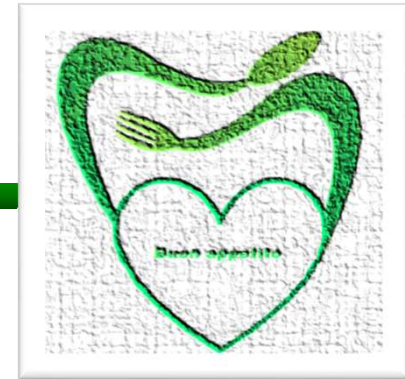


BUON APPETITO ...



LA RISTORAZIONE SCOLASTICA

BUON APPETITO ...



1° PARTE

Indicazioni nutrizionali per la
composizione del menù

2° PARTE

Gestione delle diete speciali per motivi di
salute

3° PARTE

Nuova modalità di valutazione dei menù
standard

Community “pausa pranzo in salute”

4° PARTE

Sostenibilità e monitoraggio degli
SPRECHI E SCARTI ALIMENTARI

La ristorazione collettiva

un'opportunità

per promuovere una sana alimentazione
attraverso un pasto nutrizionalmente corretto



un'opportunità

per conoscere, sperimentare, condividere esperienze



sviluppare un rapporto positivo con il cibo

Contribuire al miglioramento delle abitudini alimentari di tutta la famiglia

BUON APPETITO ...



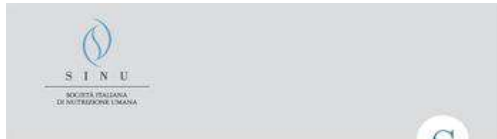
Indicazioni nutrizionali per la composizione del menù a scuola

DOCUMENTI DI RIFERIMENTO

principi nutrizionali scientificamente validati



Un sistema libero, un sistema sano.



LARN

Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana IV Revisione



UN ENTE ITALIANO DI NORMAZIONE

Norma UNI 11584:2021
 Servizi di ristorazione collettiva
 Requisiti minimi per la progettazione di menù

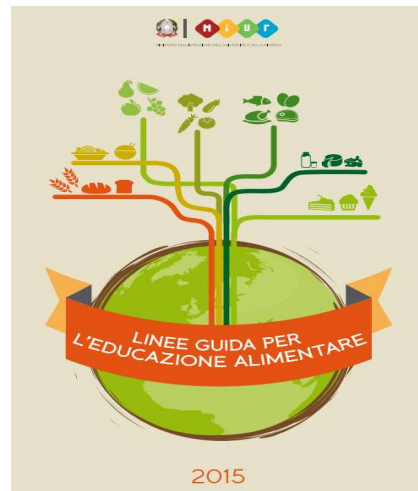


DOCUMENTI DI RIFERIMENTO PER LA FORMULAZIONE DI UN MENÙ NUTRIZIONALMENTE EQUILIBRATO



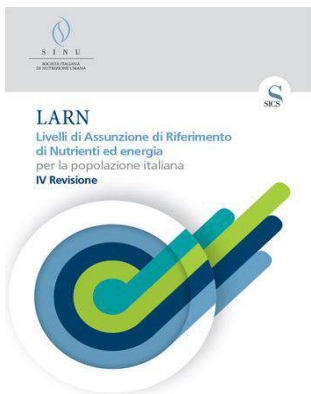
Linee guida

per una sana alimentazione

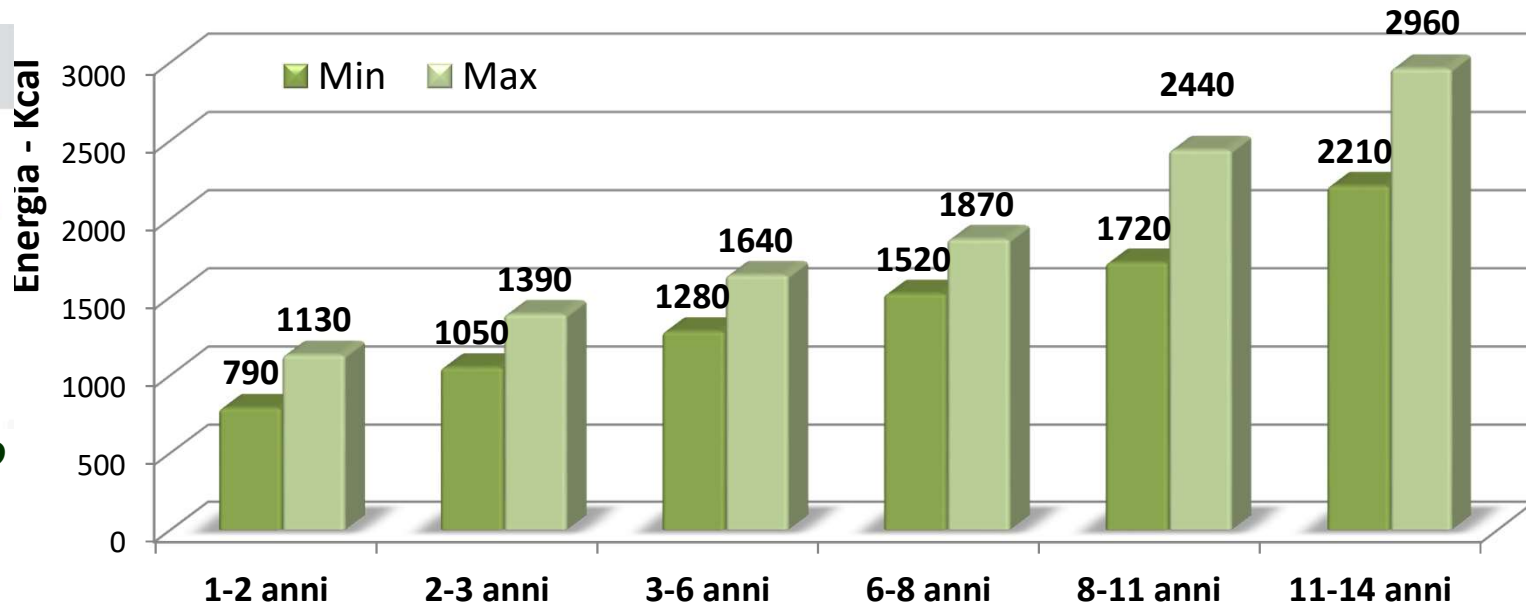




FABBISOGNI NUTRIZIONALI IN ETA' EVOLUTIVA



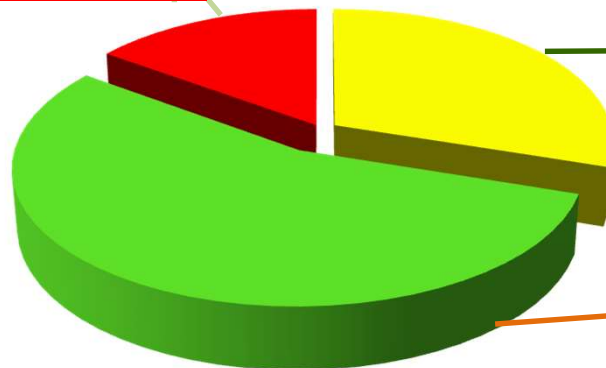
Fabbisogno energetico giornaliero



Proteine 10-15 %

Lipidi 25-30 %

Fabbisogno Macronutrienti



Carboidrati 55-60 %



FABBISOGNI NUTRIZIONALI IN MENSA



colazione 15%

spuntino
5%

pranzo 35-40%

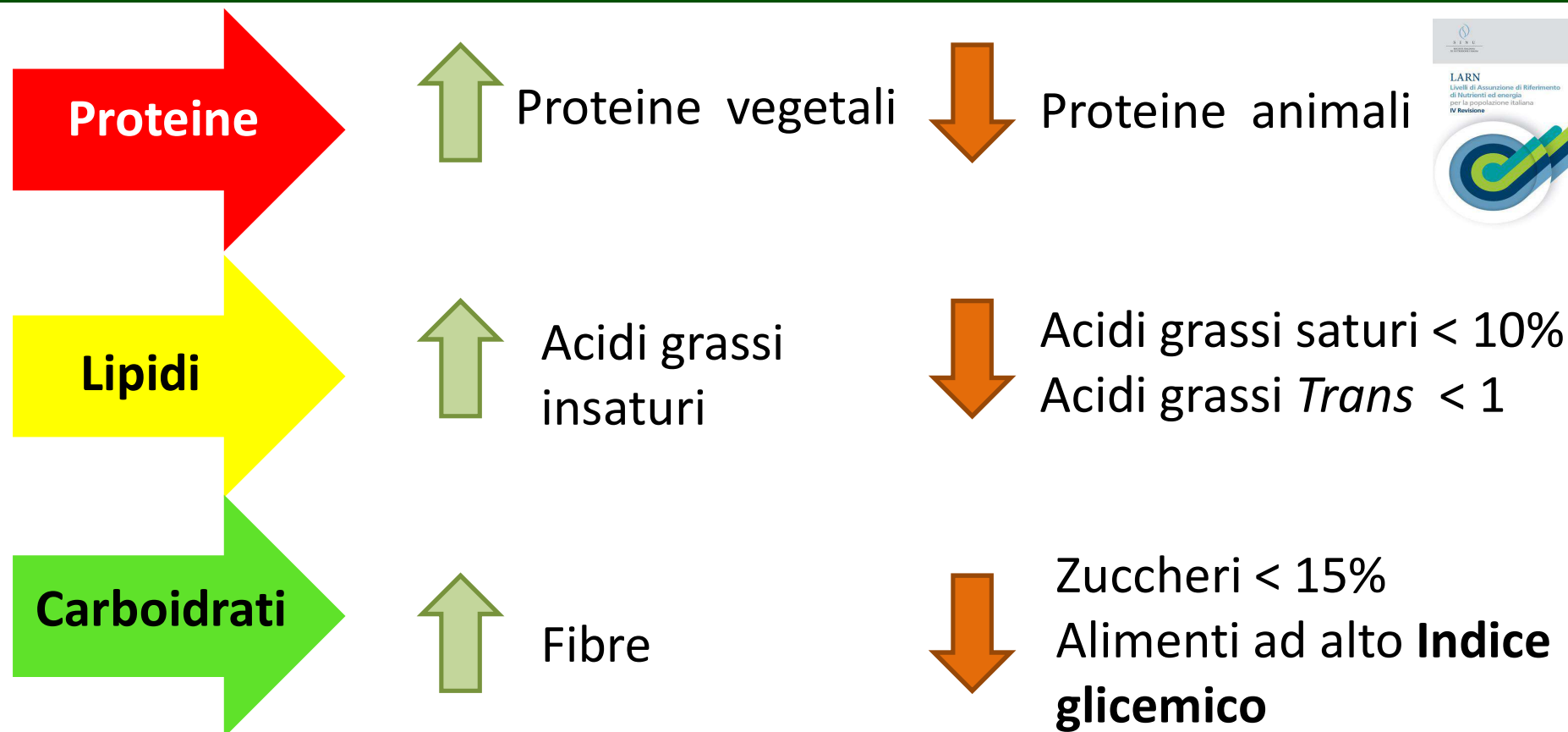
merenda
5%

cena 30-35%

PRANZO	Asilo Nido o sezione primavera		Scuola Infanzia	Scuola Primaria		Scuola Secondaria di 1° grado
	1-2 anni	2-3 anni	3-6 anni	6-8 anni	8-11 anni	11-14 anni
	Energia 35% Kcal/die	277-396	368-487	448-574	532-654	602-854
Proteine (g) 10-15% Kcal totali	6-10	9-15	11-22	13-25	15-32	19-39
Lipidi (g) 30% Kcal totali	11-18	12-19	15-19	18-22	20-28	26-35
di cui saturi (g) <10%	3-4	4-5	5-6	6-7	7-9	9-12
Carboidrati (g) 55-60% Kcal totali	33-53	49-78	66-92	78-105	88-136	113-166
di cui zuccheri semplici (g) <15%	11-15	15-19	18-23	21-26	24-34	31-41
Fibra (g)	2-3	3-4	4-5	4-5	5-7	6-9

Tab. 2 Pag.5 RANGE DI RIFERIMENTO IN ENERGIA E NUTRIENTI DEL PRANZO IN MENSA PER FASCE DI ETA'

OBIETTIVI NUTRIZIONALI PER LA PREVENZIONE



Ridurre l'apporto in Sodio (0.9-1.5 g/die)

Campagna regionale «CON MENO SALE NEL PANE C'E' PIU' GUSTO.... e guadagni in salute» (contenuto di sale 1,7% sulla farina).

BUON APPETITO ...

IL PIATTO SANO

OLI VEGETALI

Per cucinare e condire usate oli vegetali (in particolare olio e.v. di oliva).
Limitate il burro ed evitate i grassi trans

ACQUA

Bevete acqua, the o caffè (con poco zucchero o senza)

Limitate il consumo di latte e derivati (1-2 porzioni al giorno) e di succhi di frutta. Evitate le bibite gassate

VERDURE E ORTAGGI

Mangiate molta verdura e ortaggi, variando frequentemente la qualità

CEREALI INTEGRALI

Mangiate cereali integrali (pasta, riso e pane) Evitate i cereali raffinati (riso bianco e pane)

FRUTTA

Mangiate molta frutta variandone i colori

PROTEINE "SALUTARI"

Preferite il pesce, le carni bianche, i legumi e la frutta a guscio. Limitate le carni rosse. Evitate gli affettati e la carni trasformate

Mantenetevi attivi

© Harvard University

Harvard School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu

I menù sono tutti uguali?



Obiettivi di MIGLIORAMENTO

Requisiti BASE

Stagionalità (menù estivo/menù invernale)

Alternanza: menù mensili (4 settimane)

Varietà (frequenze alimenti)

Quantità (porzioni per fasce di età)



Tabella quantitativa di riferimento per fasce di età

	Alimenti	Scuola	Infanzia	Scuola Primaria		Scuola
		Sezione primavera 2-3 anni	3-6 anni	6-8 anni	8-11 anni	Secondaria di 1° grado 11-14 anni
PRIMI PIATTI		Grammi*	Grammi*	Grammi*	Grammi*	Grammi*
	Pasta o riso o altri cereali asciutti	40-50	50-60	60-70	70-80	80-90
	Pasta o riso o altri cereali in brodo o crostini	20-30	25-30	25-30	30-35	35-40
	Tortellini freschi o ravioli di magro freschi	-	-	70-80	80-90	90-100
	Gnocchi	100-120	120-150	150-170	170-190	190-220
	Farina mais per polenta	40-50	50-60	60-70	70 - 80	70-90
	Patate (se sostituiscono il primo piatto)	160-200	200-240	240-270	250-300	300-350
	CONDIMENTI PER PRIMI ASCIUTTI SEMPLICI					
	Olio extravergine d'oliva	5	5	5	6	6
	Parmigiano Reggiano o Grana Padano	3	3	3-5	3-5	5
	Pesto alla genovese	5	5	5	10	15
	Pomodoro pelati	20-40	25-50	30-60	30-60	30-70
Verdure per sughi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	

Tabella quantitativa di riferimento per fasce di età

	Alimenti	Scuola	Infanzia	Scuola Primaria		Scuola
		Sezione primavera 2-3 anni	3-6 anni	6-8 anni	8-11 anni	Secondaria di 1° grado 11-14 anni
		Grammi*	Grammi*	Grammi*	Grammi*	Grammi*
PRIMI PIATTI	CONDIMENTI PER PRIMI ASCIUTTI ELABORATI					
	Ricotta	-	10-15	10-15	15-20	20-25
	Formaggi stagionati	-	5-10	5-10	10-15	15-20
	Legumi	-	10	10	10-15	15-20
	Tonno	-	10	10	10-15	10-20
	Carne per ragù leggero	-	10-15	10-15	10-20	10-20
	INGREDIENTI PER PRIMI IN BRODO					
	Olio extravergine d'oliva	2	2	2	3	4
	Parmigiano Reggiano o Grana	3	3-5	3-5	3-5	5
	Verdure per minestrone, passati	50	50	70	70	90
	Legumi secchi	5-10	10	10	15	20
	Legumi freschi o gelo	15-20	30	30	50	60

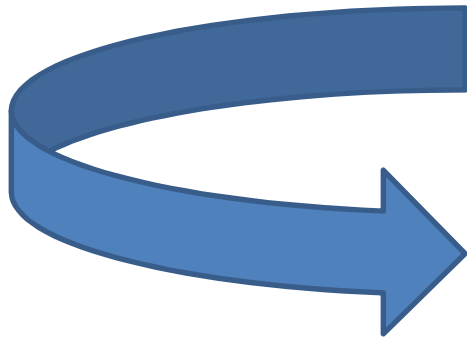
Tabella quantitativa di riferimento per fasce di età

