

ALLEGATO II: Estratto Linee "Guida Buon Appetito" per la preparazione di un pasto salutare per popolazione scolastica – ATS Brianza

COMPOSIZIONE IN ENERGIA E NUTRIENTI DEL PRANZO



Si riportano di seguito i valori medi dei fabbisogni in energia e nutrienti stimati per il pranzo suddivisi per fascia di età corrispondete all'ordine di scuola.

Tab. 2 - Range di riferimento in energia e nutrienti del pranzo in mensa per fasce di età

	Scuola Infanzia	Scuola Primaria		Scuola Secondaria di 1° grado
	3-6 anni	6-8 anni	8-11 anni	11-14 anni
Energia 35% Kcal/die	448-574	532-654	602-854	773-1036
Proteine (g) 10-15% Kcal totali	11-22	13-25	15-32	19-39
Lipidi (g) 30% Kcal totali	15-19	18-22	20-28	26-35
di cui saturi (g) <10%	5-6	6-7	7-9	9-12
Carboidrati (g) 55-60% Kcal totali	66-92	78-105	88-136	113-166
di cui zuccheri semplici (g) <10%	7 - 9	8 -10	9 - 14	11 - 17
Fibra (g)	4-5	4-5	5-7	6-9

INDICAZIONI QUALITATIVE PER LA PIANIFICAZIONE DEL MENU

La varietà è un elemento fondamentale nella costruzione di un menù in quanto permette di creare uno schema alimentare completo ed equilibrato, diversificando i sapori ed evitando la monotonia che può indurre squilibri nutrizionali. Durante il pasto la disponibilità di alimenti diversi, appetibili, vari per sapore e colore può condurre ad un maggior consumo, mentre la monotonia può portare ad una graduale riduzione dell'appetito (sazietà sensoriale specifica). La disponibilità di una buona varietà di alimenti, soprattutto alimenti tipo frutta e verdura, offerte anche come spuntino, favorisce la diversificazione della scelta e può favorirne il consumo.

I menù devono pertanto essere elaborati in modo da non ripetere troppo spesso la stessa ricetta. Sarebbe opportuno prevedere adattamenti delle ricette in funzione del clima e della disponibilità stagionale dei prodotti.

Ogni pasto **dovrebbe** prevedere:

- Ⓛ Primo piatto
 - Ⓛ Secondo piatto
 - Ⓛ Contorno
 - Ⓛ Pane
 - Ⓛ Frutta
- } Ⓛ oppure Piatto Unico

Per alcuni nutrienti o alimenti/bevande i nuovi LARN hanno definito degli obiettivi nutrizionali qualitativi e quantitativi (SDT-Suggest Dietary Targets) per la prevenzione delle malattie cronicodegenerative nella popolazione generale. Questo aspetto deve essere preso in considerazione anche nella pianificazione del menù nei centri estivi.

SDT	
Obiettivo nutrizionale di per la prevenzione	
LARN 2014	Applicazione in ristorazione scolastica
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Prediligere fonti alimentari a basso indice glicemico. ✓ Preferire alimenti naturalmente ricchi in fibra 	<ul style="list-style-type: none"> ⑩ Prevedere in menù cereali integrali, legumi, frutta e verdura.
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Limitare il consumo di zuccheri a < 15% dell'energia giornaliera. ✓ Limitare l'uso di fruttosio come dolcificante. ✓ Limitare l'uso di alimenti e bevande formulati con fruttosio e sciroppi di mais ad alto contenuto di fruttosio. 	<ul style="list-style-type: none"> ⑩ Favorire il consumo di frutta a pranzo o come spuntino/merenda. Evitare l'inserimento di dessert, succhi di frutta o mousse di frutta. ⑩ Evitare o limitare a poche occasioni (feste) le bevande dolci o dolcificate.
<ul style="list-style-type: none"> ✓ L'apporto in Acidi grassi saturi deve essere inferiore al 10% dell'energia giornaliera 	<ul style="list-style-type: none"> ⑩ Favorire il consumo di pesce ricco di acidi grassi polinsaturi e frutta secca a guscio. Ridurre il consumo di proteine animali (carni, formaggi, affettati ...) a favore delle proteine vegetali incentivando il consumo di legumi. Limitare l'uso di, alimenti con grassi di origine animale o olio di palma o olio di cocco (prodotti dolciari e da forno).
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ridurre il più possibile l'apporto in Acidi grassi trans 	<ul style="list-style-type: none"> ⑩ Evitare l'uso di prodotti contenenti grassi idrogenati e prodotti trasformati (prodotti dolciari)
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ridurre l'apporto in Sodio (0.9-1.5 g/die) 	<ul style="list-style-type: none"> ⑩ Limitare il consumo di sale potenziando l'uso di erbe aromatiche e spezie e scegliendo prodotti che contengono meno sale (es. pane a ridotto contenuto di sale).



