



INDICAZIONI NUTRIZIONALI PER PASTI PORTATI DA CASA



Sommario

INTRODUZIONE.....	4
ALIMENTAZIONE SANA E PASTO CORRETTO	4
SUGGERIMENTI.....	5
COME COMPENSARE CON IL PASTO SERALE E GLI SPUNTINI	5
UN ESEMPIO DI MENU' GIORNALIERO	7
COLAZIONE	7
SPUNTINO DI METÀ MATTINA E METÀ POMERIGGIO	7
PRANZO A SCUOLA PORTATO DA CASA	7
CENA	8
VARIABILITA' DEI SECONDI PIATTI.....	9
IL PIATTO SANO.....	9

INTRODUZIONE

Una recente sentenza del 30 luglio 2019 della Corte di Cassazione si è definitivamente pronunciata circa la natura del servizio di refezione scolastica e la sussistenza di un diritto soggettivo perfetto delle famiglie al consumo, da parte dei propri figli, del pasto domestico all'interno dei locali destinati alla mensa e nell'orario della refezione. In particolare, nel chiarire la natura del tempo relativo alla ristorazione scolastica, il giudice di legittimità ha stabilito che *“se il servizio mensa è compreso [...] nel tempo scuola, è perché esso condivide le finalità educative proprie del progetto formativo di cui esso è parte, come evidenziato dalla ulteriore funzione cui detto servizio assolve, di educazione all'alimentazione sana” nonché “a quella di socializzazione che è tipica del pasto insieme, cioè in comunità”. La Suprema Corte ha, quindi, enunciato il “principio secondo cui un diritto soggettivo perfetto e incondizionato all'autorefezione individuale, nell'orario della mensa e nei locali scolastici, non è configurabile”*

Oltre che dal punto di vista educativo, il pasto consumato presso la mensa scolastica e fornito da Ditte di Ristorazione offre delle ottime garanzie sia per quanto riguarda l'equilibrio alimentare che l'aspetto igienico sanitario. I Centri Cottura e le cucine destinati alla preparazione pasti per le scuole, vengono sottoposti ogni anno a controlli ispettivi sia per la valutazione dell'aspetto igienico sanitario che per quello nutrizionale: durante questi sopralluoghi vengono verificati sia l'aspetto pulizia dei locali che l'igiene degli alimenti, in particolare manipolazione, conservazione, preparazione e distribuzione dei piatti, gestione delle diete speciali e tutela dei bambini affetti da allergie o intolleranze che controllo dell'equilibrio nutrizionale dei menù sia in termini di varietà di nutrienti che di apporto calorico. Questo duplice controllo garantisce che il bambino consumi un pasto corretto, adeguato ed equilibrato dal punto di vista nutrizionale ed anche sicuro sotto l'aspetto igienico. Inoltre, il pranzo a scuola offre al bambino l'opportunità di sperimentare piatti nuovi o cucinati in maniera diversificata, garantendo lo sviluppo e la crescita del suo gusto e delle opportunità relazionali ad esso collegate.

L'alternativa del pasto portato da casa, se non correttamente gestita, potrebbe comportare delle problematiche di tipo igienico sanitario legate sia alle modalità di preparazione che di mantenimento e di trasporto a causa dell'impossibilità di avere un completo controllo sul mantenimento della catena del freddo. Infatti gli alimenti non prodotti dalla ditta di ristorazione non possono essere conservati nel frigorifero del centro cottura/cucina né riscaldati dagli addetti alla mensa. Il genitore deve quindi essere consapevole che questo cibo è consumato sotto la sua totale responsabilità.

Un altro rischio deriva dalla possibilità che il cibo portato da casa, non sottoposto alle normative sul controllo degli allergeni in esso contenuti, possa venire ingerito da bambini che potrebbero essere allergici, con conseguenze, potenzialmente anche gravi, sulla salute. Per questo motivo i bambini che portano il pasto da casa dovrebbero sedersi ad un tavolo separato dagli altri, sotto la supervisione di personale adulto che sorvegli e prevenga qualsiasi contatto e scambio di alimenti con i bambini che consumano il cibo della mensa. Questa necessità di sicurezza ovviamente limita l'aspetto conviviale del pasto per gli alunni che lo portano da casa.

Questa guida è destinata ai genitori che, informati e resi consapevoli degli aspetti appena descritti, decidono comunque di far portare il pasto da casa.