	Alimenti	Scuola	Infanzia	Scuola Primaria		Scuola
		Sezione primavera				Secondaria di 1° grado
		2-3 anni	3-6 anni	6-8 anni	8-11 anni	11-14 anni
		Grammi*	Grammi*	Grammi*	Grammi*	Grammi*
SECONDI PIATTI	Carne: pollo, tacchino, vitello, vitellone, maiale	30-40	40-50	50-60	60-70	70-80
	Carne per polpette: pollo, tacchino, vitellone, maiale	20-30	30-40	40-50	50-60	60-70
	Pesce: filetti di nasello, sogliola, platessa, merluzzo, pesce spada, palombo ...	50-60	60-70	70-80	80-90	90-100
	Bastoncini di merluzzo	no	n. 2-3	n. 2-3	n. 3-4	n. 4-5
	Legumi secchi	20	30-40	30-40	35 - 40	40 - 50
	Legumi gelo	60	90-120	90-120	110-120	120-150
	Formaggi a pasta molle o filata: (mozzarella, crescenza, primo sale, caciotta, taleggio, fontina ...)	30	30-50	40-50	50-60	60-80
	Formaggi a pasta dura: (Parmigiano reggiano, grana padano, italico, emmenthal, asiago, latteria ...)	20	20-30	30-40	40 - 50	50 - 60
	Ricotta	50-60	60-80	70-80	80-100	100-125
	Uova	½ (30-40 g)	1 (50 g)	1 (50 g)	1 (50-60 g)	1e½ (75 g)
	Prosciutto cotto, crudo, bresaola	20	30-40	40-50	40-50	50-60
	Affettati di tacchino o pollo	30	40-50	50-60	50-60	60-70

Tabella quantitativa di riferimento per fasce di età

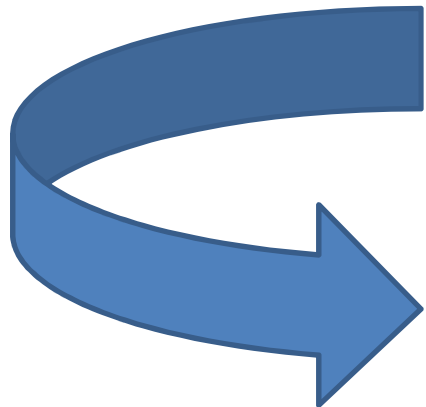
	Alimenti	Scuola	Infanzia	Scuola Primaria		Scuola
		Sezione primavera 2-3 anni	3-6 anni	6-8 anni	8-11 anni	Secondaria di 1° grado 11-14 anni
		Grammi*	Grammi*	Grammi*	Grammi*	Grammi*
PIATTI UNICI	Pizza margherita (peso cotto)	80-120	100-150	130-180	140-200	230-250
	pasta + legumi secchi	20+20	30-40+30	35+35	40+40	40+40
	Pasta+ formaggio fresco	40+20	50+40	60+50	60+50	80+60
	Pasta+ragù	40+20	50+40	60+50	60+50	80+70
CONTORNI	Verdura cruda in foglia^	20	20-30	30-40	40-50	40-60
	Verdura cruda^	30-60	40-80	60-80	70-90	90-120
	Verdura cotta^	60-80	80-100	80-100	90-120	100-150
	Patate	80-100	90-100	100-120	100-120	130-160
	Purè di patate	60-80	70-100	80-100	100-120	110-140
	Legumi freschi o gelo	30	30-50	30-60	30-60	60-90
	Legumi secchi	10	10-15	10-20	10-20	20-30
	Olio extravergine d'oliva	4-5	4-5	5	6	7-8
	Banane, uva, cachi	60	80-100	80-100	100-120	120-150
	Frutta	80-100	100-120	100-120	120-150	200

PORZIONATURA



PASTO EQUILIBRATO

ADDETTI ALLA DISTRIBUZIONE
ADEGUATAMENTE FORMATI SULLA
PORZIONATURA



UTILIZZO DI **UTENSILI** (mestoli, palette,
schiumarole) **GRADUATI** COSI' DA GARANTIRE
LA PORZIONATURA IDONEA IN UN'UNICA
PRESA;
IN UN NUMERO PRESTABILITO DI PEZZI GIA'
PORZIONATI

LA MENSA E' CAUSA DI ECCESSO DI PESO ???



No

ma **ATTENZIONE** può contribuire al
mantenimento dell'eccesso
ponderale!

Somministrare porzioni adeguate

=

funzione nutrizionale ed educativa!

COMPOSIZIONE DEL MENU SCOLASTICO

Requisiti BASE

SALE
poco e iodato

Raramente
In occasione di feste

1 pz. /ogni 15 gg

1-2 pz. /settimana

Per ogni portata
Olio E.V.O.

1 e ½ porzioni /pranzo
(1° piatto + pane o patate)

2 porzioni /pranzo
(verdura + frutta)

OBIETTIVI di MIGLIORAMENTO

↓ Formaggio e 

↑ Pesce e legumi

↓ Carne rossa

+ Cereali integrali

Patate solo con 1° in brodo

Frutta come spuntino

Inserire frutta secca oleosa 

MENU PER SCELTE ETICO/RELIGIOSE

Requisiti BASE

SALE
poco e iodato

Raramente
In occasione di feste

4-6 pz. /mese

4-8 pz. /mese

Per ogni portata
Olio E.V.O.

1 e ½ porzioni /pranzo
(1° piatto + pane o patate)

2 porzioni /pranzo
(verdura + frutta)

OBIETTIVI di MIGLIORAMENTO

↓ Formaggio e uova

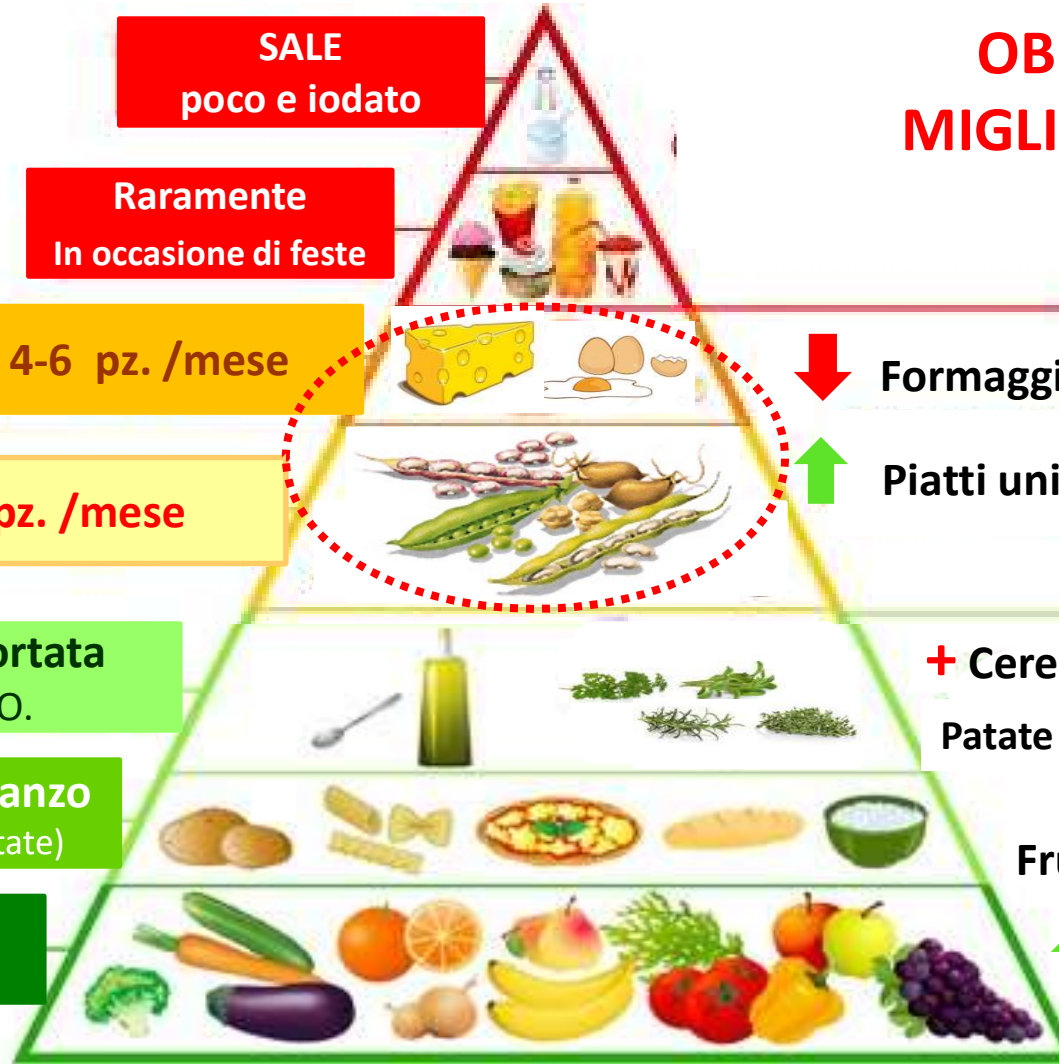
↑ Piatti unici con legumi

+ Cereali integrali

Patate solo con 1° in brodo

Frutta come spuntino

↑ Frutta secca oleosa



MENU DI ESCLUSIONE ? ... O DI INCLUSIONE ?

Requisiti BASE

SALE
poco e iodato

Raramente
In occasione di feste

0-4 pz. /mese

4-8 pz. /mese

Per ogni portata
Olio E.V.O.

1 e ½ porzioni /pranzo
(1° piatto + pane o patate)

2 porzioni /pranzo
(verdura + frutta)

OBIETTIVI di MIGLIORAMENTO

↓
Prodotti derivati da legumi e/o cereali

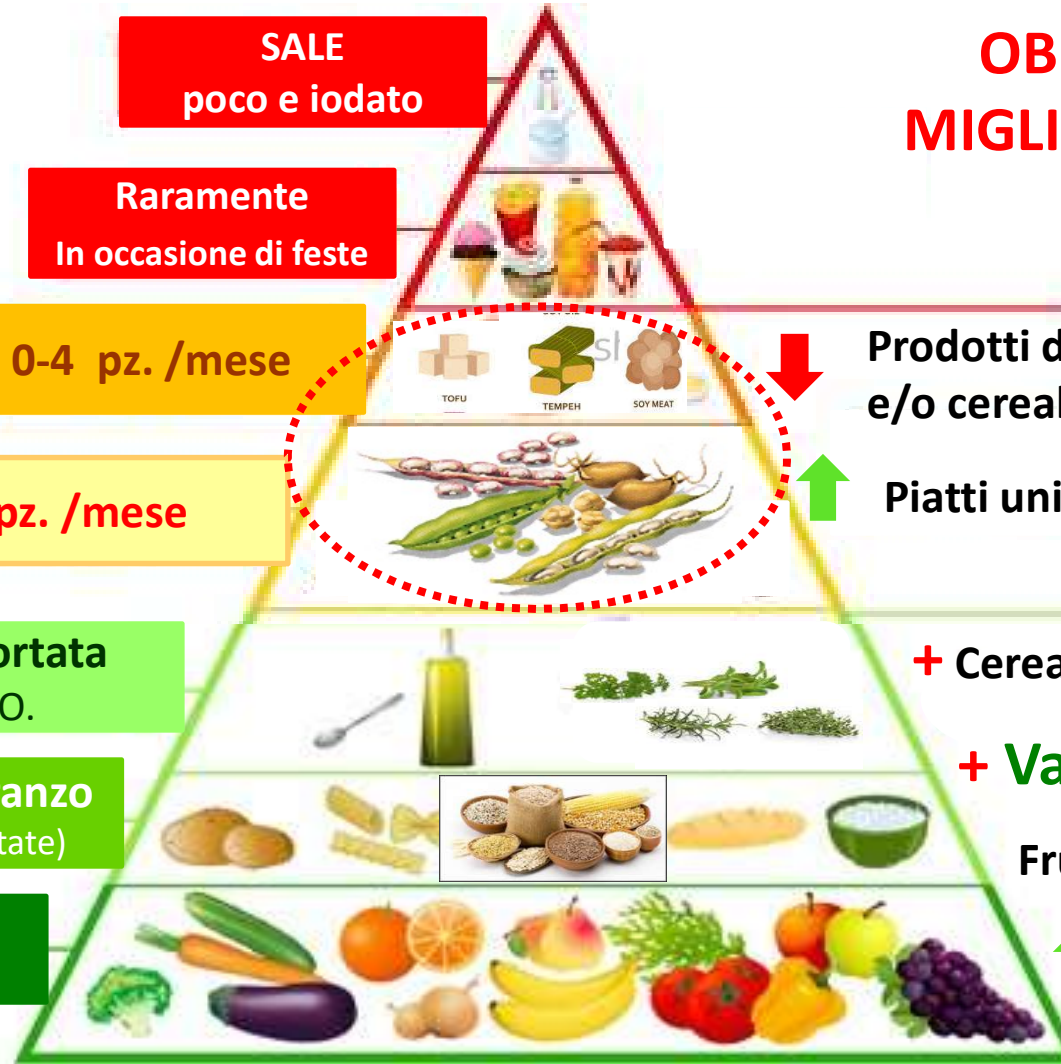
↑
Piatti unici con legumi

+ Cereali integrali

+ **Varietà di cereali**

Frutta come spuntino

↑ **Frutta secca oleosa**




FRUTTA E VERDURA ...CHE BONTA'!



ANNO INTERNAZIONALE DELLA
FRUTTA E DELLA VERDURA

2021



Frutta e verdura,
alimenti essenziali
della tua dieta.

FRUTTA E VERDURA ...CHE BONTA'!

FRUTTA E VERDURA CONTENGONO:

- acqua
- fibra
- vitamine
- minerali
- sostanze bioattive come flavonoidi, isoflavoni, polifenoli, fitoestrogeni, antocianine...



Tali sostanze esercitano funzioni biologiche, quali l'attività antiossidante, azione coenzimatica, la stimolazione del sistema immunitario, la riduzione dell'aggregazione piastrinica e la modulazione del metabolismo ormonale.

Frutta e verdura hanno una bassa densità calorica ed un elevato potere saziante

TAVOLO TECNICO SULLA SICUREZZA NUTRIZIONALE (TaSiN)

Colleggio di Comunicazione, Formazione e Informazione Nutrizionale

Sempre più da dati scientifici e osservazioni epidemiologiche, confermano che **il consumo di frutta e verdura costituisce un importante fattore di protezione nei confronti delle malattie cronic-degenerative**, con particolare riguardo per le malattie cardiovascolari e i tumori.



*Si tratta di componenti talmente essenziali di una dieta sana ed equilibrata che sono **gli unici ad essere sempre raccomandati in ogni documento di salute pubblica e prevenzione** (WHO, world health organization 2018).*

I **quantitativi** che la letteratura riporta come **protettivi per la salute** sono di assunzioni superiori ai **400-500 g al giorno** con l'indicazione generale che, se ne consuma di più, è meglio

Aune e collaboratori (2017)- studio di Oyeboade e collaboratori (2014)- studio PURE (Miller et al. 2017)

Studio Global Burden of Disease (GBD Study 2017)



Mostra quali sono i fattori dietetici che impattano di più sugli anni con disabilità e morte precoce (DALY) per tutte le cause, in entrambi i sessi e per tutte le fasce di età

I dati Italiani dello studio mettono al quarto e quinto posto il basso consumo di verdura (<360 g/die) e frutta (<250mg/die) quali determinanti del DALY (degli anni di vita con disabilità e morte precoce). Il dato globale è particolarmente interessante perché **mostra che impatta di più sulla disabilità la assenza di certi alimenti e nutrienti (fibre, cereali integrali, frutta e verdura, frutta secca a guscio) piuttosto che gli eccessi di consumo.**

Vero è che quando in una dieta sono ampiamente rappresentati certi alimenti (salutari) inevitabilmente si osserverà un calo di consumo degli altri spostando l'equilibrio generale del profilo dietetico.

