (revisione 2014), armonizzati alle indicazioni delle Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione scolastica.

Si è scelto di affidare al pasto consumato a scuola il 40% dell'energia nel nido e il 35% dell'energia nelle scuole infanzia, primarie e secondarie di primo e secondo grado.

Abbiamo posto attenzione all'equilibrio dei macronutrienti, alla quantità di fibre e all'apporto di sali minerali (in particolare calcio e ferro).

Nelle tabelle a seguire sono riportati gli apporti calorici e i valori di nutrienti riferiti al pranzo per le diverse fasce d'età che usufruiscono del servizio di ristorazione collettiva.

Acronimi e abbreviazioni

LARN: Livelli di assunzione di riferimento di nutrienti ed energia per la popolazione italiana

SINU: Società italiana di nutrizione umana

AR: Average requirement (fabbisogno energetico medio)

PRI: Population reference intake (assunzione raccomandata per la popolazione)

AI: Adequate intake (assunzione adeguata)

RI: Reference intake range for macronutrients (intervallo di riferimento per l'assunzione di macronutrienti)

**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

Scuola Secondaria di II grado

CONVITTO 14-18 ANNI	Maschi	Femmine
APPORTO CALORICO GIORNALIERO	2960-3480 Kcal	2490-2690 kcal
Apporto calorico Valore medio per il pranzo (35 %)	1000-1200 Kcal	870-940 Kcal
proteine	12-18%	12 -18%
carboidrati	45-60 % RI (50-55%)	45-60 % RI (50-55%)
lipidi	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)
Calcio	455mg (35 % della PRI giornaliera)	420mg (35 % della PRI giornaliera)
Ferro	50% PRI Valore medio 7 mg	50% PRI Valore medio 9 mg

**SIAN AV2 - apporto calorico e valori nutrizionali per la ristorazione collettiva scolastica -
MENÙ SPECIALI PER SCELTE ETICHE-RELIGIOSE-CULTURALI**

Tabella dietetica alimentazione vegetariana

Apporti raccomandati di energia, nutrienti e fibra riferiti al pranzo nelle diverse fasce d'età - sulla base dei LARN 2014 e delle Linee Guida Nutrizione Vegetariana – “Nutrizione Vegetariana: Documento SINU 2015”

I menù previsti per la ristorazione scolastica nei casi di richiesta da parte della famiglia di un'alimentazione vegetariana con eliminazione di carne pesce e prodotti derivati, devono tener in considerazione i seguenti criteri forniti dal documento “Nutrizione Vegetariana: Documento SINU 2015”:

- aumento dell'apporto giornaliero consigliato di proteine del 5-10% rispetto ai LARN
- aumento dell'apporto giornaliero consigliato di Ferro dell'80% rispetto ai LARN
- aumento dell'apporto giornaliero consigliato di Zinco dell'50% rispetto al valore PRI dei LARN*
- fornire giornalmente adeguate quantità di vitamina B12 metabolicamente utilizzabile
- per gli omega 3 porre maggiore attenzione alla somministrazione di prodotti alimentari ricchi ALA (l'acido α -linolenico) e ridurre le fonti di LA (Acido Linoleico) favorendo una diminuzione del rapporto LA/ALA **

Relativamente ai menù vegani a scuola, per favorire la copertura di tali fabbisogni, sarebbe opportuno prevedere, oltre a verdure, cereali, legumi , frutta e olio di oliva, l'utilizzo di olio di semi di lino/semi di lino, frutta secca e germe di grano (quale sostituto del parmigiano).

L'alimentazione del bambino/ragazzo seguita dal proprio Pediatra andrà quindi attentamente completata con i pasti e gli spuntini consumati a casa per garantire l'assunzione di tutti i nutrienti.

In accompagnamento alla dieta, viste le considerazioni del documento SINU sulla criticità e la necessità di un corretto apporto con l'alimentazione di nutrienti fondamentali quali proteine, ferro, zinco, calcio, vitamina B12 e omega 3 si potranno effettuare incontri informativi specifici dedicati sia al personale addetto alla preparazione dei pasti che alle famiglie (altamente consigliati).

Guida alla costruzione del menù scolastico BASE – CARATTERISTICHE DI RILIEVO

Piatto unico

Un aspetto caratterizzante è la frequenza settimanale del piatto unico, già raccomandata dalle Linee di indirizzo nazionali; tale frequenza può essere raggiunta con gradualità.

I piatti unici sono stati classificati per tipo e presentati in quattro gruppi per evidenziarne le differenze nutrizionali e di realizzazione.

In particolare, l'introduzione dei piatti unici *di tipo 2* vuole accogliere la raccomandazione all'intercultura alimentare in mensa a cui è dedicato un capitolo delle linee di indirizzo nazionali.

Il gruppo di piatti unici *di tipo 4* vuole permettere l'accesso di cibi tradizionali italiani e di preparazioni molto gradite ai bambini, con la possibilità di esplorare i numerosi piatti regionali italiani.

Il piatto unico è un'importante occasione educativa e gustativa, che nutre in qualità e valorizza le proprietà degli alimenti nelle loro combinazioni.

Dolce

Il dolce (o una preparazione speciale di frutta) è previsto fino a un massimo di una volta a settimana, preferendo preparazioni semplici e digeribili confezionate dalla cucina. È possibile variare le tipologie di dolce, scegliendo tra le possibilità elencate nelle caratteristiche degli alimenti della guida ai menù o tra altre preparazioni semplici basate sull'esperienza del personale di cucina. In caso di ricorso a dolci confezionati sarà necessario controllare l'etichetta alimentare per escludere i prodotti contenenti grassi idrogenati e scegliere preparazioni con particolare attenzione al tipo di farine e grassi impiegati. Se somministrato il gelato nel menù primavera-estate è da preferire un prodotto artigianale.

Alimenti animali rispettosi dell'ambiente e del benessere animale

Uova di gallina contrassegnate da codice 0 (biologiche) o 1 (allevate all'aperto).

Da preferire carni biologiche e da allevamento estensivo di allevatori locali; latte e yogurt biologici.