Revisione 2018	Linee Guida per una sana alimentazione italiana (CREA) Applicazione nel menù per le collettività
✓ Controlla il tuo peso e mantieniti attivo	<ul style="list-style-type: none"> ④ Garantire menù equilibrati e l'applicazione di porzioni adeguate. Favorire scelte alimentari corrette come es. nello spuntino di metà mattina (es. Frutta). Promuovere una colazione sana ed equilibrata. Promuovere almeno 1 ora di movimento al giorno. Incentivare progetti di promozione del movimento. Migliorare gli spazi verdi utili a favorire giochi all'aperto.
✓ Più frutta e verdura	<ul style="list-style-type: none"> ④ Favorire il consumo di prodotti vegetali nel menù e negli spuntini. Garantire tutti i giorni almeno 1 porzione di frutta e verdura. Utilizzare frutta e verdura come ingredienti di piatti più elaborati. Promuovere il consumo di frutta e verdure di varietà e colori diversi privilegiando quella di stagione.
✓ Più cereali integrali e legumi	<ul style="list-style-type: none"> ④ Inserire nel menù cereali integrali o prodotti con farine integrali (pane, pasta ...) ④ Inserire 1-2 porzioni a settimana di legumi, anche come piatto unico o secondo piatto.
✓ Bevi ogni giorno acqua in abbondanza	<ul style="list-style-type: none"> ④ Abituare i bambini a bere con regolarità acqua, preferibilmente di rete (acqua del rubinetto) ④ Favorire il consumo di frutta e verdura, alimenti ricchi in acqua
✓ Grassi: scegli quali e limita la quantità	<ul style="list-style-type: none"> ④ Utilizzare esclusivamente olio extravergine di oliva sia a cotto che a crudo e limitare l'uso del burro a poche ricette. ④ Prevedere almeno 1 volta a settimana il pesce. Proporre mandorle, nocciole, noci, pinoli come spuntino o merenda, o in aggiunta alle insalate o alle preparazioni. Limitare l'uso di alimenti ricchi in grassi (es. salumi e formaggi ...) ④ Evitare alimenti contenenti, tra gli ingredienti, grassi vegetali quali olio di palma o di cocco e grassi idrogenati (margarine). ④ Evitare alimenti pre-fritti e/o ricomposti (nuggets, crocchette, bastoncini di pesce etc..).
✓ Zuccheri, dolci e bevande zuccherate: meno è meglio	<ul style="list-style-type: none"> ④ Limitare l'assunzione di mousse di frutta, frullati, smoothie e frappè come merenda. ④ Evitare l'assunzione di bevande dolci o gassate (bevande a base di frutta, tè confezionato, succhi di frutta ...) ④ Controllare l'assunzione di alimenti dolci da spalmare (miele, marmellate, creme) nella preparazione delle merende
✓ Il sale? Meno è meglio	<ul style="list-style-type: none"> ④ Utilizzare e promuovere il consumo di pane a ridotto contenuto di sale. Limitare il sale nella preparazione delle pietanze e utilizzare erbe aromatiche, spezie, succo di limone e aceto per insaporire. Limitare condimenti contenuti sale (dado, salsa di soia, ketchup ...). Limitare l'uso di alimenti conservati e trasformati (alimenti in scatola, salumi e formaggi ...). Scegliere il sale iodato
✓ Varia l'alimentazione	<ul style="list-style-type: none"> ④ Diversificare i sapori, evitare la monotonia e prevenire squilibri alimentari.
✓ Attenti alle diete e agli integratori senza basi scientifiche	<ul style="list-style-type: none"> ④ Prevedere menù adeguati in caso di scelte etiche religiose ④ Prevedere menù personalizzati in caso di problemi di salute
✓ La sicurezza degli alimenti (dipende anche da te)	<ul style="list-style-type: none"> ④ In ristorazione, in tutte le fasi del processo produttivo, dovrà essere garantito il rispetto delle normative in tema di sicurezza alimentare.
✓ Sostenibilità delle diete: tutti possiamo contribuire	<ul style="list-style-type: none"> ④ Privilegiare l'inserimento di alimenti di origine vegetale (verdura, frutta, cereali e legumi) e frutta e verdura di stagione. Ridurre il consumo di carne. Prevedere l'inserimento di prodotti locali, BIO, tradizionali o tipici (DOP o IGP) compatibili con il servizio offerto, il gusto dell'utenza e le possibilità del territorio. Favorire il consumo di acqua di rete. Monitorare e contenere lo spreco e lo scarto in ristorazione.