ALIMENTAZIONE SANA E PASTO CORRETTO

Relativamente agli aspetti di sana alimentazione facciamo alcune considerazioni: un pasto equilibrato e sano deve garantire l'apporto corretto dei nutrienti fondamentali, cioè carboidrati, proteine e grassi in percentuali adeguate, nonché un quantitativo sufficiente di fibre. Anche se difficilmente potrà essere equilibrato e completo come quello proposto dalla mensa scolastica è importante che il pasto portato da casa rispetti alcuni criteri:

SUGGERIMENTI

- Deve contenere una **fonte di carboidrati complessi** che sono presenti nel **pane**, preferibilmente a ridotto contenuto di sale, o integrale per aumentare l'apporto di fibra e nei **piatti a base di riso/farro/pasta/polenta/patate**.
- Deve contenere una **fonte di proteine** che sono presenti nei **formaggi** (quelli stagionati si conservano meglio a temperatura ambiente), nel **pesce** (es. tonno, salmone, sgombro), nella **carne** (es. affettato di tacchino o pollo), nei **salumi** (es. prosciutto cotto, crudo o bresaola), e naturalmente nei **legumi** (fagioli, lenticchie, ceci, piselli, soia)

Importante è alternare tra le fonti proteiche di origine animale e vegetale.

- Assolutamente fondamentale è la presenza di almeno un alimento vegetale fresco cioè: VERDURA (es. una carota cruda già lavata e pulita, un pezzo di finocchio, un cetriolo, oppure insalata per la preparazione di insalatone o come ingredienti del panino); + un FRUTTO di stagione (es. una mela, un arancio, un mandarino, una pesca, delle fragole ecc.)
- Evitare di pranzare solo con alimenti a prevalente componente di carboidrati (es. focacce dolci, brioches, torte e merendine, snack sia dolci sia salati) perché ricchi in zuccheri semplici e, spesso, anche in grassi non salutari. La quota di grassi salutari di questo pasto dovrà essere fornita dall'olio (meglio se extravergine di oliva) compreso nel primo e/o nel secondo descritti sopra.
- Evitare di bere bevande zuccherine, sia gasate che non gasate (es. bibite gasate e succhi di frutta o simili). Per dissetarsi ed accompagnare il pasto è indicata solo l'acqua.

ESEMPI DI LUNCH BOX DA USARE A ROTAZIONE:

- PANINO INTEGRALE MOZZARELLA E POMODORO + 1 FRUTTO
- RISO E PISELLI + 1 FRUTTO
- PASTA AL RAGU' DI VERDURA CON TONNO + 1 FRUTTO
- PIZZA ALLE VERDURE + 1 FRUTTO
- PANINO INTEGRALE BRESAOLA E ZUCCHINE GRIGLIATE + 1 FRUTTO

N.B. Nel caso di preparazioni calde utilizzare contenitori termici idonei poiché non possono essere riscaldate dalla azienda di ristorazione



COME COMPENSARE CON IL PASTO SERALE E GLI SPUNTINI

Questo tipo di pasto probabilmente non risulterà completo e nutrizionalmente equilibrato; è quindi importante proporre a casa pasti e spuntini che possano compensare le **eventuali** carenze **relative al pranzo consumato durante** la giornata.

- Il **secondo piatto** presente a cena dovrà **variare** e prediligere pesce, carne bianca, legumi e uova (che non si possono portare a scuola per problemi di conservazione). Meglio evitare salumi e formaggi in quanto già spesso utilizzati nel pranzo a scuola.
- Se è mancata od era poca la **verdura**, nel pasto serale è consigliabile fornire la verdura non soltanto come contorno ed in quantità adeguata, ma **anche in abbinamento al primo piatto** (pasta o riso con verdura) e/o al secondo (frittata con verdura, torte salate etc.)
- La **frutta** può essere fornita a colazione ed anche a merenda. In entrambi i casi, meglio scegliere frutta e verdura di stagione, più ricca di vitamine e sali minerali, e quella fresca tal quale, cioè da masticare (evitare succhi o smoothies)
- Aggiungere come spuntino della **frutta secca oleosa** (noci, nocciole, mandorle) che è fonte di proteine vegetali, acidi grassi essenziali e di Vit. E ed anche di fibra



UN ESEMPIO DI MENU' GIORNALIERO

COLAZIONE

- una tazza di latte o yogurt o bevanda vegetale, oppure una spremuta fresca di agrumi oppure o in aggiunta un tè
- n.5 o 6 biscotti secchi o in alternativa n. 4-5 fette biscottate, preferibilmente integrali, con marmellata oppure ancora pane con un velo di marmellata.

SPUNTINO DI METÀ MATTINA E METÀ POMERIGGIO DA UTILIZZARE A ROTAZIONE

- un pacchetto di cracker/ grissini oppure tarallini
- un tè con n. 2-3 fette biscottate o biscotti
- uno yogurt o un budino,
- frutta secca oleosa (3 noci, 15-20 mandorle ...)
- 1 frutto.

PRANZO A SCUOLA PORTATO DA CASA

- Un PIATTO UNICO con riso/pasta/farro/orzo con verdura e fonte proteica tipo tonno/sgombro/salmone/carne/ formaggio/legumi
- Un FRUTTO fresco di stagione oppure una mousse di frutta o un frutto cotto al forno.

OPPURE

- Un PANINO imbottito costituito da pane comune (a ridotto contenuto di sale) o integrale con fonti proteiche alternate (**carne/formaggio/uova**) e verdure grigliate o insalata o pomodori.
- Un FRUTTO fresco di stagione oppure una mousse di frutta o un frutto cotto al forno.