Alimenti tradizionali

E' possibile presentare o usare nelle ricette, nelle frequenze previste, prodotti tradizionali marchigiani, quali salame Fabriano e pancetta arrotolata.

Alimenti vegetali rispettosi dell'ambiente

Preferire ortofruttili, legumi, cereali e derivati da agricoltura biologica.

Raccomandiamo che tutti gli alimenti integrali (cereali e derivati) siano biologici.

Pesci

Sono da preferire il pesce azzurro, i pesci del nostro mare Adriatico e in generale i pesci di piccola taglia. I pesci con molte spine dovranno essere presentati in ricette che prevedono la macinazione (polpette, ragù...).

È consigliato presentare il tonno (o altro pesce conservato o pesci di grossa taglia, es. palombo) non oltre una volta al mese-massimo due volte.

È ammessa la proposta di pesce con impanatura (es. bastoncini) nella frequenza massima di una volta al mese; in tal caso il menù della giornata sarà equilibrato nella quota di carboidrati rispetto al primo piatto e/o contorno.

Verdure

La verdura è di stagione, alternata tra cotta e cruda. Si raccomanda di presentare verdure di tutti i colori, come raccomandato dalla piramide degli alimenti della dieta mediterranea moderna, per garantire una sufficiente varietà e proporre un utile spunto educativo per gli insegnanti. Per aumentare l'accettazione della verdura ricordiamo l'importanza di una presentazione adeguata, di sperimentare ricette differenti, di giocare coi bambini alla scoperta ed educazione del gusto.

Frutta

La frutta è di stagione, fresca, intera, in macedonia, o cotta, preferibilmente con la buccia quando commestibile.

Come per la verdura, si raccomanda di proporre frutti di tutti i colori.

Un'importante novità è la possibilità di inserire la frutta secca, oleosa e i semi, in porzioni e frequenza stabilite.

Condimenti e insaporitori

Accanto ai condimenti raccomandati (oli vegetali, in particolare evo – olio di oliva extra vergine), è possibile utilizzare il burro e la panna, anche vegetale, da usare nelle frequenze previste, quale sostegno all'accettazione di alimenti con alto valore protettivo o nutrizionale spesso poco graditi (es. verdure della famiglia delle *brassicacee* o *crucifere*, pasta integrale).

Le erbe aromatiche, alcune spezie, gli aceti devono essere utilizzati in modo creativo e variato, per esaltare il gusto naturale degli alimenti e arricchire l'esperienza gustativa del pasto.

INDICAZIONI PER LA GESTIONE della mensa scolastica

Seguono una serie di indicazioni che possono sostenere i gestori della mensa scolastica nel valorizzare il servizio offerto, comprese alcune note utili per le cucine.

ORARI E TEMPO DEDICATO AL PASTO

Per consumare il pranzo, tutti i bambini dovrebbero avere a disposizione almeno 45 minuti. Ciò è particolarmente importante al nido e alla scuola infanzia, dove tempi inferiori possono condizionare negativamente l'assunzione alimentare.

Nel rispetto delle esigenze dei singoli istituti (orari di ingresso e di uscita, durata delle lezioni) è auspicabile che lo spuntino di metà mattina e il pranzo non abbiano un orario molto ravvicinato. L'ideale è che trascorranò più di due ore tra spuntino e pranzo per evitare che i bambini si avvicinino al pranzo senza appetito e rifiutino il pasto. Lo spuntino rappresenta un *break* che garantisce la continuità delle attività scolastiche, evitando cali di energia e di attenzione nel corso della mattina.

La scuola non fornisce la prima colazione del mattino che deve essere consumata a casa con i genitori. Ricordiamo che il compito della prima colazione è rifornire di energia l'organismo a digiuno dalla sera precedente; questo pasto rappresenta il principale regolatore del senso di fame e sazietà, se consumata al momento giusto. Come evidenziato dai risultati di Okkio alla Salute⁽¹⁾ 3 bambini su 10 fanno una colazione inadeguata, ossia sbilanciata in termini di carboidrati e proteine. È auspicabile che tutte le famiglie scelgano di non far saltare questo pasto ai propri figli ma anzi li aiutino proponendo alimenti il più possibile adeguati, contribuendo a creare il giusto equilibrio alimentare della giornata.

RIFIUTI E DISGUSTI DEI BAMBINI

L'obiettivo primario della ristorazione scolastica non è garantire il consumo del pasto assecondando le richieste individuali degli utenti, in direzione contraria alle indicazioni di un'alimentazione corretta e comune di un pasto collettivo.

Lo scopo principale è educare i piccoli utenti a un'alimentazione adeguata alle loro esigenze e far vivere nella quotidianità un momento di relazione, confronto e scambio con gli altri (compagni, insegnanti). Quindi ridurre il più possibile gli sprechi legati a disgusti e rifiuti, come conseguenza naturale di un buon lavoro educativo e della proposta di un menù gustoso, appetitoso ma sano. Il personale di cucina svolge un ruolo davvero importante nel presentare i piatti in modo vario, rispettando gli alimenti previsti nel menù. Ad esempio, le carote come contorno possono essere presentate crude a bastoncino tipo pinzimonio, oppure a julienne, oppure grattate, oppure lessate o rielaborate in altre ricette sull'esperienza dei cuochi e collaboratori.

Pur nella possibilità di rielaborare gli alimenti in ricette gustose e gradite, il pasto a scuola si presenta necessariamente come una **proposta uguale per tutti**.

L'esistenza di differenze qualitative/quantitative del pasto in risposta a esigenze nutrizionali individuali e reali, motivate da condizioni patologiche (diete speciali) o scelte etiche-religiose-culturali, deve esser vissuta dai bambini come una "diversità reale" a cui partecipare e da sostenere. Le preparazioni sostitutive, correlate a ragioni etiche-religiose-culturali o previste nelle diete speciali sanitarie devono essere sostenibili all'interno dello specifico servizio di ristorazione e il più possibile omogenee al menù giornaliero.

