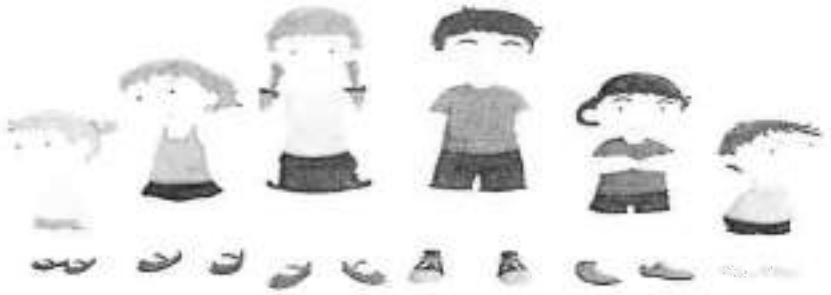
INDICAZIONI NUTRIZIONALI
PER
IL PASTO A SCUOLA

DALL'INFANZIA ALL'ADOLESCENZA



Dipartimento di Prevenzione ASP Messina
Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione (SIAN)
Direttore: Dott. Giovanni Genovese

GUIDA INTRODUTTIVA

AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE
DIPARTIMENTO PREVENZIONE
MESSINA

La presente guida, le tabelle dietetiche allegate e la guida per le famiglie sono state redatte dal Personale sanitario dell'UOC - SIAN – Dipartimento di Prevenzione dell'ASP di Messina e vogliono essere uno strumento di lavoro pratico e informativo per tutte le figure coinvolte nella ristorazione scolastica.

Direttore **F.F.: Dott. G. Genovese**

Stesura dei documenti:

Dietiste SIAN:

D.ssa Maria Lidia Lo Prinzi

D.ssa Noemi Vacirca

DESTINATARI

Amministrazioni Comunali

Scuole Pubbliche e Parificate

Gestori del servizio di ristorazione scolastica se presente cucina interna

Gestori centro cottura se il servizio è esternalizzato

Famiglie

DOCUMENTI ALLEGATI

Tabelle dietetiche per le varie fasce di età

Ricettario

Tabelle speciali per la Celiachia

Ricettario

Guida pratica per le famiglie

Calendario stagionale di frutta e verdura

Decalogo sicurezza nel frigo (Ministero della Salute)

Manovre di disostruzione Pediatriche (Ministero della Salute – Istituto Superiore della Sanità)

INDICE

INTRODUZIONE 4
LA DIETA MEDITERRANEA 5
LA PIRAMIDE ALIMENTARE: STRUMENTO DIDATTICO DELLA DIETA MEDITERRANEA 6
ATTIVITÀ FISICA 6
LA STAGIONALITA' 7
CONVIVIALITÀ 8
PRODOTTI LOCALI 8
CRITERI DI COMPOSIZIONE DEI MENU' 9
LA COMPOSIZIONE DEL MENU' A SCUOLA 9
Primo piatto 10
Secondo piatto 10
Piatti unici 10
Contorni 11
Pane 11
Frutta 11
Condimenti 12
Acqua 13
PREPARAZIONE E COTTURA 14
PROPOSTE PER LE MERENDE DI METÀ MATTINA E METÀ POMERIGGIO 14
FREQUENZA CONSUMO DEGLI ALIMENTI 15
PORZIONI E STRUMENTI PER LA PORZIONATURA 15
SISTEMA NAZIONALE DI SORVEGLIANZA NUTRIZIONALE PER LA PREVENZIONE DELL'OBESITA' 16
LE DIETE SPECIALI 19
FESTE E COMPLEANNI 34
ASPETTI NUTRIZIONALI E LARN 35
FABBISOGNO ENERGETICO PER FASCE D'ETA' 35
I MENÙ NELLA RISTORAZIONE SCOLASTICA 36
COMMISSIONE MENSA 39
LEGISLAZIONE IGIENICO SANITARIA 41
NORME IGIENICHE SANITARIE 42
DOCUMENTAZIONE DI RIFERIMENTO PER L'ELABORAZIONE DEI CAPITOLATI D'APPALTO 44
CONCLUSIONI 45
BIBLIOGRAFIA 46

INTRODUZIONE

La ristorazione scolastica rappresenta un importante mezzo di educazione e di promozione della salute diretto ai bambini, che coinvolge anche docenti e genitori e non è soltanto un semplice soddisfacimento di fabbisogni nutrizionali.