CENA

- Un PRIMO PIATTO a base di cereali o derivati (pasta, riso, orzo, farro oppure pane) asciutto, condito con verdure e sughi semplici o in brodo (minestrone, passati di verdure o vellutate)
- Un SECONDO PIATTO alternando gli alimenti proteici
- Un CONTORNO di verdure fresche di stagione crude oppure cotte, condite con un cucchiaino di olio extravergine di oliva poco sale ed eventualmente aceto o limone secondo gusto personale. Una valida alternativa è l'utilizzo della verdura come ingrediente nella preparazione dei primi piatti (es. pesto di zucchine, ragù di verdure...)
- Un PANINO (50 g)
- Un FRUTTO fresco di stagione oppure un frutto cotto al forno.

Anche per il pasto serale, in alternativa all'associazione primo e secondo piatto, è possibile proporre un PIATTO UNICO ovvero condendo il primo piatto con un sugo di carne o pesce o legumi o formaggi o uova (es. pasta al ragù, riso bollito con pollo e spinaci, pasta con salmone, pasta ricotta e zucchine, pasta prosciutto e piselli, pasta e ceci, ecc.). Oppure accostando le patate (al vapore, al forno o in purea) al secondo piatto. **Il pasto composto dal piatto unico si completa comunque con un contorno ed un frutto.**

VARIABILITA' DEI SECONDI PIATTI

Nel comporre una giornata alimentare corretta fondamentale è variare gli alimenti proteici nell'arco della settimana: questi alimenti sono infatti diversi dal punto di vista nutrizionale e ognuno apporta sostanze differenti: ugualmente è molto importante alternare proteine di origine animale e vegetale.

Le **linee guida nazionali per la ristorazione scolastica** prevedono, per le fonti proteiche, l'alternanza riportata nel box sottostante

- carne bianca 2 volte a settimana
- carne rossa 1 volta a settimana
- pesce 2-3 volte a settimana
- legumi 2-3 volte a settimana
- formaggi freschi 2-3 volte a settimana o stagionati 60g
- uova 1-2 volte a settimana
- salumi 0-1 volta a settimana



IL PIATTO DEL MANGIAR SANO

Usa oli sani (come l'olio di oliva e olio canola) per cucinare e per condire. Limita il burro. Evita i grassi trans.



Più ortaggi e più varietà e meglio è! Patate e patatine fritte non contano come ortaggi.

Mangia molta frutta, di tutti i colori.



MUOVITI!

© Harvard University



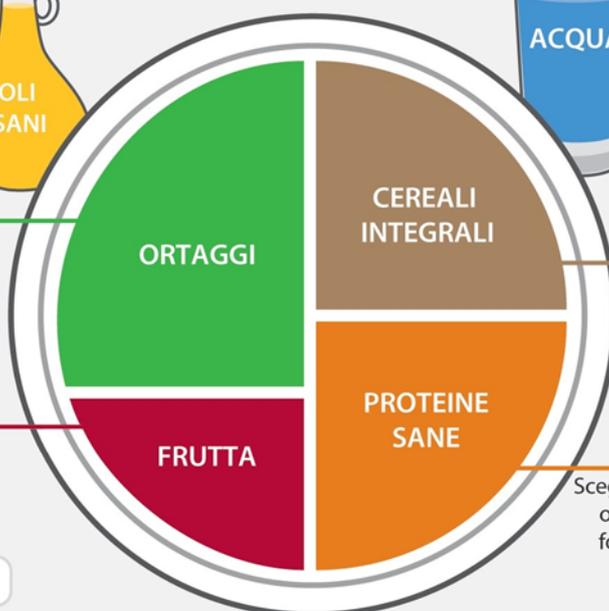
Harvard T.H. Chan School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource



Bevi acqua, tè o caffè (con poco o niente zucchero). Limita il latte e i latticini (1-2 porzioni al giorno) e i succhi di frutta (1 bicchiere piccolo al giorno). Evita le bevande zuccherate.

Mangia diverse varietà di cereali integrali (come pane integrale, pasta integrale e riso integrale). Limita i cereali raffinati (come riso bianco e pane bianco).

Scegli pesce, pollame, legumi e semi oleaginosi; limita la carne rossa e i formaggi; evita pancetta, salumi e altre carni conservate.



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



A cura di:

ATS BRIANZA

UOC Igiene Alimenti e Nutrizione (Direttore dott.ssa Nicoletta Castelli)

Dott. Narciso Cazzato

Dott.ssa Claudia Chiarino

Dott.ssa Erika Perri

Dott.ssa Manuela Milani

Dott.ssa Deborah Falsarella

Aprile 2021

Per info:

DIPARTIMENTO DI IGIENE E PREVENZIONE SANITARIA

UNITA' ORGANIZZATIVA IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE

VIA NOVARA, 3

20832 DESIO

e-mail: Progetti.alimentazione@ats-brianza.it

TEL. 039 2384601