(1) Sistema di sorveglianza su alimentazione ed attività fisica nei bambini della scuola primaria Okkio alla Salute 2014 Regione Marche. È **adeguata una colazione che fornisce sia carboidrati che proteine, ad esempio frutta e yogurt, oppure cereali e latte.*

Abbiamo potuto confermare l'idea che assaggi ripetuti di alimenti generalmente meno graditi portano, soprattutto nel contesto del pasto scolastico, alla diminuzione dei disgusti per i sapori non conosciuti e all'accettazione di tali alimenti a lungo termine. Ciò è anche confermato dalla letteratura scientifica sul tema.

La collaborazione della famiglia, che si può attuare proponendo piatti simili a quelli previsti nel menù, su un modello di dieta variata, si è dimostrata indispensabile per sostenere l'efficacia dell'intervento educativo scolastico, proponendo un modello di comportamento alimentare coerente nella giornata alimentare di bambini e ragazzi.

L'ASSISTENZA AL PASTO

La presenza attiva dell'insegnante durante il pasto a scuola garantisce il rispetto delle principali norme legate allo stare a tavola insieme (tempi e modi). Diventa importante modello di riferimento di confronto, di imitazione (ruolo che a casa i genitori rivestono questo ruolo).

Il comportamento alimentare degli insegnanti è osservato dagli alunni e imitato sia negli aspetti positivi, sia in quelli negativi. Sarà quindi importante evitare affermazioni negative sulla qualità dei cibi in base ai gusti personali.

Al contrario è importante sostenere le scelte del servizio di refezione scolastica, in particolare aiutare i ragazzi a spostare l'attenzione dal sapore non gradito ad altri aspetti (es. colore, consistenza, qualità) in un'ottica di educazione al gusto. Informare sull'origine di un alimento o sulla realizzazione di un piatto può aiutare i bambini a non collegare un cibo ostile necessariamente con una sensazione negativa.

È auspicabile che l'insegnante scelga di sedere al tavolo con gli alunni, per condividere attivamente anche questo momento educativo, facilitare l'accettazione degli alimenti meno graditi o non conosciuti, guidare gli alunni nei tempi e modi dello stare a tavola. L'assistenza al pasto dovrebbe aiutare i bambini più piccoli (asili nido e scuole infanzia) a concentrare l'attenzione sul cibo, sulla sua masticazione e ingestione, abilità che il bambino sta sviluppando e deve imparare a padroneggiare. Anche per i bambini delle scuole primarie e i ragazzi delle secondarie, l'assistenza al pasto dovrebbe portare l'attenzione sul cibo inteso come nutrienti ma anche scambio e relazione coi compagni e insegnanti, cercando di ridurre la rumorosità nel refettorio e altri fattori di distrazione rispetto al momento mensa.

Informare sulla qualità dei cibi, le loro caratteristiche e l'apporto di nutrienti può responsabilizzare bambini e ragazzi sulle scelte che compiono nel momento del pasto e aiutare a superare i rifiuti. Frequentemente i bambini richiedono alimenti differenti da quelli presenti in menù. È importante non accogliere o favorire tali richieste; se valide per il singolo, devono poi essere accolte per tutta la comunità (situazione improponibile in una ristorazione collettiva scolastica, sia in termini operativi per i centri cottura, sia in ottica educativa).

L'insegnante è insostituibile anche nelle diete speciali, per assicurare che in refettorio il pasto del bambino non venga a contatto con sostanze non concesse e presenti negli alimenti consumati da altri bambini. Ad eccezione di casi particolari, è importante non isolare i bambini con diete speciali dagli altri, mentre è sempre opportuno informare la classe sulle diete presenti e su come supportare il compagno con dieta speciale. Essa non dovrebbe infatti limitare le interazioni del bambino con i compagni al momento del pasto.

In caso di allergie alimentari particolarmente importanti in cui il rischio è elevato, è possibile valutare la singola situazione contattando il SIAN.

IL PORZIONAMENTO DEL PASTO

Le quantità e la tipologia di alimenti previsti dalle grammature soddisfano i fabbisogni energetici e di nutrienti degli utenti. Per tale motivo è importante non eccedere con un singolo piatto, rispettando le grammature indicate. Quest'aspetto evita sprechi considerevoli e favorisce (almeno) l'assaggio di ogni piatto proposto. L'abitudine al ripasso (**porzione bis**) non trova giustificazione né dal punto di vista nutrizionale, né da quello educativo. Le percentuali di sovrappeso-obesità attuali evidenziate dai risultati di Okkio alla Salute^{*(2)} mostrano 1 bambino su 3 che frequenta la scuola primaria in eccesso di peso; l'indicazione di massima, a fronte di tale situazione, è di scoraggiare gli eccessi alimentari nei bambini. Il bis è una pratica da limitare alle verdure, crude o cotte (escludendo le patate) e alla frutta fresca.

Può essere invece consigliato aiutare i bambini più piccoli (1-4 anni), a raggiungere gradualmente la grammatura prevista, soprattutto degli alimenti più difficili, servendo prima una piccola quantità e poi ripassando l'alimento, per raggiungere la porzione (**finto bis**). Tale strategia vuole evitare il rifiuto totale dell'alimento dovuto alla percezione di una quantità troppo grande.

Essendo il menù calcolato su valori medi per fasce d'età, è importante modulare le quantità tra i bambini (es. *30 grammi di pane sono sufficienti per un bambino di 3 anni, mentre un bambino di 5 anni può necessitare di 40-50 grammi*).

Il pasto deve essere porzionato immediatamente prima del consumo, quando i bambini e gli insegnanti sono già presenti in refettorio. È importante che il personale addetto sia adeguatamente formato sull'importanza del rispetto della porzionatura e distribuisca gli alimenti con appropriati utensili che abbiano la capacità idonea a contenere la porzione prevista con una sola presa (es. mestoli dosatori a capacità nota o altro).

LO SPUNTINO A META' MATTINA E POMERIGGIO

Come evidenziato dai risultati di OKkio alla Salute^{*(3)} solo 1 bambino su 2 fa una merenda corretta a metà mattina. In accordo con le indicazioni dell'INRAN^{*(4)} si considera adeguato uno spuntino semplice, più spesso a base di frutta o yogurt.