Figura 2 – Fattori dietetici causali degli anni di vita con disabilità (DALY) per tutte le cause, in entrambi i sessi e per tutte le fasce di età in Italia nel 2017 (fonte: GDB Tool 2017)

FRUTTA E VERDURA (F&V) IN ETÀ PRE/ADOLESCENZIALE

MAGGIOR APPORTO DI F&V	MINOR APPORTO DI F&V
Età pediatrica	con l'avanzare degli anni , soprattutto se si analizzano i primi anni dell'adolescenza rispetto agli ultimi anni e al passaggio all'età adulta (Report SINU 2017)
Nelle femmine se si considera solamente la frequenza di consumo (Report SINU 2017)	Nei maschi per la frequenza di consumo <i>Non sembrano esserci differenze tra i due generi quando si analizzano i quantitativi effettivamente consumati</i>
Se ci sono adeguate abitudini alimentari in famiglia e negli amici ; [Pearson et al 2009; Rosi et al 2019].	Scarso consumo di F&V in famiglia.
Attività fisica regolare [Sidoti et al 2010]	Attività sedentarie [Falbe et al 2014] Utilizzo di computer/videogames [Gebremariam et al 2013]
All'abitudine di mangiare a casa ed il regolare consumo della colazione [Lipsky et al 2015].	Maggior consumo di cibo da asporto nei precedenti 5 anni e abitudine a mangiare in ristoranti fast food [Fraser et al 2011, Gopinath et al 2016, Lipsky et al 2015].

BUONI APPORTI DI FRUTTA E VERDURA IN ETA' ADOLESCENZIALE DETERMINANO:

- Riduzione del rischio cardiovascolare con riscontri positivi su:
 - **pressione arteriosa (PA) sistolica** (Collese et al 2018)
 - **obesità addominale**
 - **Trigliceridi**
 - **colesterolo HDL**
 - **sindrome metabolica**
- **Bassi valori di PCR** (Almeida-de-Souza et al 2018);
- **Basso rischio di insorgenza per il diabete di tipo 2** nell'età adulta giovanile (Penczynski et al, 2018).
- **Valori inferiori di IMC** [You et al 2016; Wall et al 2018].
- **Rischio inferiore del 25% di sviluppare il cancro al seno** (Gopinath 2016).



FRUTTA E VERDURA ...CHE BONTA'!

5 PORZIONI AL GIORNO TRA FRUTTA E VERDURA

Tabella 1 – Porzioni standard e unità di misura di riferimento con esempi pratici di alimenti in alternativa per quanto riguarda la frutta, la verdura e gli ortaggi.



Frutta		
frutta fresca (compresa la frutta fresca pronta al consumo, confezionata a pezzi non zuccherata)	150 g	<ul style="list-style-type: none"> • 1 frutto medio (mela, pera, arancia, ecc.) • 2 frutti piccoli (albicocche, susine, mandarini, ecc.) • 150 g di frutta pronta al consumo
Verdure e Ortaggi		
Verdure fresche (compresi fagiolini, quelle surgelate al naturale e quelle pronte al consumo al naturale)	200 g	<ul style="list-style-type: none"> • 2-3 pomodori • 3-4 carote • 1 peperone • 1 finocchio • 2 carciofi • 2-3 zucchine • 7-10 ravanelli • 1-2 cipolle • ½ piatto di spinaci o bieta, broccoli o cavolfiori o melanzane, ecc.
insalate a foglia (comprese quelle pronte al consumo)	80 g	1 scodella o ciotola grande (da 500 mL)

FRUTTA E VERDURA ...CHE BONTA'!

DECALOGO PER IL CONSUMO DI FRUTTA E VERDURA



Salute
a portata
di mano



1

Cinque porzioni cinque:
ogni giorno mangia "almeno" 5 porzioni
di frutta e verdura, compresa quella pronta
al consumo senza sale e/o zucchero aggiunti;
varia la scelta dei colori
e preferisci quelle di stagione.

2

Mai senza! Tieni sempre a portata di mano
frutta e verdura in modo da averne sempre
una scorta, ben in vista in frigo o nel congelatore.

3

Chi l'ha detto che le verdure
devono essere solo "contorno"?!
Prova finocchi, carote, sedano, pomodorini
e tanti altri ortaggi come snack:
ne guadagni in salute e metti la fame a posto!

4

Studi o lavori? Scegli l'energia della frutta
fresca e riparti con la giusta carica!

5

Cosa mangi oggi?
Un bel primo con un'abbondanza di verdure:
così hai una gustosa occasione per consumare
una delle 2-3 porzioni di verdura della giornata.

6

Peccati di gola? Sì ogni tanto ma sempre con
l'aggiunta di frutta alle preparazioni di dolci
fatti in casa: saranno più gustose e sazianti.

7

Non si butta niente!
Usa ogni parte dei prodotti vegetali:
con i gambi della verdura fai brodi e zuppe,
dal frullatore/estrattore recupera il "residuo"
della polpa dei frutti e aggiungilo alla bevanda
che hai preparato. Vitamine e fibra insieme!

8

Fai centro con un bel piatto unico! 2-3 volte
alla settimana: una buona zuppa a base di cereali
(ad es.: pasta, riso, farro, pane integrali, etc.)
e legumi, e il buon nutrimento è assicurato.

9

La verdura dà il meglio di sé "croccante".
Cerca di non farla cuocere troppo: manterrai
meglio i suoi nutrienti e ti sentirai più sazio.

10

Dai il buon esempio! Comincia tu per primo
a mangiare davanti ai bambini frutta e verdura
e sarai più convincente.

Il "Decalogo" vuole dare alla famiglia e al consumatore in generale una serie di indicazioni pratiche per incrementare il consumo di frutta e verdura.



MENU FESTIVI \neq MENU A TEMA



Collegati

a percorsi educativi

COME COMPORRE IL MENU A SCUOLA

MENU DI ECCELLENZA

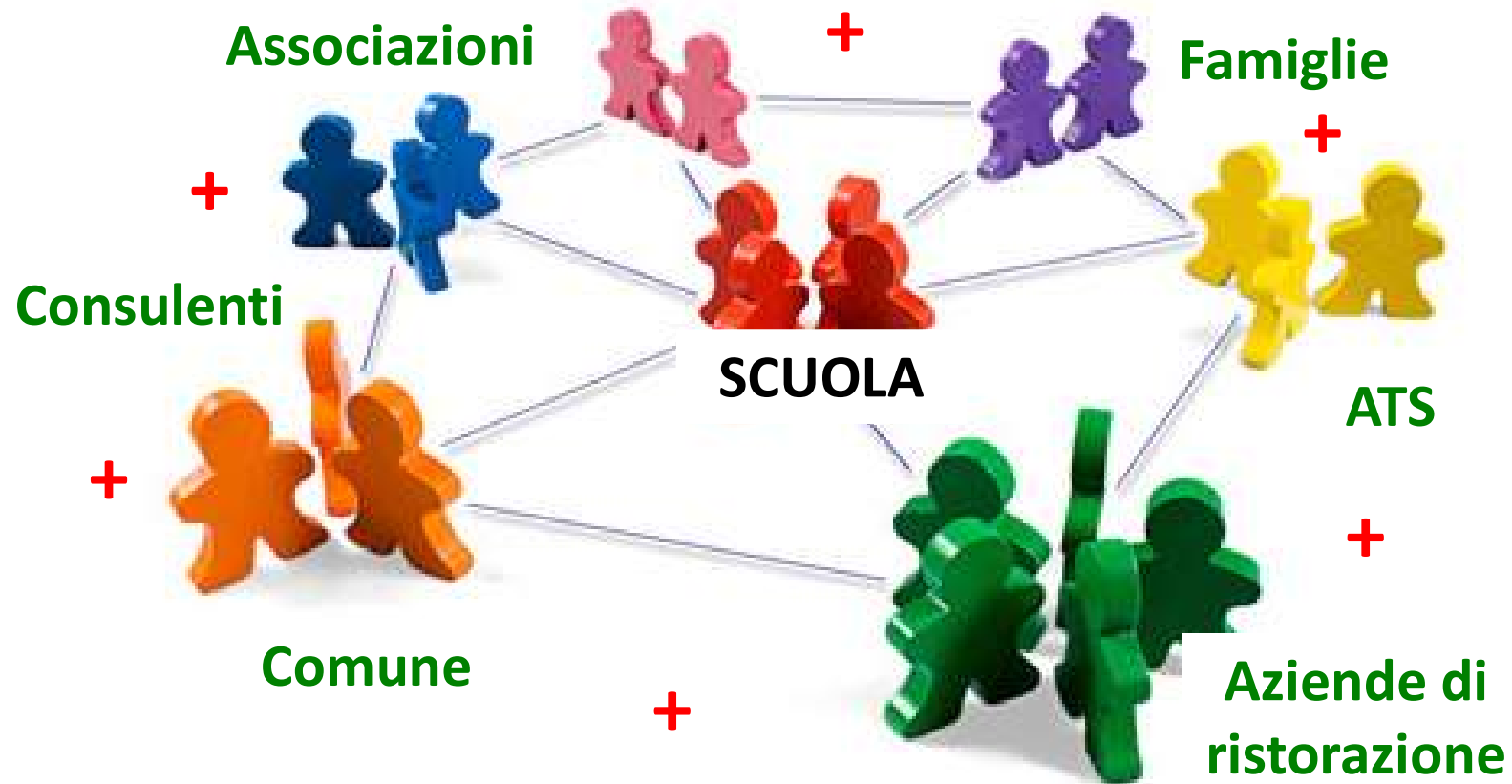


Condivisione di un
percorso
di miglioramento

obiettivi raggiungibili

MENU BASE

UN INCROCIO DI DIFFICOLTA'?



Una somma di opportunità

Come trovare i nostri documenti sul sito di ATS Brianza <https://www.ats-brianza.it>



Cerca nel sito: 

Sei qui: Home > Alimenti

Agenzia ATS Brianza ▾

Servizi ATS Brianza ▾

Servizi per le Imprese

Servizi per i Cittadini

Servizi per i Cittadini

Alimenti

Assistenza Sanitaria

Amministratore di sostegno

- Alimenti e Nutrizione
- Alimenti di Origine Animale
- Alimenti di Origine NON Animale

Documenti e pubblicazioni del Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione

Dipartimento di Igiene e Prevenzione Sanitaria
UOC Igiene Alimenti Nutrizione

UOC Igiene Alimenti e Nutrizione

Sei qui: Home ▶ Alimenti ▶ Master Category ▶ Servizi per i Cittadini ▶ Documenti e pubblicazioni del Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione

Agenzia ATS Brianza ▼

Servizi ATS Brianza ▼

Servizi per le Imprese

Servizi per i Cittadini

Servizi per i Cittadini

Alimenti

Assistenza Sanitaria

Amministratore di sostegno

Animali domestici

Anziani

Assistenza Farmaceutica

Assistenza Protesica

Elenco Ditte convenzionate

Elenco Medici Prescrittori

Balneabilità

Certificazioni

Conciliazione

Consultori

Continuità Assistenziale (ex Guardia Medica)

Cure domiciliari / Cure

Documenti e pubblicazioni del Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione

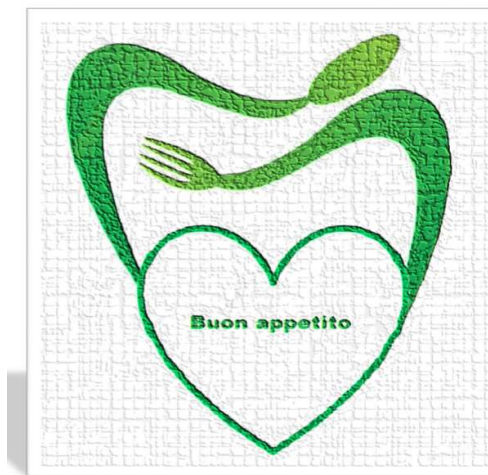
Visite: 81



- [Gestione e controllo dei menù standard nelle ristorazioni](#)
- Piano dei controlli del Dipartimento di Igiene e Prevenzione Sanitaria 2021
- Ristorazione scolastica: Indicazioni Pasti portati da casa
- Ristorazione scolastica Linee guida "Buon appetito" ATS BRIANZA 2020
- Linee Guida Pasti per pazienti affetti da Covid 19
- PastOK CONSIGLI PRATICI PER LA PREPARAZIONE DI UN PASTO SALUTARE
- NO allo spreco "Sprecare non fa bene al pianeta... e neppure al tuo portafoglio"
- Meno sale Più salute - 2018
- Linee guida Diete speciali
- Manuale di buone pratiche di igiene per le microimprese alimentari
- Snack salutari: concediti una pausa in salute
- Osservatorio spreco in ristorazione scolastica !
- Mangi-amo: pausa pranzo in salute in salute
- Brochure No allo spreco
- Linee Guida ATS Brianza 2019 "Buon appetito in RSA"
- Alimentazione, i primi 1000 giorni schede informative per i genitori
- Linee Guida ATS Brianza "Nutriamo il futuro" elaborazione menù negli asili nido 2019
- "Nutri-amo i nonni" Brochure per famigliari e badanti
- Nutri-amo i nonni - Poster
- Poster settimana riduzione del sale 2021
- Anziani a domicilio: Indicazioni nutrizionali per i soggetti fragili e anziani
- Linee Guida Diete Speciali ATS Brianza 2019

Dipartimento di Igiene e Prevenzione Sanitaria
UOC Igiene Alimenti Nutrizione

UOC IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE



progetti.alimentazione@ats-brianza.it

www.ats-brianza.it

Servizi per il cittadino - Alimenti

[Documenti e pubblicazioni del Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione](#)

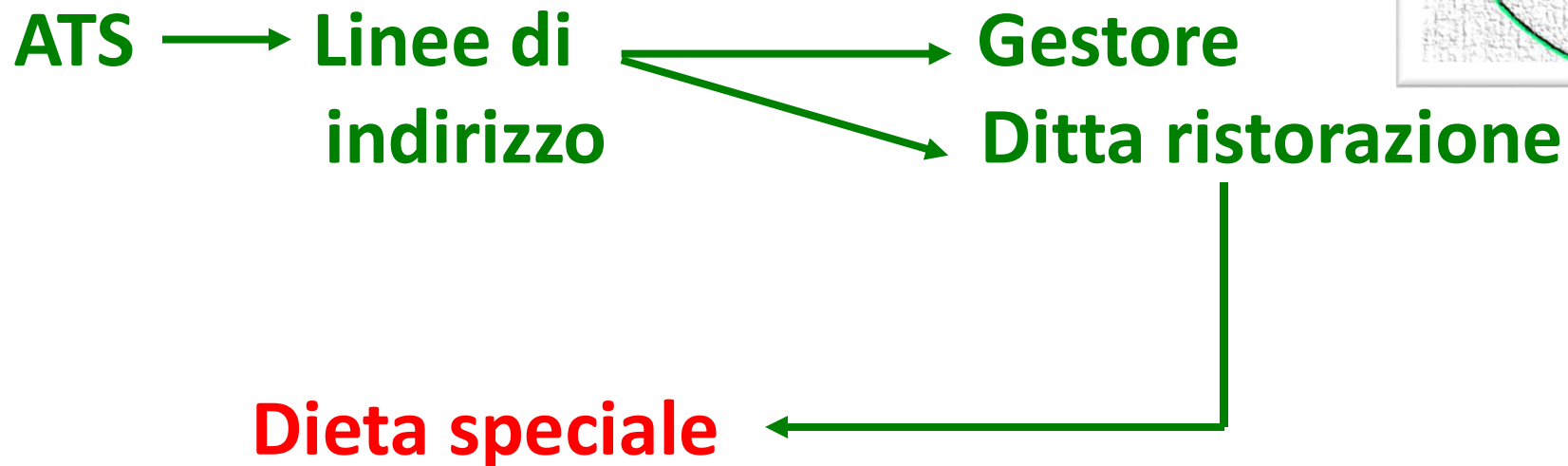
Dott.ssa Chiarino Claudia – Dott. Cazzato Narciso – Dott.ssa Milani Manuela

BUON APPETITO ...