*Raccomandazioni tratte e modificate da <http://www.crea.gov.it> (Linee guida per una sana alimentazione Rev. 2018)

COME COMPORRE IL MENU

PRIMI PIATTI

Primi piatti asciutti

Variare la scelta inserendo anche cereali integrali (es. riso integrale, pasta integrale) e cereali meno usuali (es. orzo, farro, grano saraceno, avena, miglio, segale, quinoa, amaranto ...). Evitare la scelta di pasta all'uovo o paste ripiene (es. tortellini o ravioli) in quanto più ricche in grassi. Privilegiare condimenti semplici a base di verdure (pomodoro, sughi di verdura, pesto genovese o pesto di verdura ...).

Primi piatti in brodo

Privilegiare l'inserimento di minestrone, creme o passati di verdura e/o legumi. Devono essere preparati con verdure fresche e/o surgelate con aggiunta di cereali (pastina, riso, orzo, farro, ecc. o crostini di pane), limitare il più possibile l'utilizzo di dadi di carne o vegetali o di altri preparati per brodo contenenti grassi vegetali idrogenati e ricchi in sale.

PIATTO UNICO

A base di proteine vegetali

Associazione di cereali o derivati con legumi in quantità adeguata (pasta e fagioli, pasta e ceci, orzo e lenticchie, risotto con piselli ...).

A base di proteine animali

Associazione di cereali o derivati con carne o formaggio o pesce o uova (lasagne, pizza margherita, pasta pasticciata, pasta al ragù, pasta al tonno, pasta ai formaggi ...).

SECONDI PIATTI

CARNE

Privilegiare il consumo di carni bianche come pollo, tacchino rispetto a quelle rosse (vitellone, suino ...) e di vitello. Si raccomanda di non utilizzare, carni separate meccanicamente o ricomposte o prodotti preimpanati e prefritti (cotolette, nuggets, medaglioni di carne, arrotolati). Affettati e salumi, essendo alimenti ricchi in sale, grassi saturi e conservanti (es. nitriti e nitrati), già frequentemente consumati in ambito domestico, devono essere evitati o limitati in ambito scolastico (da 0 a 2 volte al mese).

PESCE

Proporre il pesce almeno 1 volta alla settimana, utilizzando varietà diverse (platessa, sogliola, merluzzo, nasello, palombo ...) e sperimentando nuove ricette. Si raccomanda l'utilizzo di pesce fresco o surgelato anziché conservato in scatola (es. tonno, salmone ...). E' noto che i prodotti in scatola vanno incontro ad una maggiore perdita di vitamine, inoltre sono generalmente più ricchi di sale o grassi rispetto ai prodotti freschi e surgelati. Evitare l'utilizzo di prodotti ricomposti come polpette o nuggets o hamburger di pesce in quanto frequentemente, oltre a essere impanati e prefritti, contengono altri ingredienti aggiunti quali grassi, sale, additivi. Come indicato nelle Linee Guida della Regione Lombardia sulla ristorazione scolastica possono essere inseriti i Bastoncini di pesce purché si presti attenzione alla loro qualità: devono essere ottenuti esclusivamente da tranci di pesce (quantità minima di pesce 60%), e non da pesce ricomposto e non devono essere precedentemente fritti (controllare la scheda tecnica del prodotto).