Anche a scuola sono da preferire spuntini semplici e nutrienti a base di frutta, spremuta di agrumi o succo di frutta senza zucchero aggiunto, centrifuga di frutta, yogurt, pane integrale o derivati come fette biscottate e biscotti secchi, cereali in petali o soffiati; marmellata, miele, cioccolato fondente in piccole quantità.

**(2) Sistema di sorveglianza su alimentazione ed attività fisica nei bambini della scuola primaria Okkio alla Salute 2014 Regione Marche. Il 23% dei bambini è in sovrappeso, il 6.5% è obeso, l'1,5% è severamente obeso.*

**(3) Sistema di sorveglianza su alimentazione ed attività fisica nei bambini della scuola primaria Okkio alla Salute 2014 Regione Marche*

**(4) Cra-Nut ex INRAN - Istituto nazionale di ricerca degli alimenti e della nutrizione*

NOTE TECNICHE PER LE CUCINE E SUGGERIMENTI PER IL CONFEZIONAMENTO DEI PASTI

- È opportuno che tutti gli alimenti siano presentati in forme e consistenze opportune per l'età. In particolare, è necessario curare attentamente la presentazione dei cibi rispetto alle capacità masticatorie e digestive dei bambini più piccoli degli asili nido e delle scuole infanzia.
- Moderare l'uso del sale aggiunto sui cibi. Utilizzare il **sale iodato**. L'abitudine al consumo di piatti con la giusta quantità di sale aggiunto può essere favorita da un uso attento delle erbe aromatiche (basilico, prezzemolo, maggiorana, timo, menta, origano, rosmarino, salvia...).
- Alcune spezie, in piccola quantità, possono essere utilizzate dai tre anni di età: curcuma, noce moscata, zenzero, cannella.
- Non si consiglia l'uso di dadi da brodo, anche vegetali e estratti di carne.
- Utilizzare esclusivamente olio extravergine di oliva; nelle frequenze stabilite dalla guida possono essere usati gli altri grassi indicati (panna, burro, olio monoseme) con la funzione di aumentare l'accettazione di un alimento meno gradito o come ingrediente necessario per la realizzazione di una ricetta particolare.
- Rispettare i tempi di cottura degli alimenti: alcune verdure, troppo cotte, possono acquisire una consistenza e un colore meno graditi dai bambini.

Primi piatti

- Il trito di sedano, carota, cipolla o altre verdure è consigliato per tutti i primi piatti caldi.
- Le creme e i passati di verdura sono il canale migliore per aiutare bambini e ragazzi ad accettare vegetali nuovi o meno graditi. È possibile realizzare creme con verdure che, presentate come contorno, incontrano un alto rifiuto (cavolfiore, cavoli, radicchio, lattuga, spinaci...) anche unendo verdure più gradite (carote, zucchina...). Il rapporto tra gli ingredienti permetterà di ottenere colori e gusti gradevoli alla vista e al palato.
- Per i minestrini/passati di verdura si possono utilizzare verdure fresche (scelta consigliata) o surgelate; un buon compromesso è usare una base surgelata da arricchire con vegetali freschi di stagione.
- Per il ragù di carne scegliere polpa di vitellone. Se gradito, possono essere aggiunte anche carni bianche.
- Il parmigiano grattugiato va aggiunto in tutte le ricette in cui è richiesto e in generale su tutti i primi piatti. In caso di rifiuto del parmigiano (che preclude il consumo di tutto il piatto) si possono preparare a parte dei pasti senza parmigiano. Il parmigiano può essere servito a tavola e aggiunto sui singoli primi piatti.

Secondi piatti

- Le impanature di carne e pesce devono essere realizzate in maniera semplice, emulsionando olio extravergine di oliva e succo di limone, immergendo la fettina/filetto di carne/pesce nell'emulsione e poi nel pane grattato.
- Nella preparazione di polpette, polpettone, hamburger anche vegetali si possono aggiungere la zucchina, o le patate secondo la quantità necessaria ad ottenere la consistenza voluta per rendere l'alimento compatto e tenero.

Contorni

- Scegliere verdure al giusto punto di maturazione: in particolare per i contorni di pomodori in insalata.
- Cuocere le verdure per un tempo adeguato, non troppo prolungato: la cottura eccessiva impoverisce l'alimento del contenuto vitaminico e di sali minerali (così come la cottura in acqua abbondante) e toglie consistenza, colore e gusto alla verdura.
- È importante tagliare in piccoli pezzi la verdura cruda, in particolare le verdure a foglia (insalate). Il taglio accurato, tipo *julienne*, aumenta il gradimento e consumo delle insalate.
- Rispettare la grammatura dei contorni di patate che, al contrario di quelli vegetali, hanno un valore energetico e un apporto di nutrienti non trascurabile.
- Preferire sempre le verdure di stagione. In caso di non reperibilità di un tipo di verdura indicata in menù, sostituirla con un'altra di stagione. Se questa sostituzione rende monotona la presentazione del contorno, è auspicabile utilizzare le verdure surgelate corrispondenti a quella previste nel menù, per garantire comunque una certa varietà.
- Verdure cotte nei pasti veicolati: valutare la possibilità di abbatterne la temperatura subito dopo la cottura e veicarle a freddo per diminuire la formazione di odori poco piacevoli nel momento della somministrazione e per garantire il mantenimento del grado di cottura. Alcune verdure cotte, che solitamente vengono servite calde incontrano un maggiore gradimento quando consumate fredde (cavolfiori, spinaci, fagiolini...)

Frutta

- Proporre il più possibile frutta di stagione.
- Proporre frutta al giusto grado di maturazione.
- La varietà è essenziale per aumentare il gradimento e per educare il gusto: presentare frutta più o meno dolce, acidula, frutta con colori, forme e consistenze diverse.
- Nella macedonia può essere molto gradita ai bambini e ragazzi la presenza di frutti meno consumati ma ricchi di preziosi nutrienti, quali frutti di bosco, uva, fragole, ciliegie, frutta tropicale.
- Consigliamo di presentare la frutta ben lavata preferendo frutta biologica o a lotta integrata che impiega metodi sia biologici che chimici cercando di ridurre al minimo l'utilizzo dei pesticidi.