PROCEDURE DI ATS **(Agenzia di Tutela della Salute)** **PER LA GESTIONE** **DELLE DIETE SPECIALI**

RUOLO DI ATS NELLA RISTORAZIONE



Dovranno essere gestite esclusivamente dal Gestore del Servizio di Ristorazione

GESTIONE DIETE SPECIALI

L'inserimento all'interno del proprio manuale di autocontrollo di procedure riguardanti la gestione delle diete speciali in tutte le fasi, dall'approvvigionamento, allo stoccaggio, dalla preparazione alla distribuzione e trasporto ed il loro rigoroso rispetto garantisce la consegna, all'utente finale, di pasti sani e sicuri

RUOLO DI ATS NELLA RISTORAZIONE



Le diete speciali per motivi di **salute** devono essere gestite

ESCLUSIVAMENTE

dal Gestore del Servizio di Ristorazione

NON È PIÙ NECESSARIO INTERPELLARE ATS BRIANZA

LINEE GUIDA DIETE SPECIALI ATS DELLA BRIANZA



INDICE

- PREMESSA	1
- LIMITI DELLA DEFINIZIONE DI DIETA SPECIALE PER MOTIVI DI SALUTE	2
- PERCHE' RICHIEDERE UNA DIETA SPECIALE PER MOTIVI DI SALUTE	3
- COME COMPORTARSI DI FRONTE AD UNA RICHIESTA DI DIETA SPECIALE PER MOTIVI DI SALUTE	4
- ORGANIZZAZIONE PER LA PREPARAZIONE E DISTRIBUZIONE DELLE DIETE SPECIALI PER MOTIVI DI SALUTE	5

TIPOLOGIE DI DIETA SPECIALE PER MOTIVI DI SALUTE

- LA DIETA LEGGERA	8
- LA DIETA PER CELIACI E PER LE CONDIZIONI ASSIMILABILI ALLA CELIACHIA	10
- LA DIETA PER SOGGETTI CON FAVISMO	17
- LA DIETA PER SOGGETTI CON DIABETE, SOVRAPPESO, OBESITA'	18
- LA DIETA PER SOGGETTI CON FENILCHETONURIA	20
- LA DIETA PER SOGGETTI CON ALLERGIA AL LATTE E INTOLLERANZA AL LATTOSIO	22
- LA DIETA PER SOGGETTI CON ALLERGIA ALL'UOVO	23
- LA DIETA PER SOGGETTI CON ALLERGIA ALLA FRUTTA SECCA	24
- LA DIETA PER SOGGETTI CON ALTRE ALLERGIE	25
- Soia	
- Mais e derivati	
- Istamina	
- Muffe / Lieviti	


ALLEGATI

- 1) TABELLA ALLERGENI	27
------------------------------	----

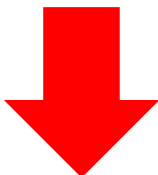
DIETA SPECIALE ...DEFINIZIONE

DIETA SPECIALE PER MOTIVI DI SALUTE


Regime alimentare particolare, conseguente a problematiche di salute di ordine medico o psicologico-comportamentale



necessità di un apporto nutrizionale definito e controllato in calorie o specifici nutrienti



necessità di **escludere o limitare**, a scopo terapeutico, l'assunzione di alimenti singoli o categorie alimentari per periodi di tempo lunghi o indefiniti



necessità di modalità e/o accorgimenti particolari nella presentazione e/o fruizione dei pasti, sia scolastici che extrascolastici

DIETE SPECIALI ...OBIETTIVO

DIETA SPECIALE PER MOTIVI DI SALUTE

OBIETTIVO: TUTELA DELLA SALUTE DELL'UTENTE



evitando la somministrazione
di alimenti o ingredienti
dannosi alla salute del singolo
soggetto



prevenendo l'instaurarsi di
carenze nutrizionali o squilibri
potenzialmente dannosi per la
salute e per la crescita

DIETE SPECIALI NELLA RISTORAZIONE

Una Dieta Speciale per motivi di salute dovrebbe essere richiesta solo quando ci siano motivi di salute adeguatamente documentati da una certificazione medica.

Non dovrebbero essere accettate come Diete Speciali per motivi di salute le richieste, anche scritte, che non siano redatte da un medico



Seguire una dieta speciale comporta, inevitabilmente, qualche svantaggio:

- **il sentirsi limitato o diverso da parte del bambino**
- **la limitazione della varietà di alimenti**
- **la necessità di un impegno aggiuntivo di risorse da parte del gestore del servizio**

DIETA SPECIALE ... O ALTRE RAGIONI?

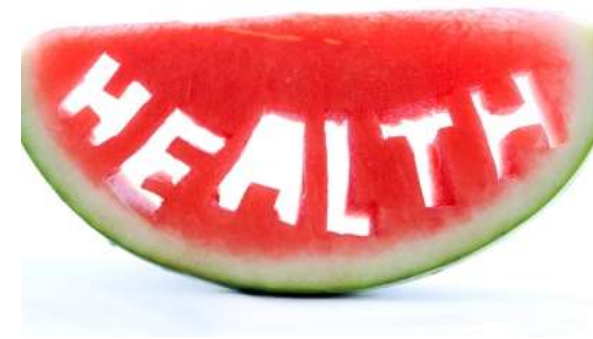
IL CERTIFICATO MEDICO DOVRÀ INDICARE:

- la **diagnosi** (es. «Allergia a ... sostanza/ingrediente ben identificato»; «Intolleranza a ...»); Nome della malattia
- la **dieta da seguire**: gli alimenti da escludere e/o includere e, se necessario, le quantità e modalità di somministrazione



La certificazione medica presuppone vi sia stata una **valutazione** circa la effettiva necessità e utilità di **variare o restringere il modello alimentare** e questo **evita l'applicazione di restrizioni dietetiche ingiustificate e potenzialmente dannose**

La prescrizione dovrebbe essere chiara e dettagliata



DIETA SPECIALE...COSA FARE ?

IL GESTORE DEL SERVIZIO DI RISTORAZIONE DOVRÀ:

verificare la presenza
della certificazione
medica: **se mancante**
dovrà invitare il
richiedente a produrla



valutare quali strumenti ed
organizzazione sono necessari a
soddisfare la richiesta:

- **dotazione strutturale e di attrezzature**
- **risorse professionali e formazione del personale**
- **approvvigionamento delle materie prime**

DIETA SPECIALE...COSA FARE ?

Dopo aver fatto queste valutazioni il gestore del servizio dovrà formulare una **Dieta Speciale per motivi di salute** che metta in pratica le indicazioni terapeutiche contenute nel certificato medico e dotarsi dell'organizzazione necessaria in termini di attrezzature e di specifiche professionalità



Per alcune tipologie di dieta non sono necessarie competenze particolari (es. l'esclusione di un singolo frutto servito a fine pasto) per altre (es. la formulazione e gestione di una **alimentazione senza glutine**) è necessario riferirsi alla **specifica procedura del proprio manuale di autocontrollo**, di solito formulata con la consulenza di figure professionali specifiche (es. dietiste, medici, biologi nutrizionisti ecc.).

DIETA SPECIALE... COSA FARE?

Il rigoroso **rispetto** delle procedure (es. allergeni e celiachia) contenute nel proprio **manuale di autocontrollo** **garantisce** la formulazione di **pasti sani e sicuri** per l'utente finale

Ad esempio, per la Celiachia

Decreto 7310 del 31 luglio 2013

“Le imprese alimentari che intendono produrre alimenti senza glutine devono garantire la sicurezza dei prodotti e in particolare il rispetto del limite previsto dalla normativa vigente per tali alimenti (glutine < 20 ppm). (Reg. CE n. 41/2009)”

ATS, nel corso delle attività ispettive e di audit rivolte agli aspetti nutrizionali, **verifica** sempre **la presenza e la correttezza di queste procedure** nonché la loro conoscenza ed **applicazione** da parte del personale addetto alla ristorazione scolastica

AFFETTATO DI FESA DI TACCHINO

INGREDIENTI: Affettato di tacchino, acqua, sale, aromi

Può contenere tracce di: cereali contenenti glutine, Uova, latte e derivati, frutta a guscio, arachidi, crostacei pesce, scia, sedano, senape, semi di sesamo, anidride solforosa e solfiti, molluschi e lupini (Allegato II del reg. EU 1169/2011), come tracce derivanti da crosti contaminati in silo/processo

DIETA SPECIALE... COSA FARE?

Mentre le realtà di ristorazione più grandi dispongono di personale (interno o in consulenza) preparato ed abitualmente coinvolto nella gestione delle Diete Speciali per motivi di salute, quelle più piccole dovranno fare riferimento alla specifica procedura “Diete Speciali” del loro manuale di autocontrollo.

Ricordo che, per tutte le realtà, ATS richiede, e verifica durante i sopralluoghi, la presenza, la corretta formulazione e la corretta conoscenza ed applicazione della procedura “**Gestione Allergeni**” e di quella “**Gestione Diete Speciali**” all’interno del manuale di autocontrollo

NON SONO DIETA SPECIALE ...

NON VENGONO CONSIDERATE DIETE SPECIALI situazioni che richiedono variazioni del menù per **disgusto**, preferenze personali dell'alunno e/o della famiglia:

- DIETE CON ESCLUSIONI DI UNA O PIÙ CATEGORIE DI ALIMENTI
- DIETE A BASE DI ALIMENTI CON CARATTERISTICHE PARTICOLARI ECC
- DIETE VEGETARIANE *
- DIETE VEGANE *
- DIETE ETICO-RELIGIOSE

* ... PARLIAMONE ...



NON SONO DIETA SPECIALE ...

Disgusto, preferenze personali dell'alunno



DIETA SPECIALE ... O ALTRE RAGIONI?



DIETA SPECIALE ... O ALTRE RAGIONI?

➤ **DIETE CON ESCLUSIONI DI UNA O PIÙ CATEGORIE DI ALIMENTI**

Es. «alimenti con conservanti e additivi» Quali? > E' possibile chiedere chiarimenti al medico certificatore/alla famiglia

➤ **DIETE A BASE DI ALIMENTI CON CARATTERISTICHE PARTICOLARI ECC**

Es. «solo alimenti biologici» Quali? > E' possibile chiedere chiarimenti alla famiglia

➤ **DIETE VEGETARIANE ***

➤ **DIETE VEGANE ***

* ... PARLIAMONE ...

La famiglia del bambino dovrebbe essere consapevole circa la corretta modalità di approccio a questi modelli nutrizionali, es. tramite l'iscrizione ad associazioni, ed anche del maggior rischio di carenze nutrizionali

➤ **DIETE ETICO-RELIGIOSE: poche esclusioni e minimo rischio carenziale**

DIETA SPECIALE ... O ALTRE RAGIONI?

➤ DIETE CON ESCLUSIONI DI UN ALIMENTO MA NON IN TUTTE LE PREPARAZIONI

Es. «NO formaggio ... SI pizza» Perché? > E' possibile chiedere chiarimenti al medico certificatore/alla famiglia

Es. «NO pomodoro crudo ... SI cotto > SI pizza» Perché? > E' possibile chiedere chiarimenti al medico certificatore/alla famiglia

Es. «NO uovo in frittata ... SI torta/merendina» Perché? > E' possibile chiedere chiarimenti al medico certificatore/alla famiglia

Preferenze, disgusti e scelte familiari sono legittimi

Trasformarli in allergie/intolleranze non è corretto

In un contesto educativo è auspicabile esplicitare i problemi e trovare soluzioni condivise
... accettando a volte qualche rinuncia

DIETA SPECIALE ... O ALTRE RAGIONI?

- **DIETE CON CERTIFICAZIONE MEDICA DI ESCLUSIONE DI UN ALIMENTO MA LA FAMIGLIA AFFERMA CHE IN CERTE PREPARAZIONI PUO' CONSUMARLO**

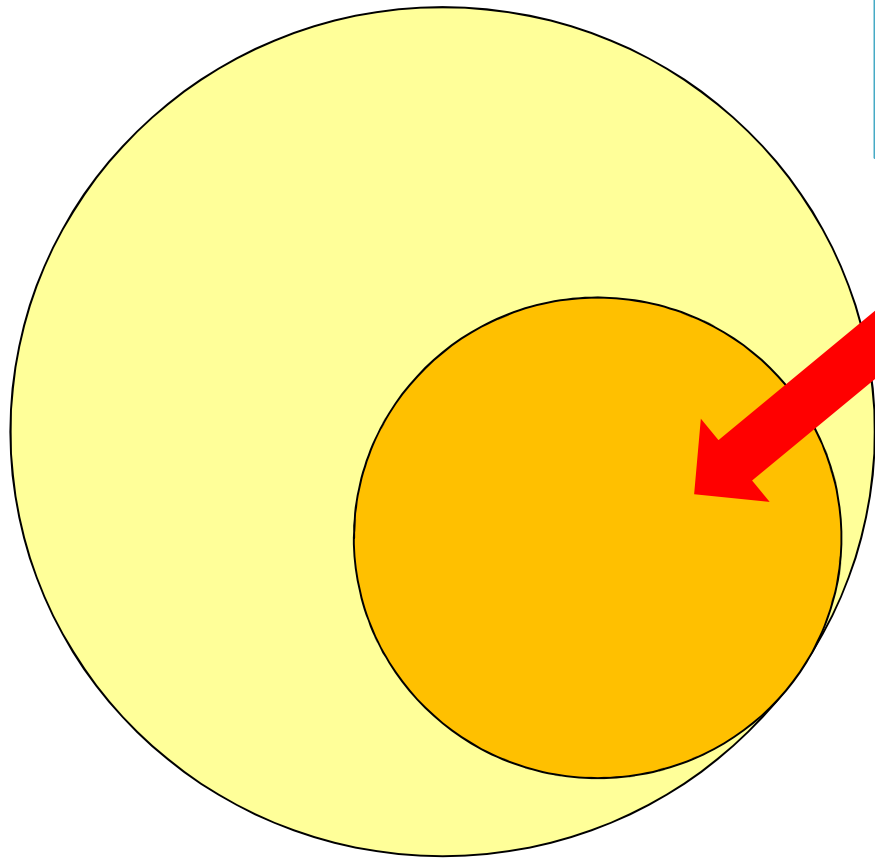
Es. «NO LATTE E DERIVATI ma ... Si pizza»

ATTENERSI RIGOROSAMENTE A QUANTO CERTIFICATO

Se la famiglia desidera che al bambino venga servito quell'ingrediente/alimento dovrà produrre un NUOVO CERTIFICATO MEDICO che specifichi meglio quale alimento NO e quale SI

Quantomeno dovrà manifestare questa richiesta in forma scritta e firmata

DIETA SPECIALE ... O ALTRE RAGIONI?



L'obiettivo è **CONCENTRASI SULLE**
DIETE «veramente speciali» ...