UOVA

Possono essere consumate come singolo alimento (frittata, uova strapazzate) o come ingrediente in preparazioni gastronomiche quali tortini, polpette, crocchette

FORMAGGIO

Possono essere utilizzati formaggi freschi o stagionati mentre non devono essere utilizzati i formaggi fusi (es. sottilette o formaggini o preparati per pizza ...) perché possono contenere come additivo i polifosfati che alterano il rapporto calcio/fosforo riducendo l'assorbimento di questi sali minerali.

LEGUMI

Nelle giuste quantità possono essere inseriti come secondo piatto e se abbinati ad un primo piatto asciutto diventano piatto unico. Si ricorda che i legumi vanno abbinati sempre ad un contorno di verdura. Privilegiare il consumo di legumi freschi, surgelati o secchi evitando l'uso di legumi in scatola, perché possono essere ricchi di sale e conservanti. Si consiglia di cucinare i legumi con erbe aromatiche (rosmarino, alloro, salvia ...), oltre ad insaporirli li rendono più facilmente digeribili.

PRODOTTI DERIVATI DA LEGUMI O CEREALI

Possono essere previsti nei menù che escludono le proteine di origine animale privilegiando l'inserimento di Tofu o Tempeh, come ingredienti nella preparazione di ricette. Inserire solo saltuariamente prodotti iperproteici vegetali a base di glutine di frumento (seitan e prodotti derivati), o di proteine vegetali ristrutturate, soia disidratata, isolato proteico di soia, in quanto si tratta di cibi trasformati e poveri di nutrienti (tranne le proteine).

CONTORNI

Per incentivare il consumo di verdure e ortaggi i contorni possono essere somministrati come antipasto (prima portata).

Verdure crude o cotte

Ideale sarebbe proporre quotidianamente sia verdure cotte che crude nello stesso pasto, lasciando libero il consumo o suggerendo almeno l'assaggio. Se l'organizzazione non lo consente alternatele nell'arco della settimana variando tutti i giorni la proposta privilegiando, quando possibile, le varietà di stagione.

Patate

A differenza delle verdure sono ricche in amido e pertanto devono essere considerate alimenti sovrapponibili a pasta, pane e riso. Possono essere inserite come contorno una volta a settimana associate ad un pasto a basso apporto di carboidrati (es. in abbinamento a primi piatti in brodo o piatti o verdure a basso gradimento).

Legumi

Come già descritto precedentemente, per le loro caratteristiche nutrizionali non sono assimilabili alle verdure ma ad un secondo piatto. Per abituare e incentivare al consumo di legumi è ammesso il loro inserimento come contorno in abbinamento a piatti a basso gradimento (frittata,

formaggio, pesce, primi piatti in brodo ...) oppure o piatti unici in modo da completare o integrare la quota proteica.

CONDIMENTI

Come condimento, sia a crudo che in cottura, deve essere utilizzato olio extravergine di oliva. Al contrario, il burro solo saltuariamente e per poche ricette ove previsto (es. risotti, crostate ...). Non devono essere utilizzati margarine e altri condimenti (panna, pancetta, lardo, strutto ...).

SALE

Il sale deve essere utilizzato sempre con moderazione, privilegiando l'uso di erbe aromatiche o ortaggi per insaporire. Deve essere previsto **l'uso di sale iodato** in sostituzione al comune sale marino, da usare preferibilmente a crudo o a fine cottura.

PANE

Il pane, non addizionato di grassi e **a ridotto contenuto di sale (come previsto nell'iniziativa Regionale "con meno sale nel pane c'è più gusto e ... guadagni salute")**, deve essere presente ogni giorno. Prevedere l'offerta di pane prodotto con farine meno raffinate (tipo 1 e 2) o pane ai 5 cereali e pane integrale, preferendo in questo caso la produzione con farine integrali di provenienza biologica.

FRUTTA

Tutti i giorni deve essere prevista frutta fresca di stagione, proponendo almeno tre tipi diversi nell'arco della settimana. Quando possibile è **meglio somministrarla a metà mattina come spuntino o merenda pomeridiana**. Per il suo valore salutare è possibile abbinare o sostituire la frutta fresca alla frutta secca oleosa o semi non salati (noci, nocciole, mandorle, semi di zucca ...).