Proposta per la costruzione del menù base - TABELLE

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.

Tipologie di primi piatti:

Primo asciutto: grano, riso, orzo, farro, grano saraceno, miglio, amaranto, avena, quinoa. Presentare cereali minori o pseudo cereali almeno 2 volte/mese.

Primo in brodo: minestrone o passato di verdure e legumi con pastina, riso o altro cereale; crema o vellutata di una o più verdure e/o legumi con pastina, riso o altro cereale; minestra in brodo di verdure e/o carne con pastina.

Primo asciutto condito con verdure: sugo di pomodoro e basilico, sughi bianchi o rossi di verdura di stagione e erbe aromatiche (compreso pesto di verdure e/o di erbe aromatiche), pasta con olio e parmigiano.

Primo asciutto condito con formaggi: con ricotta o fonduta di formaggi.

Primo asciutto condito con pesce: ragù di mare, sugo con gamberi, pesce azzurro, canocchie, tonno, salmone, vongole, seppie.

Primo asciutto condito con carne: ragù di carni bianche/rosse.

Piatti unici

Piatto unico tipo 1 – pasta all'uovo ripiena es. ravioli di ricotta e spinaci, tortellini di carne o di pesce; passatelli o stracciatella in brodo.

Piatto unico tipo 2 – cous-cous o bulghur o grano saraceno completo di pesce/carne/legumi; paella completa di pesce/carne/legumi; riso all'orientale con carne/uova/legumi; altri piatti unici rappresentativi delle culture alimentari presenti in mensa scolastica o piatti unici tipici della tradizione regionale italiana (es. polenta con spezzatino).

Piatto unico tipo 3 - pasta all'uovo con condimento di carne o pesce es. tagliatelle al ragù; pasta farcita al forno es. lasagne, cannelloni; pasta pasticciata al ragù con besciamella; gnocchi o polenta con sugo di pesce, carne, formaggi.

Piatto unico tipo 4 – pizza margherita o farcita; torta salata, piadina o crescita prodotte dalla cucina e farcite con formaggi/affettato, piatti unici tipici della tradizione regionale italiana (es. polenta con spezzatino).

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*

Secondi piatti

Carni: tagli leggeri di vitellone, suino, pollo, gallina, tacchino, coniglio.

Pesci: tutti i pesci, molluschi e crostacei, preferendo pesci di piccola taglia e locali. Pesci conservati (tonno, sgombro, alici).

Legumi: ceci, lenticchie, lenticchie rosse, piselli, fave, fagioli bianchi, borlotti, neri, cicerchia, soia, lupini.

Uova: di gallina, contrassegnate da codice 0 o 1.

Formaggi: ricotta, fiocchi di latte, crescenza, stracchino, caciotta fresca, mozzarella, fiordilatte, robiola, scamorza, parmigiano, emmenthal, pecorino dolce.*

*Ammesso l'inserimento di formaggio cremoso spalmabile come pietanza/ingrediente ricette 1v/mese.

Affettati: prosciutto cotto, crudo, arrostito di tacchino, fesa di pollo, bresaola.*

*Ammessa la proposta di affettati tipici marchigiani (salame Fabriano, pancetta arrotolata) come pietanza/ingrediente ricette 1v/mese.

Esempio di distribuzione secondi piatti su 4 settimane

	Prima settimana	Seconda settimana	Terza settimana	Quarta settimana
Lunedì	formaggio	uova	formaggio	affettato
Martedì	legumi	piatto unico con legumi (tipo 2)	carne rossa /bianca	uova
Mercoledì	piatto unico con uova (tipo 1)	carne rossa /bianca	piatto unico con carne o pesce (tipo 3)	pesce
Giovedì	carne rossa /bianca	pesce	legumi	carne bianca
Venerdì	pesce	formaggio	pesce	piatto unico con formaggio (tipo 4)

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

Frutta/dolci/yogurt

Frutta

Frutta fresca: di stagione e dei cinque colori. Presentare almeno 4 frutti diversi/settimana.

Frutta tropicale: non oltre 2 volte/mese.

Macedonia di frutta: condita con succo di arancio.

Frutta cotta: dolcificata con miele /zucchero integrale/cannella dai 3 anni.

Frutta secca e oleosa a guscio: noci, pinoli, mandorle, nocciole, pistacchi, anacardi, tritati, sbriciolati o polverizzati; uvetta, datteri, albicocche e fichi secchi presentati sempre in forma opportuna per l'età.

Frutta

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

Dolci

Preferibilmente confezionati dalla cucina.

Preparazioni semplici tipo ciambelloni, plumcake, crostate, torte di frutta, biscotteria, anche con farine integrali o di cereali minori, olio evo o monoseme o burro e moderate quantità di zucchero. Gelato e sorbetti di frutta, preferibilmente artigianali e senza olio di palma e di cocco, nel periodo estivo.

In occasione delle festività si consiglia di proporre prodotti dolci, tipici del periodo es. panettone, pandoro, dolci di carnevale, colomba pasquale, mantenendo sempre le indicazioni generali riferite alla qualità nutrizionale .

Pane

Non addizionato di grassi e a ridotto contenuto di sale, con alternanza tra pane comune, semi integrale e integrale

Frequenze settimanali	
Pane - Pane semi integrale	2-5
Pane integrale	0-3

Bevande

Acqua almeno 1 porzione (200 ml)

Preferibilmente acqua potabile di rete o acqua minerale naturale.

Tisane e infusi di erbe o frutta, non dolcificati, possono essere proposti occasionalmente a fine pasto.