LINEE GUIDA DIETE SPECIALI ATS DELLA BRIANZA



INDICE

- PREMESSA	1
- LIMITI DELLA DEFINIZIONE DI DIETA SPECIALE PER MOTIVI DI SALUTE	2
- PERCHE' RICHIEDERE UNA DIETA SPECIALE PER MOTIVI DI SALUTE	3
- COME COMPORTARSI DI FRONTE AD UNA RICHIESTA DI DIETA SPECIALE PER MOTIVI DI SALUTE	4
- ORGANIZZAZIONE PER LA PREPARAZIONE E DISTRIBUZIONE DELLE DIETE SPECIALI PER MOTIVI DI SALUTE	5

TIPOLOGIE DI DIETA SPECIALE PER MOTIVI DI SALUTE

- LA DIETA LEGGERA	8
- LA DIETA PER CELIACI E PER LE CONDIZIONI ASSIMILABILI ALLA CELIACHIA	10
- LA DIETA PER SOGGETTI CON FAVISMO	17
- LA DIETA PER SOGGETTI CON DIABETE, SOVRAPPESO, OBESITA'	18
- LA DIETA PER SOGGETTI CON FENILCHETONURIA	20
- LA DIETA PER SOGGETTI CON ALLERGIA AL LATTE E INTOLLERANZA AL LATTOSIO	22
- LA DIETA PER SOGGETTI CON ALLERGIA ALL'UOVO	23
- LA DIETA PER SOGGETTI CON ALLERGIA ALLA FRUTTA SECCA	24
- LA DIETA PER SOGGETTI CON ALTRE ALLERGIE	25
- Soia	
- Mais e derivati	
- Istamina	
- Muffe / Lieviti	

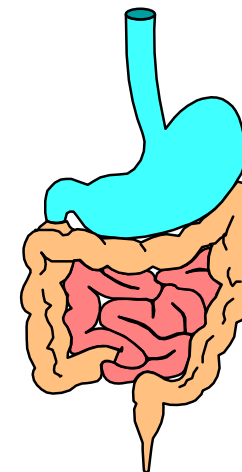
ALLEGATI

- 1) TABELLA ALLERGENI	27
------------------------------	----

LINEE GUIDA DIETE SPECIALI ATS DELLA BRIANZA

DIETA LEGGERA (ex “dieta in bianco”)

E' destinata ad utenti che necessitano di una alimentazione di facile digeribilità in conseguenza di un periodo di convalescenza o perché affetti da disordini funzionali transitori dell'apparato digerente (gastriti o enteriti di modesta entità) o da chetosi secondarie a disordini alimentari



Il principio di questa dieta è la **riduzione dei grassi**, soprattutto di origine animale e di quelli cotti ad alte temperature, e in alcuni casi (alterazioni dell'alvo) **la riduzione delle fibre alimentari** (secondo prescrizione medica). Non è controindicata la presenza di pomodoro sottoforma di un sugo leggero contenente solo modeste quantità di olio extravergine di oliva



LINEE GUIDA DIETE SPECIALI ATS DELLA BRIANZA

DIETA LEGGERA (ex “dieta in bianco”)

Se è prevista per POCHI GIORNI

..... BASTA RICHIESTA DEL GENITORE

Quando si parla di «evitare carenze nutrizionali» ci si riferisce a quelle croniche



LINEE GUIDA DIETE SPECIALI

DIETA LEGGERA

SE NEL MENU' SI TROVA	E' POSSIBILE SOSTITUIRE CON
PRIMO PIATTO ASCIUTTO	Pasta o riso all'olio o con pomodoro fresco con aggiunta di parmigiano reggiano o grana padano
PRIMO PIATTO IN BRODO CON PASTINA, ORZO, FARRO.	Riso pastina in brodo vegetale con aggiunta di parmigiano reggiano o grana padano
CARNE	Utilizzare carne magra bollita o ai ferri con aggiunta di olio crudo
PESCE	Sogliola, nasello, merluzzo al vapore o bollito con aggiunta di olio a crudo o succo di limone
FORMAGGI/UOVA/AFFETTATI	Prosciutto cotto sgrassato o carne/pesce come illustrato in precedenza
CONTORNI	Patate lesse, carote o altra verdura cotta
FRUTTA	Mela o banana o qualunque altra frutta fresca (se espresso nel certificato)
DOLCI/YOGURT/GELATO/BUDINI	Frutta senza buccia, mousse di frutta o crackers

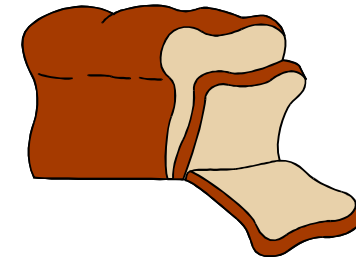
LINEE GUIDA DIETE SPECIALI

CELIACHIA E CONDIZIONI ASSIMILABILI

CELIACHIA E ALTRI TIPI DI INTOLLERANZA AL GLUTINE

Queste condizioni devono sempre essere certificate dal medico

Il principio di questa dieta è
la **abolizione completa** del GLUTINE dalla dieta



Nessuno dovrebbe mettersi a dieta senza glutine prima di aver ricevuto una diagnosi di celiachia: può essere controproducente e rendere più difficile la diagnosi



LINEE GUIDA DIETE SPECIALI

CELIACHIA E CONDIZIONI ASSIMILABILI

SE NEL MENU' SI TROVA	E' POSSIBILE SOSTITUIRE CON
Primo piatto asciutto: Pasta, gnocchi, ravioli	Riso, mais, miglio, prodotti dietetici per celiaci
Lasagne, pasta pasticciata, pasta al forno, pizza, focaccia, prodotti a base di kamut	Riso, mais, miglio, prodotti dietetici per celiaci
Primo piatto in brodo con pastina, orzo, farro.	Riso, miglio, pastina aglutinata in brodo vegetale
Carne e pesce impanati	utilizzare carne e pesce cucinati semplicemente senza impanatura oppure utilizzare pangrattato e farina aglutinati
Formaggi a fette e spalmabili (sottilette) formaggini	Formaggi freschi e stagionati
Prosciutto crudo	No sostituzione
Prosciutto cotto, bresaola, pancetta, wurstel, speck, mortadella, cotechino, coppa, salsiccia	Prosciutto cotto e bresaola che non contengano fonti di glutine
Uovo	No sostituzioni se cucinati con alimenti permessi
Contorni	No sostituzioni
Purè istantaneo	Patate lessate o purè previsto per celiaci
Frutta	No sostituzioni
Pane, crackers, fette biscottate, grissini, crostini	Pane, grissini, fette biscottate confezionati con farine aglutarate e lieviti permessi
Dolci, budini, gelato, creme, succhi di frutta, yogurt, dessert confezionati	Frutta o prodotti previsti per celiaci
Grassi, condimenti e varie: - burro, olio extravergine ed olio di oliva, olio di mais e girasole, arachide, soia e riso, lardo, strutto - margarine, olio di semi vari, olio di germe di grano - besciamella, maionese - ragù, sughi - dadi ed estratti di carne	- No sostituzioni - olio di oliva o extravergine di oliva - prodotti previsti per celiaci - prodotti previsti per celiaci - prodotti previsti per celiaci



LINEE GUIDA DIETE SPECIALI

DIETA PER FAVISMO

Sostituire soltanto le preparazioni contenenti fave e piselli

SE NEL MENU' SI TROVA	E' POSSIBILE SOSTITUIRE CON
Primo piatto asciutto: Pasta, gnocchi, ravioli	Sostituire soltanto quelli contenenti fave e piselli
Lasagne, pasta pasticciata, pasta al forno, pizza, focaccia, prodotti a base di kamut	Sostituire soltanto quelli contenenti fave e piselli.
Primo piatto in brodo con pastina, orzo, farro.	Sostituire soltanto quelli contenenti fave e piselli. Non utilizzare minestrone surgelati o preparati pronti che possano contenere fave o piselli.
Carne e pesce	No sostituzione ad eccezione di piatti contenenti fave o piselli
Formaggi a fette e spalmabili (sottilette) formaggini	No sostituzioni
Salumi	No sostituzione
Uovo	No sostituzioni se non in abbinamento con fave o piselli
Contorni	No sostituzioni se non contengono fave o piselli



LINEE GUIDA DIETE SPECIALI

DIABETE, SOVRAPPESO, OBESITÀ

Il menù scolastico in vigore presso la scuola, se correttamente formulato e adatto a soggetti sani di pari età, va generalmente bene: occorre adeguare soltanto le quantità, in particolare di pane, pasta e frutta, alle grammature prescritte dal medico

In generale è opportuno sostituire preparazioni «pasticciate» o, comunque elaborate, con alimenti semplici, scarsi in condimento

Merende e dolci possono essere somministrati solo se previsti dalle indicazioni dietetiche del medico, altrimenti sostituiti con frutta fresca di stagione.

LINEE GUIDA DIETE SPECIALI

SOVRAPPESO, OBESITÀ ... DIABETE

ACCORGIMENTI:

- **Non concedere bis, soprattutto del primo piatto**
- **Non somministrare nello stesso pasto la pasta o il riso insieme a patate o purè: patate o purè in questo caso possono essere sostituiti con verdure crude o cotte, tranne che con le carote**
- **Le patate quando presenti nel pasto sono sostitutive del pane**
- **La pizza sostituisce pasta e pane**
- **Se il primo piatto è a base di pasta e legumi non dovrebbe essere somministrato il pane**
- **Merende e spuntini dovrebbero essere a base di frutta con esclusione di uva, mandarini e banane**

In caso di dubbi è opportuno riferirsi alla famiglia dell'alunno che è stata sicuramente informata ed educata a gestire la malattia del bambino

LINEE GUIDA DIETE SPECIALI

DIABETE

Il Diabete **Tipo 2** riconosce come causa principalmente il sovrappeso e l'obesità, quindi, le indicazioni dietoterapiche sono sostanzialmente le stesse

Evitare il bis del primo e un eccesso di cibi amidacei

... vedi indicazioni ed accorgimenti precedenti



LINEE GUIDA DIETE SPECIALI

DIABETE Tipo 1

Il Diabete **Tipo 1** riconosce come causa un danno al pancreas endocrino con riduzione o scomparsa della produzione di Insulina

Solitamente il bambino non è obeso

Le indicazioni dietoterapiche sono fornite dal medico curante o dal Centro di Diabetologia:
Terapia + Dieta



LINEE GUIDA DIETE SPECIALI

DIABETE Tipo 1

La terapia prevede:

- **Insulina > istruzione da parte dei genitori**
- **Dieta controllata per Quantità e Tempo di assunzione**

Questi bambini dovrebbero consumare per intero il pasto previsto per loro, soprattutto dopo aver fatto l'iniezione di **Insulina**

Importante il dialogo con la famiglia



LINEE GUIDA DIETE SPECIALI

DIABETE Tipo 1

Per i bambini con Diabete **Tipo 1** la famiglia riceve istruzioni di comportamento dettagliate su:

- Quali sono i segni dell'**IPO**glicemia
- Come comportarsi se si manifestano (es. a scuola/fuori casa)

E' importante che le condivida con la scuola



LINEE GUIDA DIETE SPECIALI

FENILCHETONURIA

La fenilchetonuria (PKU) è una patologia genetica dovuta ad un difetto nel catabolismo dell'aminoacido fenilalanina che ne comporta l'accumulo nel sangue

La prescrizione dietetica comporta la quasi totale eliminazione di alimenti che contengono la fenilalanina e l'integrazione con aminoacidi essenziali e micronutrienti, la cui quantità è in relazione al grado del deficit.

La terapia dietetica di questi bambini prevede una distribuzione degli alimenti con un basso rapporto tra quelli origine animale e quelli di origine vegetale (frutta e verdura), con quantità definite in base alla attività enzimatica residua e quindi della tolleranza individuale.

È possibile sostituire tra loro gli alimenti utilizzando il sistema degli equivalenti ponderali, uno strumento che dà facoltà di variare, mantenendo costante la quantità di fenilalanina introdotta. Ogni sostituzione deve essere fatta rimanendo all'interno della stessa classe di alimenti, allo scopo di mantenere lo schema dietetico il più bilanciato possibile

LINEE GUIDA DIETE SPECIALI

FENILCHETONURIA

Alimenti “proibiti”

carne, pesce, uova, salumi e tutti i tipi di affettati; pasta, riso, pane, biscotti, dolci, legumi secchi, frutta secca, formaggi, estratto di carne per brodo e pesce in scatola

Alimenti consentiti solo in quantità ben

calcolate: latte, vegetali, patate e frutta fresca.

Alimenti “liberi” tutti i tipi di olio, burro e margarine vegetali, zucchero, condimenti (sale, pepe, aceto, spezie), alcune farine (maizena, tapioca), e tutti i prodotti a proteici in commercio

ATTENZIONE ALL'ETICHETTA !!!

Molta attenzione deve essere posta a prodotti confezionati, soprattutto se definiti light o senza zucchero, in quanto contenenti dolcificanti che sono fonti di **fenilalanina**

La dieta di questi soggetti viene calcolata con estrema precisione dal centro specialistico di riferimento.

Le grammature devono essere rispettate molto scrupolosamente e la dieta va allestita in zone della cucina dedicate.

ALLERGIA ALLE PROTEINE DEL LATTE



- L'ingestione di quantità anche piccolissime di Proteine del latte, in alcuni soggetti, potrebbe avere conseguenze anche gravi
- Le PROTEINE del latte sono presenti in tutti i tipi di latte e nei prodotti derivati dal latte e.s. formaggi, MA ANCHE in alimenti che non fanno pensare al latte es. sughi, salse, prodotti confezionati vari, alimenti freschi **contaminati** in fase di preparazione (...)

INTOLLERANZA AL LATTOSIO (lo zucchero del latte)

- L'ingestione di LATTOSIO in discreta quantità può dare disturbi gastrointestinali non gravi
- Alcuni derivati del latte (es. formaggi molto stagionati, yogurt) contengono poco LATTOSIO e possono essere consumati da persone con un basso grado di intolleranza (...)
- Esistono latti speciali senza lattosio (Zymil, HD ecc.)



LINEE GUIDA DIETE SPECIALI

ALLERGIA A LATTE E DERIVATI O INTOLLERANZA AL LATTOSIO

SE NEL MENU' SI TROVA	E' POSSIBILE SOSTITUIRE CON
Primo piatto asciutto: Pasta, gnocchi, ravioli	Pasta o riso, gnocchi che non contengano panna, formaggi, burro, besciamelle. NO RAVIOLI
Lasagne, pasta pasticciata, pasta al forno, pizza, focaccia, prodotti a base di kamut	Pasta o riso, gnocchi che non contengano panna, formaggi, burro, besciamelle.
Pesto, sugo di noci, pasta aurora	Sostituire con altri condimenti non contenenti formaggi o latte
Primo piatto in brodo con pastina, orzo, farro.	NO SOSTITUZIONE
Carne e pesce	NO SOSTITUZIONE
Legumi	NO SOSTITUZIONI
Prosciutto crudo, bresaola	No sostituzione
Prosciutto cotto, wurstel, speck, mortadella, cotechino, coppa, salsiccia	Prodotti che non contengano tracce di latte
Uovo	No sostituzioni, NON AGGIUNGERE LATTE O FORMAGGIO ALLE FRITTATE
Contorni	No sostituzioni
Verdure gratinate	Sostituire con verdure all'olio
Purè istantaneo	Patate lessate
Frutta	NO SOSTITUZIONI
Pane, crackers, fette biscottate, grissini, crostini	NO SOSTITUZIONI
Dolci, budini, gelato, creme, yogurt, dessert confezionati	Frutta o analoghi senza latte
Grassi, condimenti e varie: - burro, olio extravergine ed olio di oliva, olio di mais e girasole, arachide, soia e riso, lardo, strutto - margarine, olio di semi vari, olio di germe di grano - besciamella, maionese - ragù, sughi, dadi ed estratti di carne	NO BURRO, BESCIADELLE, PANNA, SALSE A BASE DI LATTE. NON AGGIUNGERE FORMAGGIO GRATTUGIATO ALLE PREPARAZIONI

ALLERGIA ALLE PROTEINE DELL'UOVO

- L'ingestione di quantità anche piccolissime di Proteine dell'UOVO, in alcuni soggetti, potrebbe avere conseguenze anche gravi
- Le PROTEINE dell'uovo sono presenti in vari prodotti derivati che non fanno pensare all'uovo es. sughi, salse, prodotti confezionati vari, alimenti freschi **contaminati** in fase di preparazione (...)

LINEE GUIDA DIETE SPECIALI

ALLERGIA A UOVO E DERIVATI

SE NEL MENU' SI TROVA	E' POSSIBILE SOSTITUIRE CON
PRIMO PIATTO ASCIUTTO: RAVIOLI , LASAGNE , CANNELLONI, GNOCCHI	Sostituire con pasta o riso, farro, orzo
PESTO, CARBONARA, PASTA AURORA	Sostituire con altri condimenti non contenenti uovo o grana padano
PRIMO PIATTO IN BRODO CON PASTINA, ORZO, FARRO.	NO SOSTITUZIONE
CARNE E PESCE	No sostituzione. Non somministrare alimenti impanati
LEGUMI	NO SOSTITUZIONI
PROSCIUTTO CRUDO, BRESAOLA	No sostituzione
PROSCIUTTO COTTO, , WURSTEL, SPECK, MORTADELLA, COTECHINO, COPPA, SALSICCIA	No sostituzione
CONTORNI	No sostituzioni
FRUTTA	NO SOSTITUZIONI
PANE, CRACKERS, FETTE BISCOTTATE, GRISSINI, CROSTINI	NO SOSTITUZIONI
DOLCI, BUDINI, GELATO, CREME, DESSERT CONFEZIONATI	Frutta o analoghi senza uovo
GRASSI, CONDIMENTI E VARIE: - BURRO, OLIO EXTRAVERGINE ED OLIO DI OLIVA, OLIO DI MAIS E GIRASOLE, ARACHIDE, SOIA E RISO, LARDO, STRUTTO - MARGARINE, OLIO DI SEMI VARI, OLIO DI GERME DI GRANO - BESCIAPELLA, MAIONESE - RAGÙ, SUGHI - DADI ED ESTRATTI DI CARNE	NON AGGIUNGERE GRANA PADANO ALLE PREPARAZIONI NO MAIONESE

LINEE GUIDA DIETE SPECIALI

ALLERGIA ALLA FRUTTA SECCA oleosa

Noci

Nocciole

Arachidi

Anacardi ...