ACQUA

Privilegiare l'utilizzo di acqua di rete, facilmente accessibile in ogni momento della giornata senza costi aggiuntivi. Enti Gestori e ATS effettuano periodiche verifiche e campionamenti sull'acqua potabile lungo la rete idrica *esterna* per garantire all'utenza la salubrità del prodotto. Ricordiamo che un aspetto importante relativo alla sicurezza dell'acqua di rete è legato alla corretta gestione della rete idrica *interna* all'edificio scolastico, che è a carico del proprietario/utilizzatore. E' buona norma, dopo periodi prolungati di chiusura degli edifici, fare scorrere abbondantemente l'acqua da tutte le utenze (rubinetti), in modo da eliminare l'acqua stagnante e rimuovere eventuali residui accumulatosi lungo le pareti interne. Eventuali filtri sia meccanici installati all'ingresso del contatore dell'edificio sia dei rubinetti, devono essere sottoposti a manutenzione ordinaria e straordinaria.

ALTRI ASPETTI LEGATI ALL'ALIMENTAZIONE COMUNITARIA

PRANZO PORTATO DA CASA

Ecco alcune proposte di rotazione settimanale dei pasti. Per evitare di utilizzare sempre o troppo spesso il panino e il trancio di pizza/focaccia si possono alternare primi piatti conditi con un sugo "ricco", che fungeranno da Piatti Unici, a secondi piatti abbinati ad un contorno di verdura. Ricordiamo infatti l'importanza della presenza di verdura ogni giorno. La frutta, potrebbe essere distribuita al bambino a merenda anziché a fine pasto.

E' fondamentale che il pasto sia messo dentro contenitori chiusi con tappo a tenuta se si tratta di Piatto Unico o Secondo con verdura, oppure sacchetti chiusi trasparenti nel caso di panino/pizza. Verificate sempre che i materiali utilizzati per riporre il pasto sia adeguati al contatto con alimenti (verifica la presenza del pittogramma):



I sacchetti/ contenitori dovranno riportare il nome del bambino ed essere consegnati all'operatore/educatore non appena il bambino entrerà nel centro: l'operatore del centro assicurerà una corretta conservazione del pasto fino al momento del consumo.

SCUOLA DELL'INFANZIA

- ④ 1 Panino: Pane (60g) + prosciutto cotto o bresaola o tacchino (30-40 g) oppure formaggio (20-30 g) + verdure a piacere
oppure trancio di pizza margherita (150 g)
oppure
 - Un primo piatto asciutto (es. riso/farro o pasta condito con un sugo "ricco" anche di una componente proteica es. ragù, sugo con formaggi, sugo con tonno, sugo con legumi, insalata di pasto, di riso o di farro condita con verdure + una componente proteica per esempio pezzettini di formaggio, cubetti di prosciutto, etc..) messo in un contenitore a chiusura ermetica (questo può essere un Piatto Unico) **+ verdura**
- ④ Un secondo semplice (es. petto di pollo o altra carne) **abbinato ad un contorno di verdura** (cruda o cotta) messo in un contenitore a chiusura ermetica
- ④ 1 frutto
- ④ 1 merendina tipo frutta, pan di spagna o 1 pacchetto di cracker
- ④ 1 bottiglietta di acqua da 500 ml

SCUOLA PRIMARIA

- ④ 1 Panino: Pane (80g) + prosciutto cotto o bresaola o tacchino (40-50 g) oppure formaggio (30-40 g) + verdure a piacere, oppure trancio di pizza margherita (200 g)
oppure
 - Un primo piatto asciutto (es. riso/farro o pasta condito con un sugo "ricco" anche di una componente proteica e. ragù, sugo con formaggi, sugo con tonno, sugo con legumi, insalata di pasto, di riso o di farro condita con verdure + una componente proteica per esempio pezzettini di formaggio, cubetti di prosciutto, etc..) messo in un contenitore a chiusura ermetica (questo può essere un Piatto Unico) **+ verdura**