Proposta per la costruzione dei menù per scelte etiche-religiosi-culturali - TABELLE

Secondi piatti (le frequenze comprendono anche i condimenti per il primo piatto) e altri alimenti

Diete religiose/etiche prive di carni

Frequenze mensili (4 settimane)	
Carne e Affettati	0
Pesce	6-8
Legumi	6-8
Uova	4
Formaggio	4

Diete latte-ovo vegetariane

Frequenze mensili (4 settimane)	
Carne e Affettati	0
Pesce	0
Legumi	6-8
Uova	6-8
Formaggio	6-8
Frutta secca/oleosa/semi	0-8*
Yogurt/yogurt di soia o di riso	0-1

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

Diete latte vegetariane

Frequenze mensili (4 settimane)	
Carne e Affettati	0
Pesce	0
Legumi	6-8
Uova	0
Formaggio	8-12♣
Frutta secca/oleosa/semi	0-8*
Yogurt/yogurt di soia o di riso	0-1

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

♣ se proposta, la terza porzione/settimanale di formaggio deve essere ricotta o fiocchi di latte

Diete vegane

Frequenze mensili (4 settimane)	
Carne e Affettati	0
Pesce	0
Legumi	18-20
Uova	0
Formaggio	0
Frutta secca/oleosa/semi	0-12*
Yogurt di soia o di riso	2-4

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

Condimenti primi piatti latto-ovo vegetariani, latte vegetariani e vegani	Alternanza durante la settimana
Legumi	2
Verdure di stagione	1-3
Olio/burro (no burro nei vegani)	0-1
Pomodoro	0-2
Formaggi (solo latte-ovo vegetariani e latte vegetariani)	Ammessi se previsti nel menù base nella stessa frequenza
Carne/pesce	0

Menù VEGETARIANO

Primi piatti

Primo asciutto: grano, riso, orzo, farro, grano saraceno, miglio, amaranto, quinoa. Presentare cereali minori o pseudo cereali almeno 2 volte/mese.

Primo in brodo: minestrone o passato di verdure e legumi con pastina, riso o altro cereale; crema o vellutata di una o più verdure e/o legumi con pastina, riso o altro cereale; minestra in brodo di verdure con pastina.

Primo asciutto condito con verdure: sugo di pomodoro e basilico, sughi bianchi o rossi di verdura di stagione e erbe aromatiche (compreso pesto di verdure e/o di erbe aromatiche). Comprende pasta in bianco.

Primo asciutto condito con formaggi: con ricotta o fonduta di formaggi.

Contorni di verdure

Verdure e ortaggi: di stagione e dei cinque colori, soprattutto di colore giallo-arancio e verde scuro.

Comprende anche le patate. Presentare la maggior varietà possibile di verdure. Proporre anche verdure ricche in calcio: agretti, lattuga, bieta, indivia, rucola, broccoli, cavoli, cavolfiori, carciofi.

Contorni di patate

Patate: a pasta gialla o rossa, al forno, lessate, in purè.

Secondi piatti

Legumi: ceci, lenticchie, lenticchie rosse, piselli, fave, fagioli bianchi, borlotti, neri, cicerchia, soia, lupini. I legumi possono essere cucinati in modo semplice, oppure rielaborati aggiungendo alla grammatura prevista di legumi *quanto basta* di cereali (o derivati o patate) per ottenere crocchette o polpette, che possono essere arricchite con semi oleaginosi/frutta oleosa nel rispetto delle frequenze previste per tale gruppo di alimenti ed eventuali verdure.

Uova: di gallina, contrassegnate da codice 0 o 1.

Formaggi: ricotta, crescenza, stracchino, caciotta fresca, mozzarella, fiordilatte, robiola, scamorza, parmigiano, emmenthal, pecorino dolce.*

*Ammesso l'inserimento di formaggio cremoso spalmabile come pietanza/ingrediente ricette 1v/mese.

Frutta

Frutta fresca: di stagione e dei cinque colori. Presentare almeno 4 frutti diversi/settimana.

Frutta tropicale: non oltre 2 volte/mese.

Macedonia di frutta: condita con succo di arancio.

Frutta cotta: dolcificata con miele /zucchero integrale/cannella dai 3 anni.

Frutta secca e oleosa a guscio: noci, pinoli, mandorle, nocciole, pistacchi, anacardi, tritati, sbriciolati o polverizzati; uvetta, datteri, albicocche e fichi secchi presentati sempre in forma opportuna per l'età.

Pane

Non addizionato di grassi e a ridotto contenuto di sale, con alternanza tra pane comune, semi integrale e integrale

Piatti unici

Tipo 1 – pasta all'uovo ripiena es. ravioli di ricotta e spinaci o tortelli di zucca; passatelli o stracciatella in brodo.

Tipo 2 – cous-cous o bulghur o grano saraceno con legumi o tofu; paella con legumi o tofu; riso all'orientale con uova/legumi; altri piatti unici rappresentativi delle culture alimentari presenti in mensa scolastica privi di carni, pesci e derivati.

Tipo 3- pasta all'uovo farcita al forno es. lasagne e cannelloni ripieni e conditi con verdure/legumi; pasta pasticcata al ragù vegetale con besciamella; gnocchi o polenta con sugo di verdure e formaggi.

Tipo 4 – pizza margherita o farcita con verdure e legumi/formaggi; torta salata, piadina o crescita all'olio preferibilmente prodotte dalla cucina con ingredienti concessi e farcite con formaggi/legumi e verdure.

Pasto delle giornate con frutta secca/oleosa

Una porzione di frutta secca o oleosa a guscio - o semi oleaginosi - può essere usata come ingrediente per primo, secondo piatto o contorno.

Esempi di primo piatto asciutto con frutta oleosa sono il pesto di pinoli o anacardi; la pasta ai formaggi con le noci tritate.

Esempi di primo piatto in brodo con frutta oleosa sono la crema di porro con pistacchi tritati, la crema di zucca con lamelle di mandorle, la crema di cavolfiore con anacardi tritati.

Esempi di secondo piatto di legumi con frutta oleosa (o semi oleaginosi) sono falafel di ceci con crema di sesamo (tahini); crocchette di lenticchie e pinoli; polpettine di soia e semi di zucca.

Esempi di contorni di verdure con frutta secca o oleosa sono l'insalata mista con uvetta, l'insalata di rucola e pomodorini con i pinoli, il cavolo nero al forno spolverato con trito di mandorle.

È anche possibile servire la frutta secca (es. albicocche, fichi o datteri secchi) a fine pasto con la frutta fresca.

I semi oleaginosi molto piccoli (di sesamo, di lino), se utilizzati, devono essere polverizzati per permetterne l'assorbimento.