SE NEL MENU' SI TROVA	E' POSSIBILE SOSTITUIRE CON
Primo piatto asciutto:	NO SOSTITUZIONI
Pesto, sugo di noci, pesto alla siciliana	Sostituire con altri condimenti non contenenti frutta secca
Primo piatto in brodo con pastina, orzo, farro.	NO SOSTITUZIONE
Carne e pesce	NO SOSTITUZIONE.
Legumi	NO SOSTITUZIONI
Prosciutto crudo, bresaola	No sostituzione
Prosciutto cotto, wurstel, speck, cotechino, coppa, salsiccia	No sostituzione. No mortadella
Contorni	No sostituzioni
Frutta	NO SOSTITUZIONI
Pane, crackers, fette biscottate, grissini, crostini	NO SOSTITUZIONI
Dolci, budini, gelato, creme, dessert confezionati	NO CIOCCOLATO, CACAO
Grassi, condimenti e varie:	

Pericolo ingrediente nascosto: leggere etichetta e ATTENZIONE AI PRODOTTI «CASALINGHI» es. le torte

- Desquamato, maionese - ragù, sughi - dadi ed estratti di carne	
--	--

Leggere attentamente le etichette ed escludere, prudenzialmente, i prodotti che riportano la dicitura "puo' contenere residui di frutta secca".

LINEE GUIDA DIETE SPECIALI

ALLERGIA A...

ALLERGIA ALLA SOIA

Escludere dalla dieta: - soia, olio di soia - farina e latte di soia - olio di semi vari - Margarine -
Alimenti contenenti grassi vegetali idrogenati -
Dadi da brodo - Lecitina di soia

INTOLLERANZA AGLI ALIMENTI RICCHI DI ISTAMINA LIBERATORI DI ISTAMINA E RICCHI IN TIRAMINA

Escludere dalla dieta: - formaggi stagionati -
pesce fresco o conservato - verdure: spinaci,
pomodori, patate e cavolfiori - legumi frutta
secca - salumi - cioccolato e derivati - albume
d'uovo - frutta: banane, fragole, pesca, kiwi,
agrumi, ananas, lamponi, uva - estratto di
lievito, dadi

ALLERGIA AL MAIS E DERIVATI

Escludere dalla dieta: - mais - polenta
- farina gialla, maizena, - olio di semi
di mais, maionese industriale
(potrebbe contenere olio di semi vari
o olio di mais) - Fiocchi di mais -
prodotti di pasticceria e da forno,
gelati, gelatine

ALLERGIA ALLE MUFFE/LIEVITI

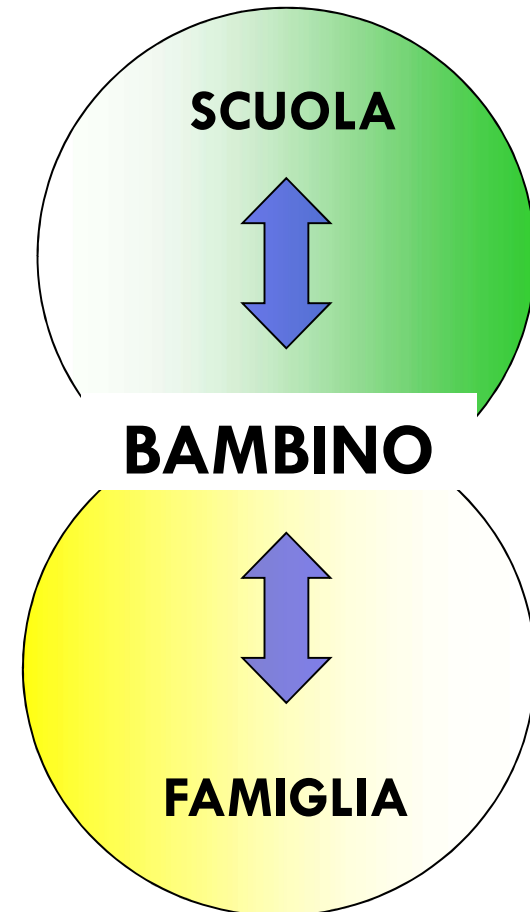
Escludere dalla dieta: - formaggi
stagionati - salumi - carne e pesce
affumicati - funghi - sottaceti –
conserven

LINEE GUIDA DIETE SPECIALI

ALLERGIE «IMPORTANTI»

INDICAZIONI RICEVUTE DALLE FAMIGLIE
DI BAMBINI CON ALLERGIE CHE HANNO
AVUTO PRECEDENTI REAZIONI GRAVI ...

E' essenziale che le condivida con la scuola e
l'azienda di ristorazione



ALLEGATO 1 - ALLERGENI

TABELLA ALLERGENI

Allegata al Regolamento UE 1169/2011

SOSTANZE O PRODOTTI CHE PROVOCANO ALLERGIE O INTOLLERANZE

1. Cereali contenenti glutine, cioè: grano, segale, orzo, avena, farro, kamut o i loro ceppi ibridati e prodotti derivati, tranne:

- a) sciroppi di glucosio a base di grano, incluso destrosio (1);
- b) maltodestrine a base di grano (1);
- c) sciroppi di glucosio a base di orzo;
- d) cereali utilizzati per la fabbricazione di distillati alcolici, incluso l'alcol etilico di origine agricola.

2. Crostacei e prodotti a base di crostacei.

3. Uova e prodotti a base di uova.

4. Pesce e prodotti a base di pesce, tranne:

- a) gelatina di pesce utilizzata come supporto per preparati di vitamine o carotenoidi;
- b) gelatina o colla di pesce utilizzata come chiarificante nella birra e nel vino.

5. Arachidi e prodotti a base di arachidi.

6. Soia e prodotti a base di soia, tranne:

- a) olio e grasso di soia raffinato (1);
- b) tocoferoli misti naturali (E306), tocoferolo D-alfa naturale, tocoferolo acetato D-alfa naturale, tocoferolo succinato D-alfa naturale a base di soia;
- c) oli vegetali derivati da fitosteroli e fitosteroli esteri a base di soia;
- d) estere di stanolo vegetale prodotto da steroli di olio vegetale a base di soia.

7. Latte e prodotti a base di latte (incluso lattosio), tranne:

- a) siero di latte utilizzato per la fabbricazione di distillati alcolici, incluso l'alcol etilico di origine agricola;
- b) lattiolio.

8. Frutta a guscio, vale a dire: mandorle (*Amygdalus communis* L.), nocciole (*Corylus avellana*), noci (*Juglans regia*), noci di acagiù (*Anacardium occidentale*), noci di pecan [*Carya illinoensis* (Wangenh.) K. Koch], noci del Brasile (*Bertholletia excelsa*), pistacchi (*Pistacia vera*), noci macadamia o noci del Queensland (*Macadamia ternifolia*), e i loro prodotti, tranne per la frutta a guscio utilizzata per la fabbricazione di distillati alcolici, incluso l'alcol etilico di origine agricola.

9. Sedano e prodotti a base di sedano.

10. Senape e prodotti a base di senape.

11. Semi di sesamo e prodotti a base di semi di sesamo.

12. Anidride solforosa e solfiti in concentrazioni superiori a 10 mg/kg o 10 mg/litro in termini di SO₂ totale da calcolarsi per i prodotti così come proposti pronti al consumo o ricostituiti conformemente alle istruzioni dei fabbricanti.

13. Lupini e prodotti a base di lupini.

14. Molluschi e prodotti a base di molluschi. IT 22.11.2011 Gazzetta ufficiale dell'Unione europea L 304/43

(1) E i prodotti derivati, nella misura in cui la trasformazione che hanno subito non è suscettibile di elevare il livello di allergenicità valutato dall'Autorità per il prodotto di base da cui sono derivati.

ETICHETTA E ALLERGENI

AFFETTATO DI FESA DI TACCHINO

INGREDIENTI: Affettato di tacchino, acqua, sale, aromi

Può contenere tracce di: cereali contenenti glutine, Uova, latte e derivati, frutta a guscio, arachidi, crostacei, pesce, scia, sedano, senape, semi di sesamo, anidride solforosa e solfiti, molluschi e lupini (Allegato II del reg. EU 1169/2011), come tracce derivanti da crosti contaminati in silo/processo

BUON APPETITO ...



PROCEDURE PER LA GESTIONE DEI MENU' E DELLE DIETE SPECIALI, MONITORAGGIO SPRECO E SCARTO

BUON APPETITO ...

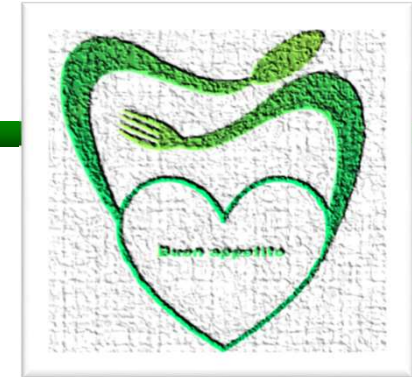


- 1° PARTE** **Gestione dei menù**

- 2° PARTE** **Gestione delle diete speciali**

- 3° PARTE** **Sostenibilità e monitoraggio degli sprechi
alimentari SPRECHI E SCARTI ALIMENTARI**

BUON APPETITO ...



ATS Brianza intende dare più spazio e fiducia alle professionalità e competenze presenti nel mondo della ristorazione e**“farà un passo di lato”** ... al fine di favorire un processo di miglioramento continuo legato all’acquisizione di una maggiore consapevolezza da parte di tutti gli attori.



BUON APPETITO ..

GESTIONE DEI MENÙ



BUON APPETITO ..

LINEE INDIRIZZO NAZIONALI



BUON APPETITO ...



NORMA VOLONTARIA UNI 11584/2021

- ✓ Requisiti minimi per la progettazione di menù destinati alla ristorazione collettiva, pubblica e privata

NORMA VOLONTARIA UNI 11407/2020

- ✓ Requisiti minimi per la progettazione di capitolato d'appalto e disciplinare



CARATTERISTICHE OBBLIGATORIE

CARATTERISTICHE NUTRIZIONALI ESSENZIALI		<input type="radio"/> Autovalutazione <input type="checkbox"/> Valutazione da parte di ATS	Esito <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>	
Requisito	Riferimento nelle LG di ATS Brianza	Il Requisito è	Colonna riservata ad ATS	
1	Presenza di almeno 2 menù stagionali	Obbligatoria	<input type="radio"/> Presente / <input type="radio"/> Assente <input type="radio"/> Non Pertinente	1 <input type="checkbox"/>
2	Variabilità Menù	Menù articolato su almeno 4 Settimane	<input type="radio"/> Presente / <input type="radio"/> Assente <input type="radio"/> Non Pertinente	2 <input type="checkbox"/>
3	Grammature in linea con le Linee Guida ATS o personalizzate	Vedi tabella grammature <u>oppure</u> vedi schema di ridefinizione grammature	<input type="radio"/> Presente / <input type="radio"/> Assente <input type="radio"/> Non Pertinente	3 <input type="checkbox"/>
4	Presenza di un piatto a base di cereali (primo piatto) ogni giorno	Tabella Frequenze Menù Base di 4 sett./5 giorni a settimana	<input type="radio"/> Presente / <input type="radio"/> Assente <input type="radio"/> Non Pertinente	4 <input type="checkbox"/>
5	Primo piatto a base di 3 almeno cereali diversi nella settimana	Vedi Come comporre il menù scolastico	<input type="radio"/> Presente / <input type="radio"/> Assente <input type="radio"/> Non Pertinente	5 <input type="checkbox"/>
6	Bis del primo piatto	Sconsigliato (Vedi paragrafo Distribuzione e porzioni)	<input type="radio"/> Presente / <input type="radio"/> Assente <input type="radio"/> Non Pertinente	6 <input type="checkbox"/>
7	Utilizzo di patate, come sostituzione del primo piatto o del contorno di verdure, NON più di 1 volta alla settimana	Vedi Come comporre il menù scolastico - Contorni	<input type="radio"/> Presente / <input type="radio"/> Assente <input type="radio"/> Non Pertinente	7 <input type="checkbox"/>
8	Presenza di verdura ogni giorno	Tabella Frequenze Menù Base di 4 sett./5 giorni a settimana	<input type="radio"/> Presente / <input type="radio"/> Assente <input type="radio"/> Non Pertinente	8 <input type="checkbox"/>
9	Presenza di frutta almeno 4 giorni su 5	Tabella Frequenze Menù Base di 4 sett./5 giorni a settimana	<input type="radio"/> Presente / <input type="radio"/> Assente <input type="radio"/> Non Pertinente	9 <input type="checkbox"/>

CARATTERISTICHE OBBLIGATORIE

10	Presenza di legumi almeno 1 volta a settimana	Tabella Frequenze Menù Base di 4 sett./5 giorni a settimana	<input type="radio"/> Presente / <input type="radio"/> Assente <input type="radio"/> Non Pertinente	10 <input type="checkbox"/>
11	Utilizzo di Carni non più di 2 volte a settimana (incluse le carni trasformate: salumi, wurstel ecc.)	Tabella Frequenze Menù Base di 4 sett./5 giorni a settimana	<input type="radio"/> Presente / <input type="radio"/> Assente <input type="radio"/> Non Pertinente	11 <input type="checkbox"/>
12	Utilizzo di Carni trasformate (salumi) non più di 2 volte al mese	Tabella Frequenze Menù Base di 4 sett./5 giorni a settimana	<input type="radio"/> Presente / <input type="radio"/> Assente <input type="radio"/> Non Pertinente	12 <input type="checkbox"/>
13	Utilizzo di Formaggi come secondo non più di 1 volta a settimana	Tabella Frequenze Menù Base di 4 sett./5 giorni a settimana	<input type="radio"/> Presente / <input type="radio"/> Assente <input type="radio"/> Non Pertinente	13 <input type="checkbox"/>
14	Uova non più di 1 volta a settimana	Tabella Frequenze Menù Base di 4 sett./5 giorni a settimana	<input type="radio"/> Presente / <input type="radio"/> Assente <input type="radio"/> Non Pertinente	14 <input type="checkbox"/>
15	Pesce almeno 1 volta a settimana	Tabella Frequenze Menù Base di 4 sett./5 giorni a settimana	<input type="radio"/> Presente / <input type="radio"/> Assente <input type="radio"/> Non Pertinente	15 <input type="checkbox"/>
16	Distribuzione Merenda sana a metà mattina (frutta, cracker, yogurt ecc)	Tabella Frequenze Menù Base di 4 sett./5 giorni a settimana	<input type="radio"/> Presente N° giorni _____ <input type="radio"/> Assente / <input type="radio"/> Non Pertinente	16 <input type="checkbox"/>
17	Utilizzo esclusivo di Olio Extravergine di Oliva	Vedi Come comporre il menù scolastico	<input type="radio"/> Presente / <input type="radio"/> Assente <input type="radio"/> Non Pertinente	17 <input type="checkbox"/>
18	Il ricettario o il menù elenca gli allergeni (vedi Reg. UE 1169/2011)	Vedi ristorazione scolastica e allergeni.	<input type="radio"/> Presente / <input type="radio"/> Assente <input type="radio"/> Non Pertinente	18 <input type="checkbox"/>

CARATTERISTICHE MIGLIORATIVE

CARATTERISTICHE NUTRIZIONALI AGGIUNTIVE E DI MIGLIORAMENTO (rispetto a quelle essenziali richieste obbligatoriamente)		<input type="radio"/> Autovalutazione <input type="checkbox"/> Valutazione da parte di ATS	Esito <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>
Caratteristica		La caratteristica è	Colonna riservata ad ATS
1	Variabilità Menù Menù articolato su più di 4 Settimane	<input type="radio"/> Presente / <input type="radio"/> Assente <input type="radio"/> Non Pertinente	1 <input type="checkbox"/>
2	Utilizzo di cereali integrali come primo piatto Almeno 1 volta alla settimana	<input type="radio"/> Presente / <input type="radio"/> Assente <input type="radio"/> Non Pertinente	2 <input type="checkbox"/>
3	Utilizzo di pane integrale Almeno 2 volte alla settimana	<input type="radio"/> Presente / <input type="radio"/> Assente <input type="radio"/> Non Pertinente	3 <input type="checkbox"/>
4	Il pane non è servito a inizio pasto ma contestualmente al secondo piatto	<input type="radio"/> Presente / <input type="radio"/> Assente <input type="radio"/> Non Pertinente	4 <input type="checkbox"/>
5	Vengono sempre proposte le verdure come contorno (No patate e No legumi)	<input type="radio"/> Presente / <input type="radio"/> Assente <input type="radio"/> Non Pertinente	5 <input type="checkbox"/>
6	Presenza di verdure sia crude sia cotte nello stesso pasto	<input type="radio"/> Presente / <input type="radio"/> Assente <input type="radio"/> Non Pertinente	6 <input type="checkbox"/>
7	Le verdure vengono servite come prima portata (prima di tutte le altre) oppure sono poste al centro della tavola su ogni tavolo	<input type="radio"/> Presente / <input type="radio"/> Assente <input type="radio"/> Non Pertinente	7 <input type="checkbox"/>
8	La frutta è servita 5 giorni su 5 Non sono previsti dessert alternativi alla frutta	<input type="radio"/> Presente / <input type="radio"/> Assente <input type="radio"/> Non Pertinente	8 <input type="checkbox"/>
9	Presenza Legumi almeno 2 volte a settimana	<input type="radio"/> Presente / <input type="radio"/> Assente <input type="radio"/> Non Pertinente	9 <input type="checkbox"/>