Occorre inoltre sottolineare che sovrappeso e obesità infantili costituiscono un problema sanitario in Italia e in Sicilia, i bambini in sovrappeso/obesi sono 1 su 3

E' noto come l'obesità infantile comporti problemi di salute in età adulta e che numerose ma attie cronico-degenerative (malattie cardiovascolari, alcuni tumori, diabete mellito tipo II, sovrappeso ed obesità) ad eziologia multifattoriale sono strettamente correlate a fattori di rischio modificabili, quindi allo stile di vita che adottiamo ogni giorno.

Per contrastare questo problema è nata nel 2007 la strategia "Guadagnare salute, rendere facili le scelte salutari" promossa dal Ministero della Salute al fine di sensibilizzare la popolazione sui fattori di rischio modificabili come la scorretta alimentazione, la sedentarietà, l'abuso di alcol, il fumo. Tra i settori sui quali è necessario intervenire vi è la ristorazione collettiva, e in particolare la ristorazione scolastica.

Volendo "investire in salute" per implementare l'adozione di corretti stili alimentari fin dalla prima infanzia questo Servizio ha elaborato una guida di supporto alle tabelle scolastiche allegate al presente documento, con la finalità di uniformare e dare lo stesso messaggio per una corretta alimentazione finalizzata alla promozione della salute, a tutte le scuole pubbliche e paritarie della Provincia di Messina.

Le Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione scolastica muovono dall'esigenza di facilitare, sin dall'infanzia, l'adozione di abitudini alimentari corrette per la promozione della salute e la prevenzione delle patologie cronico-degenerative (diabete, malattie cardiovascolari, obesità, osteoporosi, tumori ecc.) di cui l'alimentazione scorretta è uno dei principali fattori di rischio. Come è noto, l'obiettivo di favorire nella popolazione corretti stili di vita è prioritario a livello internazionale.

L'accesso e la pratica di una sana e corretta alimentazione è uno dei diritti fondamentali per il raggiungimento del migliore stato di salute ottenibile, in particolare nei primi anni di vita ("Convenzione dei diritti dell'infanzia", ONU nel 1989).

È necessario sottolineare che la ristorazione scolastica non deve essere vista solo come semplice soddisfacimento dei fabbisogni nutrizionali, ma deve essere considerata un importante e continuo momento di educazione e di promozione della salute diretto ai bambini, che coinvolge anche docenti e genitori.

Nella ristorazione scolastica è di fondamentale importanza elevare il livello qualitativo dei pasti, come qualità nutrizionale e sensoriale, mantenendo saldi i principi di sicurezza alimentare. La corretta gestione della ristorazione può favorire **scelte alimentari corrette dal punto di vista nutrizionale** tramite interventi di valutazione dell'adeguatezza dei menù e promozione di alcuni piatti/ricette. Oltre che produrre e distribuire pasti nel rispetto delle indicazioni dei Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed Energia per la popolazione italiana (LARN), **essa deve svolgere un ruolo di rilievo nell'educazione alimentare coinvolgendo bambini, famiglie, docenti.**

Docenti e addetti al servizio, adeguatamente formati sui principi dell'alimentazione, sulla importanza dei sensi nella scelta alimentare, sulle metodologie di comunicazione corrette a condurre i bambini ad un consumo variato di alimenti, sull'importanza della corretta preparazione e porzionatura dei pasti, giocano un ruolo di rilievo nel favorire l'arricchimento del modello alimentare casalingo del bambino di nuovi sapori, gusti ed esperienze alimentari gestendo, con serenità, le eventuali difficoltà iniziali di alcuni bambini ad assumere un cibo mai consumato prima o un gusto non gradito al primo assaggio.

LA PIRAMIDE ALIMENTARE: STRUMENTO DIDATTICO DELLA DIETA MEDITERRANEA



La dieta mediterranea è uno stile di vita, più che un semplice elenco di alimenti.

La piramide alimentare è lo schema che rappresenta in maniera sintetica il modello delle corrette abitudini alimentari della "Dieta Mediterranea" ricca di cereali (oltre il 60% delle calorie totali), povera in grassi (meno del 30%), con una prevalenza dell'olio di oliva per oltre il 70% dei grassi aggiunti e degli acidi grassi mono- e poli-insaturi su quelli saturi.