Condimenti e “insaporitori”

Erbe aromatiche: prezzemolo, basilico, timo, maggiorana, salvia, rosmarino, origano, finocchio selvatico, alloro, erba cipollina.

Spezie: curcuma, noce moscata, chiodi di garofano, cannella.

Aceto: di vino, di mele, balsamico.

Succo: di limone, di arancia.

Oli e grassi: olio di oliva extravergine. Olio monoseme (es. di girasole) per preparazioni dolci. Burro e panna per preparazioni speciali.

Sale: iodato.

Olive, capperi: conservati in vetro.

Dolci

Preferibilmente confezionati dalla cucina. Preparazioni semplici tipo ciambelloni, plumcake, crostate, torte di frutta, sorbetti, biscotteria.

Bevande

Acqua di rete, preferibilmente (almeno 250 ml/pasto). Acqua minerale naturale.

Tisane e infusi di erbe o frutta, non dolcificati, possono essere proposti occasionalmente a fine pasto.

Menù VEGANO

Primi piatti

Primo asciutto: grano, riso, orzo, farro, grano saraceno, miglio, amaranto, quinoa. Presentare cereali minori o pseudo cereali almeno 2 volte/mese.

Primo in brodo: minestrone o passato di verdure e legumi con pastina, riso o altro cereale; crema o vellutata di una o più verdure e/o legumi con pastina, riso o altro cereale; minestra in brodo di verdure con pastina.

Primo asciutto condito con verdure: sugo di pomodoro e basilico, sughi bianchi o rossi di verdura di stagione e erbe aromatiche (compreso pesto di verdure e/o di erbe aromatiche). Comprende pasta in bianco.

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. Comprende anche le patate. Proporre anche verdure ricche in calcio: agretti, lattuga, bieta, indivia, rucola, broccoli, cavoli, cavolfiori, carciofi.

Contorni di patate

Patate: a pasta gialla o rossa, al forno, lessate, in purè.

Secondi piatti

Legumi: ceci, lenticchie, lenticchie rosse, piselli, fave, fagioli bianchi, borlotti, neri, cicerchia, soia, lupini.

Tofu: al naturale insaporito con verdure, aceto, olive, capperi.

I legumi possono essere cucinati in modo semplice, oppure rielaborati aggiungendo alla grammatura prevista di legumi *quanto basta* di cereali (o derivati o patate) per ottenere crocchette o polpette, che possono essere arricchite con semi oleaginosi/frutta oleosa nel rispetto delle frequenze previste per tale gruppo di alimenti ed eventuali verdure.

Frutta e yogurt

Frutta fresca: di stagione e dei cinque colori. Presentare almeno 4 frutti diversi/settimana.

Frutta tropicale: non oltre 2 volte/mese.

Macedonia di frutta: condita con succo di arancio.

Frutta cotta: dolcificata con zucchero integrale/cannella dai 3 anni.

Frutta secca e oleosa a guscio: noci, pinoli, mandorle, nocciole, pistacchi, anacardi, tritati, sbriciolati o polverizzati; uvetta, datteri, albicocche e fichi secchi presentati sempre in forma opportuna per l'età.

Yogurt vegetale: di soia o di riso arricchito di calcio e vitamina D.

Pane

Non addizionato di grassi e a ridotto contenuto di sale, con alternanza tra pane comune, semi integrale e integrale

Piatti unici menù vegano:

Tipo 1 – pasta al pesto di frutta oleosa, legumi e verdure.

Tipo 2 – cous-cous o bulghur o grano saraceno con legumi o tofu; paella con legumi o tofu; riso all'orientale con legumi o tofu; altri piatti unici rappresentativi delle culture alimentari presenti in mensa scolastica privi di carni, pesci e derivati, uova, latte e derivati.

Tipo 3- pasta pasticcata al ragù di verdure e legumi con besciamella di latte di soia/di riso; gnocchi o polenta con sugo di verdure e legumi.

Tipo 4 – pizza farcita con pomodoro, tofu e verdure o verdure/erbe aromatiche e legumi; torta salata, piadina all'olio preferibilmente prodotte dalla cucina e farcite con verdure e tofu o verdure/erbe aromatiche e crema di legumi.

Pasto delle giornate con frutta secca/oleosa:

Una porzione di frutta secca o oleosa a guscio - o semi oleaginosi – può essere usata come ingrediente per primo, secondo piatto o contorno.

Esempi di primo piatto asciutto con frutta secca o oleosa sono il pesto con pinoli o anacardi; la pasta con verdure/erbe aromatiche e noci tritate.

Esempi di primo piatto in brodo con frutta oleosa sono la crema di porro con pistacchi tritati, la crema di zucca con lamelle di mandorle, la crema di cavolfiore con anacardi tritati.

Esempi di secondo piatto di legumi con frutta oleosa a guscio (o i semi oleaginosi) sono falafel di ceci con crema di sesamo (tahini); crocchette di lenticchie e pinoli; polpettine di soia e semi di zucca.

Esempi di contorni di verdure con frutta secca o oleosa sono l'insalata mista con uvetta, l'insalata di rucola e pomodorini con i pinoli, il cavolo nero al forno spolverato con trito di mandorle.

È anche possibile servire la frutta secca (es. fichi secchi) a fine pasto con la frutta fresca.

I semi oleaginosi molto piccoli (di sesamo, di lino) devono essere polverizzati per permetterne l'assorbimento.

Condimenti e “insaporitori”:

Erbe aromatiche: prezzemolo, basilico, timo, maggiorana, salvia, rosmarino, origano, finocchio selvatico, alloro, erba cipollina.

Spezie: curcuma, noce moscata, chiodi di garofano, cannella.

Aceto: di vino, di mele, balsamico.

Succo: di limone, di arancia.

Oli e grassi: olio di oliva extravergine. Olio monoseme (es. di girasole) per preparazioni dolci. Margarina vegetale per preparazioni speciali.

Sale: iodato.

Olive, capperi: conservati in vetro.

Germe di grano in polvere: al posto del parmigiano.

Dolci:

Preferibilmente confezionati dalla cucina. Preparazioni semplici tipo ciambelloni, plumcake, crostate, torte di frutta, sorbetti, biscotteria confezionati senza uova e con latte vegetale.