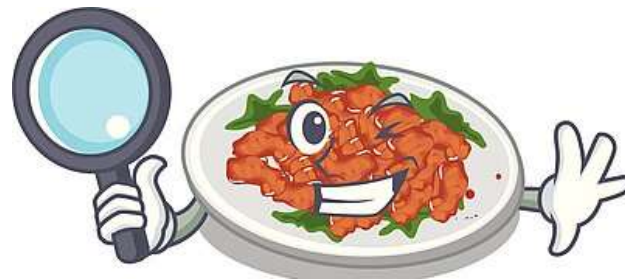
CARATTERISTICHE MIGLIORATIVE

10	I Legumi sono proposti come secondo piatto almeno 1 volta alla settimana	<input type="radio"/> Presente / <input type="radio"/> Assente <input type="radio"/> Non Pertinente	10 <input type="checkbox"/>
11	I Legumi entrano nella ricetta del primo piatto, che diventa piatto unico, almeno 1 volta a settimana	<input type="radio"/> Presente / <input type="radio"/> Assente <input type="radio"/> Non Pertinente	11 <input type="checkbox"/>
12	Non sono previste Carni trasformate (salumi, affettati di pollo e tacchino, wurstel, ecc.)	<input type="radio"/> Presente / <input type="radio"/> Assente <input type="radio"/> Non Pertinente	12 <input type="checkbox"/>
13	Il Pesce è previsto più di 1 volta alla settimana	<input type="radio"/> Presente / <input type="radio"/> Assente <input type="radio"/> Non Pertinente	13 <input type="checkbox"/>
14	Viene utilizzato esclusivamente Olio Extravergine di Oliva	<input type="radio"/> Presente / <input type="radio"/> Assente <input type="radio"/> Non Pertinente	14 <input type="checkbox"/>
15	A metà mattina viene distribuita la Merenda Sana almeno 3 volte alla settimana (come descritto nel paragrafo Spuntino e merenda delle LG di ATS Brianza)	<input type="radio"/> Presente / <input type="radio"/> Assente <input type="radio"/> Non Pertinente	15 <input type="checkbox"/>
16	Utilizzo esclusivo di materie prime fresche o surgelate (niente alimenti in scatola, liofilizzati, carni estruse come wurstel, medaglioni ecc.)	<input type="radio"/> Presente / <input type="radio"/> Assente <input type="radio"/> Non Pertinente	16 <input type="checkbox"/>
17	Non sono utilizzati semilavorati, surgelati e non, quali ad es. panatine, hamburger, bastoncini, verdure di IV gamma ecc.	<input type="radio"/> Presente / <input type="radio"/> Assente <input type="radio"/> Non Pertinente	17 <input type="checkbox"/>
18	Non è mai utilizzato il dado nella preparazione dei piatti	<input type="radio"/> Presente / <input type="radio"/> Assente <input type="radio"/> Non Pertinente	18 <input type="checkbox"/>

COSA FA ATS?



- **Valutazione del menù e compilazione schede di valutazione in corso di ispezioni ed audit nutrizionali**
- **Acquisizione dei menù in corso di ispezioni igienico sanitarie e successiva valutazione**
- **Eventuale inserimento in Community del pasto sano**



COMMUNITY DEL PASTO SANO

- Ristorazione collettiva
- Ristorazione pubblica

- Visibilità sul sito ATS
- Pubblicazione semestrale

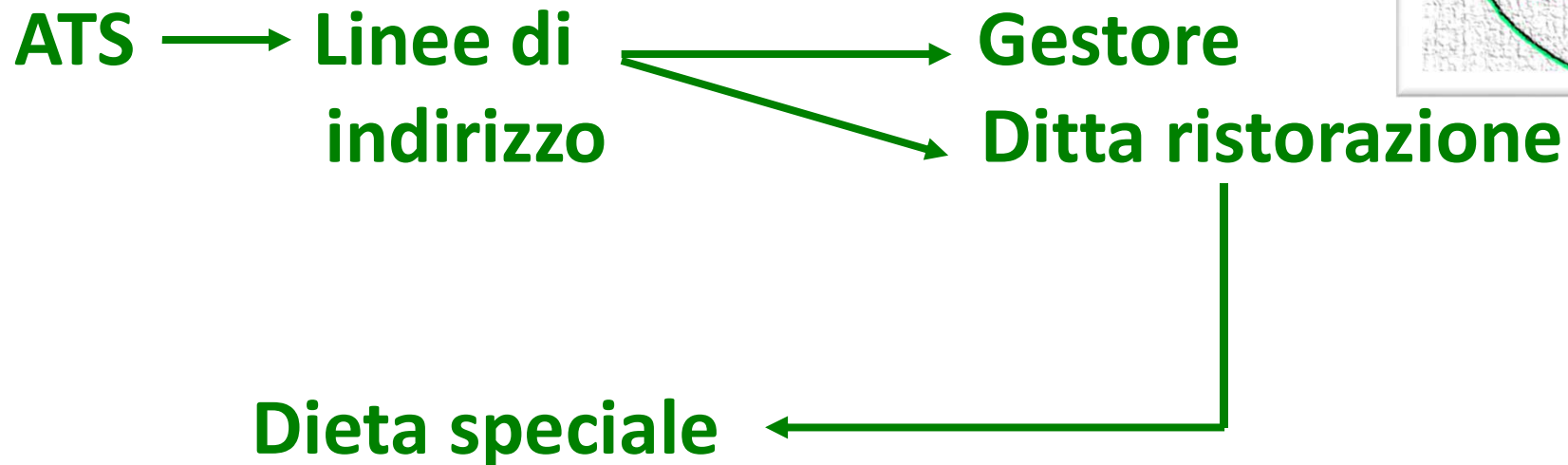


BUON APPETITO ...



GESTIONE DELLE DIETE SPECIALI

BUON APPETITO ...



Dovranno essere gestite esclusivamente dal Gestore del Servizio di Ristorazione

GESTIONE DIETE SPECIALI

L'inserimento all'interno del proprio manuale di autocontrollo di procedure riguardanti la gestione delle diete speciali in tutte le fasi, dall'approvvigionamento, allo stoccaggio, dalla preparazione alla distribuzione e trasporto ed il loro rigoroso rispetto garantisce la consegna, all'utente finale, di pasti sani e sicuri

COSA FA ATS?

ISPEZIONI - AUDIT NUTRIZIONALI

- **Valutazione della presenza e correttezza delle procedure e loro conoscenza ed applicazione da parte del personale addetto alla ristorazione scolastica**
- **Verifica della corretta gestione degli allergeni e del rispetto della normativa sull'etichettatura**



COSA FA ATS?

FORMAZIONE/INFORMAZIONE

- **Aggiornamento costante linee indirizzo**
- **Incontri di informazione destinati a tutto il personale che, a vario titolo, opera nella ristorazione scolastica**



BUON APPETITO ..

SOSTENIBILITÀ E MONITORAGGIO DEGLI SPRECHI E SCARTI ALIMENTARI



BUON APPETITO ...

SPRECO ALIMENTARE (def. FAO)

qualsiasi sostanza sana e commestibile che viene sprecata, persa, degradata o consumata da parassiti in ogni fase della filiera agroalimentare.

Prodotti perfettamente utilizzabili, ma non più vendibili: USO ALTERNATIVO?

BUON APPETITO....

**UN TERZO
DELLA
PRODUZIONE
GLOBALE DI
CIBO FINISCE
NELLA
PATTUMIERA**

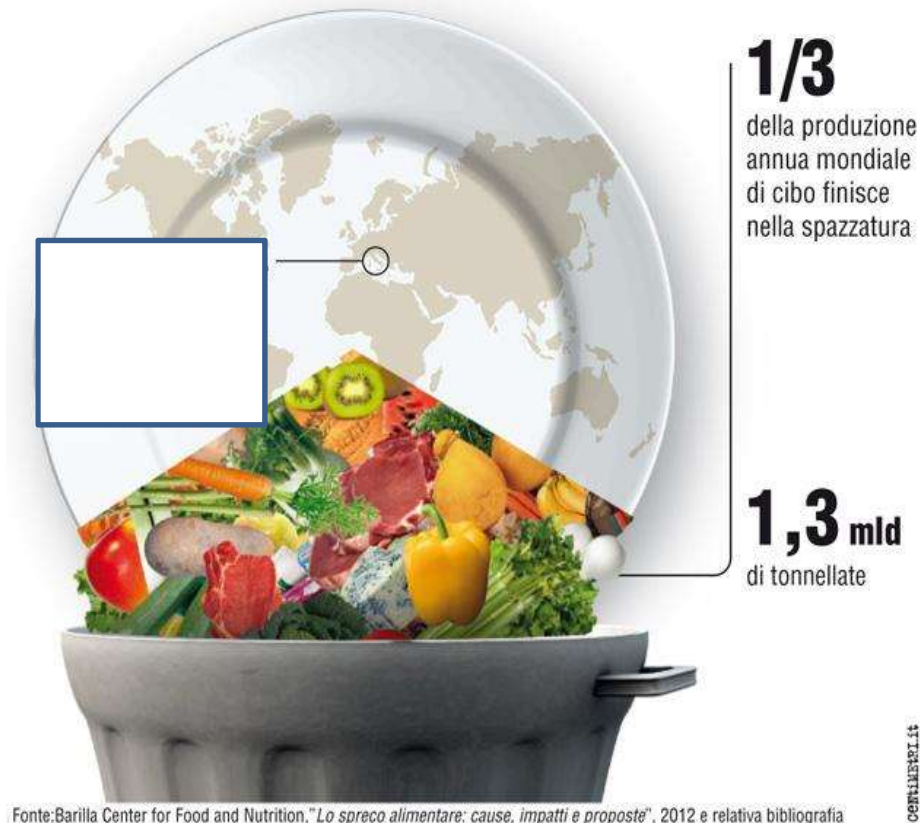


Ogni anno nel cestino vanno a finire **1.200 miliardi di dollari**, e tra 12 anni questi diventeranno 1.500 miliardi.

Ridurre lo spreco di cibo è una delle assolute priorità indicate nell'Agenda 2030 dell'Assemblea dell'Onu

LO SPRECO ALIMENTARE IN EUROPA

Lo spreco alimentare annuo



In Europa vengono **sprecate 90 milioni di tonnellate di cibo/annue**, pari ad una media di 180 kg/annui pro capite

Il Parlamento Europeo ha chiesto misure urgenti per dimezzare entro il 2025 gli sprechi alimentari e per migliorare l'accesso al cibo per i cittadini più vulnerabili, sottolineando l'importanza di promuovere l'idea di utilizzare il cibo in modo sostenibile.

LO SPRECO ALIMENTARE IN EUROPA

Lo spreco di cibo in Europa

Fonte: Commissione Ue, Eurostat

In un anno in Europa finiscono nella spazzatura



90 milioni di tonnellate di cibo



180 kg per persona

Dove avviene lo spreco



5% distribuzione



14% ristorazione



39% produzione



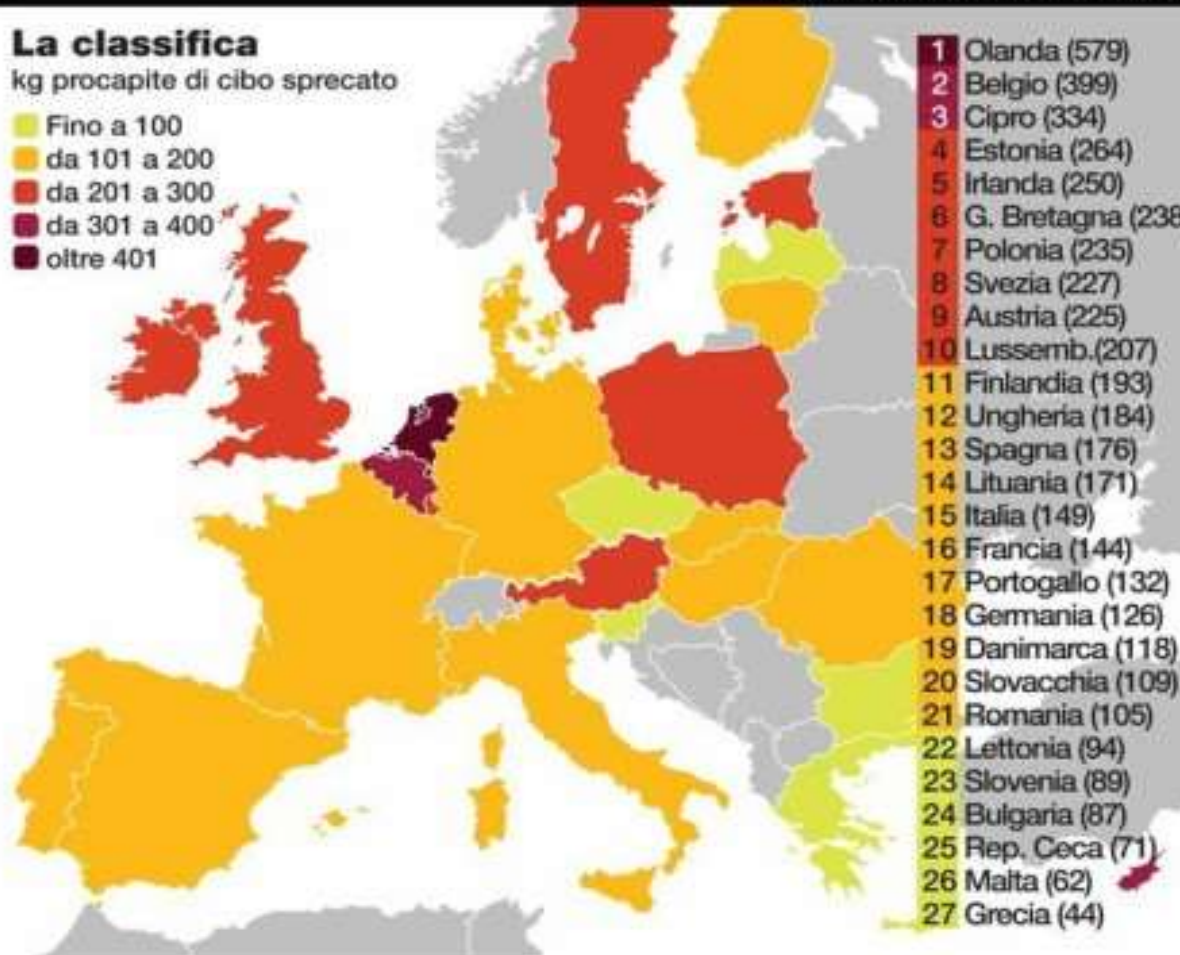
42% in casa

38 milioni di tonnellate
76 kg per abitante/anno

La classifica

kg procapite di cibo sprecato

- Fino a 100
- da 101 a 200
- da 201 a 300
- da 301 a 400
- oltre 401



- 1 Olanda (579)
- 2 Belgio (399)
- 3 Cipro (334)
- 4 Estonia (264)
- 5 Irlanda (250)
- 6 G. Bretagna (238)
- 7 Polonia (235)
- 8 Svezia (227)
- 9 Austria (225)
- 10 Lussemb. (207)
- 11 Finlandia (193)
- 12 Ungheria (184)
- 13 Spagna (176)
- 14 Lituania (171)
- 15 Italia (149)
- 16 Francia (144)
- 17 Portogallo (132)
- 18 Germania (126)
- 19 Danimarca (118)
- 20 Slovacchia (109)
- 21 Romania (105)
- 22 Lettonia (94)
- 23 Slovenia (89)
- 24 Bulgaria (87)
- 25 Rep. Ceca (71)
- 26 Malta (62)
- 27 Grecia (44)

LO SPRECO ALIMENTARE IN ITALIA

GIORNATA NAZIONALE DI PREVENZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE



VENERDÌ 5 FEBBRAIO 2021

Vale 6 miliardi e 403 milioni € lo spreco alimentare domestico nazionale, e sfiora il costo di 10 miliardi € l'intera filiera dello spreco del cibo in Italia

2020

27 Kg a testa (<11,8% rispetto al 2019)

6€ di risparmio pro capite

376 milioni di € a livello nazionale

MAGGIORE SPRECO

- SUD + 15%
- PICCOLI CENTRI
- FAMIGLIE CON FIGLI + 15%
- CETO MEDIO/BASSO + 10-15%

Report di Waste Watcher International Observatory on Food and Sustainability (su rilevazione Ipsos)

Dipartimento di Igiene e Prevenzione Sanitaria
UOC Igiene Alimenti Nutrizione

IN ITALIA DATI 2020.....