- ④ Un secondo semplice (es. petto di pollo o altra carne) **abbinato ad un contorno di verdura** (cruda o cotta) messo in un contenitore a chiusura ermetica
- ④ 1 frutto
- ④ 1 merendina tipo frutta, pan di spagna oppure + 1 pacchetto di cracker
- ④ 1 bottiglietta di acqua da 500 ml

SCUOLA SECONDARIA DI 1° GRADO

- ④ 2 Panini: Pane (100g) + prosciutto cotto o bresaola o tacchino (50-60 g) oppure formaggio (50-60 g) + verdure a piacere oppure trancio di pizza margherita (250 g)
oppure
- Un primo piatto asciutto (es. riso/farro o pasta condito con un sugo "ricco" anche di una componente proteica e. ragù, sugo con formaggi, sugo con tonno, sugo con legumi, insalata di pasto, di riso o di farro condita con verdure + una componente proteica per esempio pezzettini di formaggio, cubetti di prosciutto, etc..) messo in un contenitore a chiusura ermetica (questo può essere un Piatto Unico) **+ verdura**
- ④ Un secondo semplice (es. petto di pollo o altra carne) **abbinato ad un contorno di verdura** (cruda o cotta) messo in un contenitore a chiusura ermetica
- ④ 1 frutto
- ④ 1 merendina tipo frutta, pan di spagna oppure 1 pacchetto di cracker
- ④ 1 bottiglietta di acqua da 500 ml



SPUNTINO E MERENDA

Lo spuntino di metà mattina e la merenda pomeridiana non devono eccedere il 5-10% della quota di energia totale giornaliera e devono essere un'occasione per introdurre fibre, antiossidanti ed altri nutrienti utili (es. i grassi salutari delle noci e dei semi oleosi, i probiotici degli yogurt).

Come spuntino di metà mattina è molto utile proporre frutta fresca di stagione o eventualmente yogurt o frutta secca o semi oleosi non salati.

Per la merenda del pomeriggio è preferibile prevedere un'ampia varietà di proposte, dolci e salate, possibilmente diverse per ogni giorno della settimana. Anche i Centri Estivi devono essere promotori di iniziative che favoriscano il consumo di spuntini salutari (es. anticipare la frutta prevista nel pasto come spuntino a metà mattina) e che orientino le famiglie a fornire ai bambini alimenti salutari (es. calendario settimanale delle merende).



Se il servizio di ristorazione prevede la merenda pomeridiana ecco alcuni esempi (i quantitativi indicati sono relativi alla scuola dell'infanzia):

- ① frutta fresca (1 Pugno di frutta): intera, spremuta, frullata, in macedonia + 2 biscotti secchi
- ① frutta secca g 20-30 (mandorle, nocciole, noci, anacardi e pistacchi non salati) + mezza porzione di frutta
- ① frutta disidratata g 30-40 (albicocche, mele, banane, fichi, uvetta)
- ① 1 bicchiere di latte fresco con 3-4 biscotti secchi oppure con 1 frutto
- ① 1 yogurt con eventuale aggiunta di frutta fresca o di fiocchi di cereali non zuccherati (15 g) oppure di 1-2 biscotti secchi
- ① 1 budino
- ① ½ panino con 1 cucchiaino di marmellata o miele
- ① 2-3 fette biscottate con un velo di marmellata o miele
- ① 3 gallette di riso (o altri cereali) con un velo di marmellata o miele
- ① ½ panino con 20-30 g di cioccolato fondente
- ① verdura fresca cruda in pinzimonio: carote, finocchi, pomodori, sedano, ecc. + eventualmente 2-3 noci oppure 1 yogurt
- ① ½ panino con olio e pomodoro

Evitare la somministrazione di torte confezionate, merendine, snack dolci e salati e in genere di alimenti ad alta densità energetica (alto contenuto sia in zuccheri sia in grassi) e di basso valore nutrizionale (presenza grassi di idrogenati).

Occasionalmente è possibile proporre torte semplici, senza creme o farciture (es. torta allo yogurt, margherita, alle carote, alle mele, crostata) preparate presso laboratorio registrato. Si ricorda inoltre di non aggiungere zucchero (esempio in alimenti quali macedonia di frutta, latte, ecc ...) e di non proporre bevande contenenti zuccheri aggiunti.