In alternativa, possono essere offerti come dolce il gelato di soia/di riso oppure un dolce/merendina veg confezionati.

Bevande:

Acqua di rete, preferibilmente (almeno 250 ml/pasto).

Acqua minerale naturale.

Tisane e infusi di erbe o frutta, non dolcificati, possono essere proposti occasionalmente a fine pasto.

GRAMMATURE asili nido e scuole per la ristorazione scolastica

<i>(espresse in grammi)</i>	Asilo Nido 12-24mesi	Asilo Nido 24-36 mesi	Infanzia	Primaria*	Secondaria I° grado
PRIMI PIATTI e PIATTI UNICI					
Pasta/Cereali per primo piatto asciutto	35-40	45-50	60	70	80-100
Pasta/Cereali per primo piatto in brodo	20	30	30-40	40	50
Pasta all'uovo (tagliatelle)	30	40	50	60	70-80
Pasta all'uovo ripiena (tortellini, ravioli)	80	100	120	150	200
Gnocchi di patate	70	100	120-150	150-200	200-220
Lasagna	100	120	150	200	250
Pizza (peso a cotto)	/	/	150-170	200	220
Cereali per piatti unici vegetariani	/	/	60	80	100
Cereali per secondo piatto (es. crocchette con legumi)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Germe di grano (vegani)	/	/	q.b.	q.b.	q.b.
PANE/PANE SEMI INTEGRALE /PANE INTEGRALE	20	30	30-40	50	60
PATATE	50	80-100	100	150	200
Patate per piatto in brodo (se necessarie)	q.b.	q.b.	q.b. circa 20	q.b. circa 35	q.b. circa 50
VERDURE					
Insalate a foglia	10	20	30	50	60
Ortaggi crudi/pomodori	50	60-80	100	150	160-200
Ortaggi e verdure da cuocere	70	80-100	100	150-200	200
Verdure per sugo	q.b.	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	q.b. circa 200-250
Verdure per preparazione secondi piatti (tortini)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<i>*Su valutazione oggettiva operata dalla commissione mensa, per le classi quarte e quinte della primaria è possibile tendere in alcuni casi alla grammatura della scuola secondaria di primo grado</i>					

FRUTTA					
Frutta fresca	80	80-100	100-150	150-200	150-200
Frutta secca/oleosa	/	10	10-15	20-25	30
Semi oleaginosi (es. semi di lino polverizzati)	/	mezzo / un cucchiaino	un cucchiaino	un cucchiaino	un cucchiaino
Frutta oleosa per ricette (es. pesto)	/	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
CARNE/PESCE					
Pollo, tacchino, coniglio, vitellone, maiale	40	50	60	80	100
Pesce	50	60	80	100	100-150
Molluschi / crostacei	/	60	80	100	100-150
Pesce conservato sgocciolato (tonno, sgombro) come secondo piatto	/	/	40	50	60
Carne/pesce per condimento primo piatto	q.b.	q.b. (5-10)	q.b. (10)	q.b. (20)	q.b. (20-30)
Carne/pesce per condimento piatti unici	25-30	30-35	40	40-60	60-80
Carne/pesce per condimento piatti unici all'uovo	q.b.	q.b.	30	40	50-60
AFFETTATI					
Prosciutto crudo, cotto, bresaola, fesa di tacchino	20-25	30	30-35	40-45	50
Affettati come ingrediente ricette	/	/	q.b.	q.b.	q.b.
UOVA					
Uova per secondo	n.1/2	n.1	n.1	n.1	n. 1 – 1 e ½
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)	q.b. (1 uovo ogni 4 ragazzi/adulti-circa 15 g)
LEGUMI					
Legumi per primo piatto in brodo (minestrone, passato)	q.b.	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	Secchi 50 Freschi 100-120
Legumi per secondo piatto	Secchi 15 Freschi 30-40	Secchi 20 Freschi 40-50	Secchi 30 Freschi 60-80	Secchi 40 Freschi 80-100	Secchi 50 Freschi 100-120
Legumi per piatto unico (polenta con legumi, cous cous con legumi, <i>piatti unici vegetariani e vegani</i>)	Secchi 20 Freschi 40	Secchi 25 Freschi 50	Secchi 30-40 Freschi 70-80	Secchi 50 Freschi 100-120	Secchi 60 Freschi 120-150
Tofu /tempeh	/	/	50	70	100
Farine di legumi (es. di ceci)	20	25	30	40	50

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

FORMAGGI					
Formaggio FRESCO / STAGIONATO	20 / 15	30-40 / 20	50 / 30	60 / 40	100 / 50
Ricotta/fiocchi di latte	30	50	60	80	100-120
Formaggio per condimento primi piatti (sugo di formaggi)	q.b.	10	10	20	30
Parmigiano grattato per condire	5	5-8	8	8-10	10
OLIO EVO	10-15	12-15	10	12-15	15
ACQUA	q.b	q.b	q.b (circa 250 ml)	q.b (circa 250 ml)	q.b (circa 250 ml)
DOLCE	30-40	40-50	50	50-100	50-100
YOGURT-YOGURT DI SOIA o DI RISO	50	50-125	125	125	125-150
<i>*Su valutazione oggettiva operata dalla commissione mensa, per le classi quarte e quinte della primaria è possibile tendere in alcuni casi alla grammatura della scuola secondaria di primo grado</i>					

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

NOTA2: si precisa che alcuni cibi (quali fragole, ciliegie, arachidi e altra frutta secca oleosa, molluschi e crostacei) sono alimenti allergizzanti che consigliamo di inserire a partire dai due anni di età.

CONCLUSIONI – Il gruppo di lavoro

Hanno partecipato alla realizzazione di questa guida:

Ancona: Giordano Giostra, Eufemia Ciarallo, Marisa Grifi
Fabriano: Maria Gabriella Colao, Luca Belli, Isabella Romani
Jesi: Luana Tantucci, Elisabetta D'Addezio
Senigallia: Susy Maria Greganti, Beatrice Sartini

ASUR MARCHE – SIAN AV2