FAMIGLIE

84,9 kg di cibo gettato/anno

3,62 milioni di tonnellate di cibo in un anno (1,66 CASALINGHI)

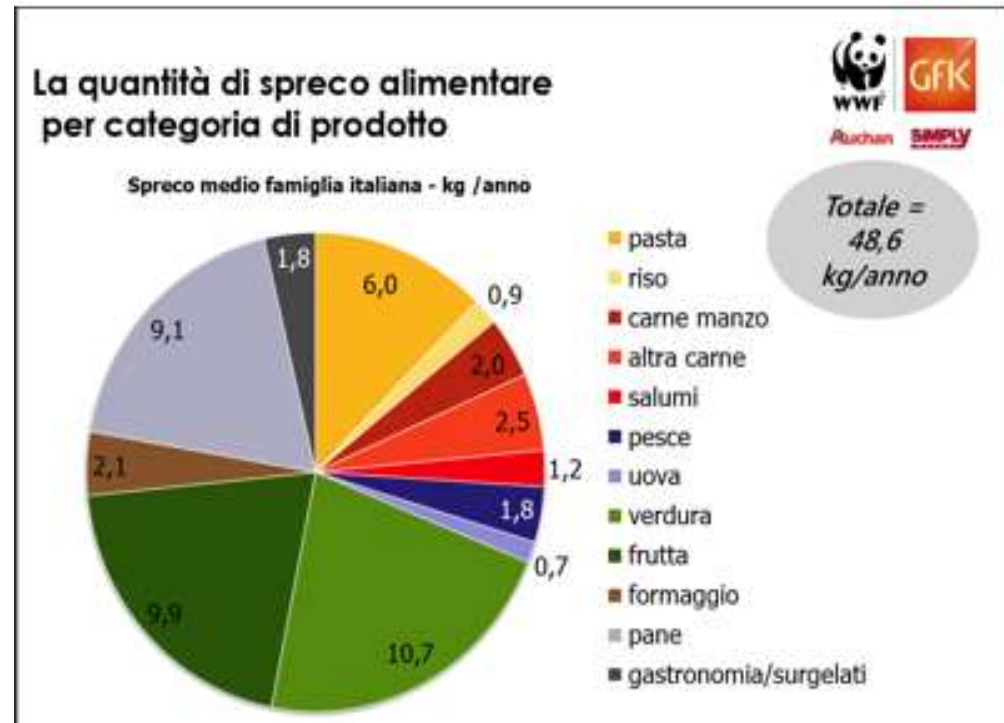
10 miliardi € il costo del cibo sprecato (6,4 miliardi scarti domestici)

GDO: 2,89 kg/anno spreco pro capite

RISTORAZIONE

1/3 del pasto viene gettato , circa 120 grammi di cibo per ogni studente

(Fonte: Progetto Reduce – Spreco Zero)



Rapporto Waste Watcher Observatory on Food and Sustainability (su rilevazione Ipsos)

MONITORAGGIO DELLO SPRECO: registrazioni



1. CIBO CUCINATO

QUANTITA' DI CIBO CONFEZIONATO



2. SPRECO

QUANTITA' DI CIBO NON SERVITO



3. SCARTO

QUANTITA' DI CIBO AVANZATO NEI PIATTI

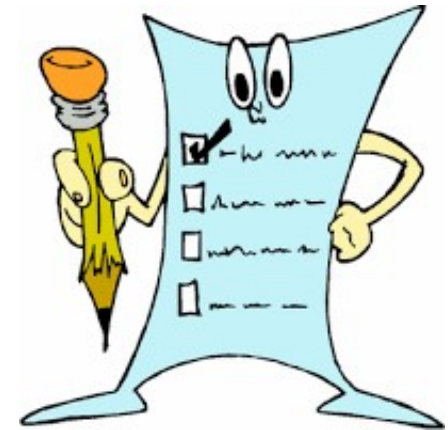
MONITORAGGIO DELLO SPRECO: strumenti

- ❖ **Bilancia** (CON PORTATA > 20 KG) presso il CENTRO COTTURA
- ❖ **Bilancia** presso il REFETTORIO (CON PORTATA > 10-15 KG)
- ❖ **5 Bidoni** (contenitori / bacinelle) per raccolta degli avanzi:
1 BIDONE PER OGNI PORTATA
- ❖ Sacchi per raccolta dell'umido
- ❖ **REGISTRO DI CUCINA**
- ❖ **SCHEDA DI RILEVAZIONE SCARTO E SPRECO**
- ❖ **Computer o tablet o smartphone con collegamento internet**
per inserimento dati sulla piattaforma SURVEY MONKEY

FASI DEL MONITORAGGIO DELLO SPRECO

1. Compilazione

REGISTRO CUCINA



2. Compilazione

SCHEDA RILEVAZIONE SPRECO E SCARTO



3. Inserimento dati

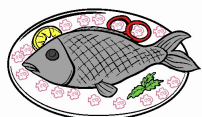
SURVEY MONKEY

ISTRUZIONI OPERATIVE PER IL PERSONALE

**Registrare peso pietanze
confezionate al netto
della tara**



**SUGO O BRODO
(SE CONFEZIONATI A PARTE)**



FASE 1

Registro Cucina

Da consegnare agli addetti al servizio di ristorazione scolastica

Data:	Compilatore (cognome e nome):	
Nome del plesso:		
Numero pasti prenotati menù base/standard: (bambini + insegnanti + altro personale, ecc.):		
Numero Bambini menù base/standard <small>(eccetto diete speciali e diete in bianco):</small>	Numero Adulti menù base/standard <small>(eccetto diete speciali e diete in bianco):</small>	
Nome pietanze del giorno		Quantità preparata <small>A cotto, al netto della tara (teglia gastronom)</small>
PRIMO:		kg:
SUGO O BRODO (se confezionati a parte):		kg:
SECONDO:		kg:
CONTORNO:	Il contorno preparato è: <input type="checkbox"/> Crudo <input type="checkbox"/> Cotto	kg:
PANE:		kg:
FRUTTA:		kg:

FASE 1 IL REGISTRO DI CUCINA

a. PESATURA DELLA TARA
GASTRONORM VUOTE

b. PESATURA PASTI CONFEZIONATI
GASTRONORM PIENE

c. COMPILAZIONE REGISTRO

*PESO PASTO CONFEZIONATO
AL NETTO DELLA TARA*



FASE 2

SCHEDA RILEVAZIONE SPRECO E SCARTI CARTACEA

SCHEDA RILEVAZIONE SPRECO E SCARTO

COMUNE: _____ RILEVATORE/TRICE: (COGNOME E NOME) _____

SCUOLA: _____

DATA: _____

SETTIMANA: _____

II MENU PREVISTO PER IL GIORNO E' CONFORME: SI NO

PASTO TRASPORTATO SI NO

PASTI PRENOTATI MENU BASE/STANDARD	BAMBINI N°
	ADULTI N°

MENU DEL GIORNO (indicare il nome della pietanza servita)	CIBO CUCINATO* (Kg)	RIMANENZE AL TERMINALE (cibo non distribuito-avanzato nelle teglie) (Kg)	SCARTI ALIMENTARI (rifiuti cibo distribuito-avanzo nei piatti) (Kg)	GRADIBILITÀ Vedi legenda come traccia
PRIMO:				
SUGO O BRODO**:				
SECONDO:				
CONTORNO:				
PANE:				
FRUTTA:				

GRADIBILITA' alcuni esempi : gradevole , non gradevole , salato , insipido , poco condito , troppo condito (per carne: tenera, dura, secca oppure per frutta: acerba, troppo matura, ammaccata, troppo fredda)

*CIBO CUCINATO: peso da cucina. Vedi "REGISTRO CUCINA"

FASE 2 SCHEDA RILEVAZIONE SPRECO E SCARTI

IL RESPONSABILE DELLA RILEVAZIONE INDIVIDUATO

- Richiede agli operatori il Registro di Cucina compilato (lo allega alla Scheda Rilevazioni Scarti)
- Trascrive i dati del REGISTO CUCINA sulla SCHEDA RILEVAZIONE SPRECO E SCARTI
- Collabora/effettua alla pesatura del cibo non servito
- Effettua valutazione sensoriale delle portate
- Collabora alla separazione/raccolta degli avanzi
- Collabora/effettua la pesatura degli avanzi

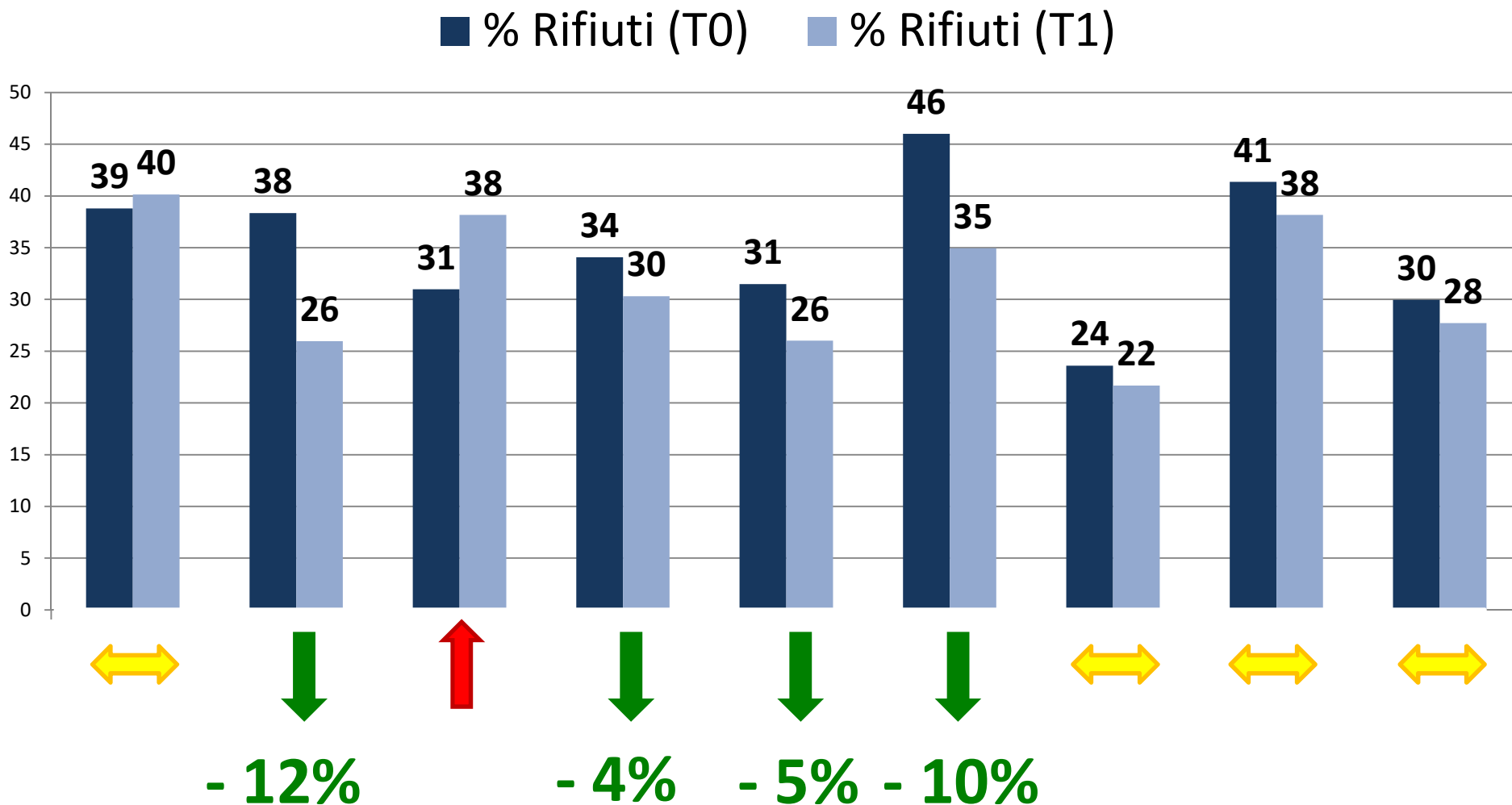
OBIETTIVI DEL PROGETTO

- Monitorare nel tempo e studiare l'entità di spreco e scarto
- Individuare buone pratiche per prevenire e ridurre spreco e scarto
- Supportare le azioni di recupero e donazione degli sprechi e delle eccedenze
- Sensibilizzare sul tema dello spreco alimentare e alimentazione sostenibile
- Educare al consumo consapevole ed al valore del cibo



% RIFIUTI* confronto tra Comuni

* Esclusa frutta o dessert



BUONE PRATICHE

1. Azioni per ridurre lo spreco e lo scarto

COMUNI	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Modifica merende									
Modifica menù	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Modifica preparazione piatti		X		X		X	X	X	X
Modifica distribuzione		X				X			
Riduzione quantità inviata		X			X	X	X	X	

2. Azioni per aumentare la quantità di sprechi recuperabili

COMUNI	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Azioni per ottenere sprechi recuperabili (es. distribuzione)									
Definire modalità recupero									



BUONE PRATICHE

3. Azioni per educare al consumo consapevole ed al valore del cibo

COMUNI	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Attività con i bambini		X					X	X	X
Attività con le insegnanti		X				X	X	X	X
Attività con personale mensa e scolastico	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Attività con famiglie		X			X	X			
Attività con commissione mensa	X	X	X	X	X	X			X

Migliori risultati ottenuti nelle scuole dove sono state applicate più buone pratiche



Il Decalogo per evitare di sprecare gli alimenti in casa

- Strategie antispreco**
Una buona pianificazione della spesa, accortezze nella preparazione degli alimenti e una buona conservazione
- Acquisti, che passione!**
Ma bisogna resistere alle tentazioni: dalle offerte alle maxi confezioni agli acquisti superflui, lo spreco può essere sempre in agguato
- Stai fresco!**
In casa vengono sprecati soprattutto prodotti freschi, pane, frutta e verdura, pensiamoci quando li acquistiamo
- Occhio all'etichetta**
Leggila sempre bene, con particolare attenzione alle indicazioni sulla durata dei prodotti
- Scadenza: istruzioni per l'uso**
"Da consumarsi entro" è il limite oltre il quale il prodotto non va consumato (di solito usata per pochi prodotti altamente deperibili come il latte fresco). "Da consumarsi preferibilmente entro" indica che, oltre la data riportata, il prodotto può essere ancora consumato, possibilmente in tempi brevi, senza rischi per la salute.
- Quanto basta**
Attenzione alle dosi quando cucini, la sovrabbondanza di cibo poi non consumato porta allo spreco
- Il gusto degli avanzi**
Mangia il giorno dopo quello che è avanzato o utilizzalo in nuove ricette. Così non sprechi e dai più valore al tuo cibo e al tuo denaro.
- E' qui la festa?**
In occasione di feste e ricevimenti gratifica i tuoi ospiti con un dono gastronomico «avanzato»
- W la doggybag!**
Anche in Italia, ormai, è sempre più diffusa al ristorante la doggybag, la scatola che permette di portare a casa gli avanzi dei pasti, chiedi!
- Dai il tuo contributo**
Informati sui programmi anti spreco della tua città, così potrai donare il tuo surplus alimentare a chi ne ha bisogno

<http://www.crea.gov.it/web/alimenti-e-nutrizione/-/osservatorio-sugli-sprechi-alimentari>