I paradigmi alla base della piramide alimentare analizzati singolarmente ci danno le indicazioni per applicare i concetti raffigurati nella piramide alimentare.

ATTIVITÀ FISICA



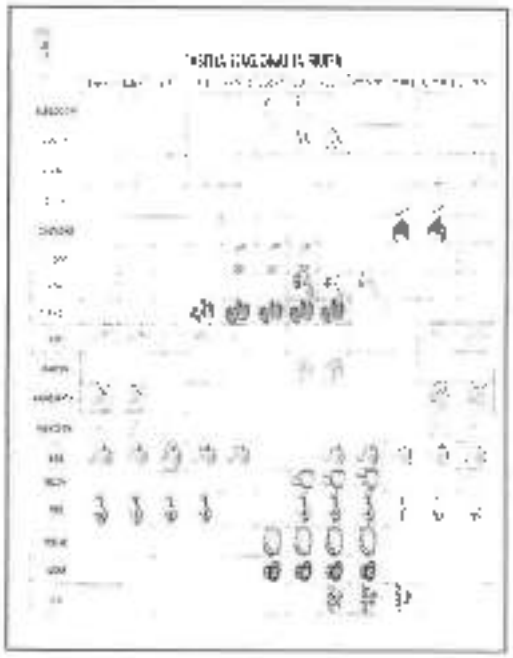
Il movimento è un alleato prezioso della dieta mediterranea per promuovere salute. Per attività fisica moderata e regolare si intende semplicemente praticare un'attività motoria moderata (non necessariamente sportiva) (es. camminare, correre, nuotare o pedalare, fare giardinaggio, salire le scale, ecc.), per almeno 30 minuti al giorno e per almeno 5 giorni alla settimana. È molto importante, insieme a una dieta corretta, per mantenere il peso corporeo e prevenire molte malattie dell'oggi dovute a la sedentarietà (obesità, ipertensione, aterosclerosi).

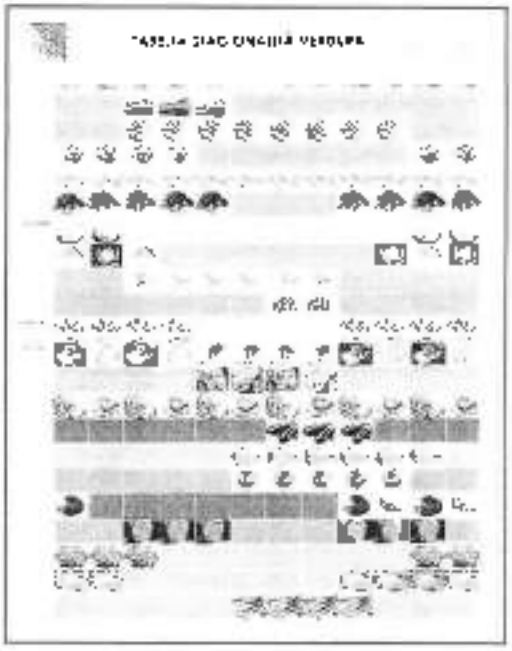
AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE
DIPARTIMENTO PREVENZIONE
MESSINA

LA STAGIONALITA'

Ogni alimento, soprattutto quelli ortofrutticoli, ha una propria stagionalità. Potremmo definire la stagionalità come il periodo di vita dell'ortaggio, o del frutto: il momento in cui è per noi più buono da mangiare. Ancora, è il momento in cui il frutto, o la verdura, cresce e viene raccolto dalla terra, in cui i suoi principi nutritivi sono al massimo, in cui il sapore è qualitativamente migliore.
Le stagioni provvedono naturalmente a fornirci gli alimenti che più ci servono in ogni periodo dell'anno: la natura e i suoi perfetti meccanismi di portano in inverno le arance, ricche di vitamina C per rinforzare il sistema immunitario e proteggerci dall'influenza, e verdure come cavoli e verze, ottime per calde zuppe invernali. Al contrario in primavera maturano frutti come albicocche o pesche ricche di beta carotene per proteggere la nostra pelle dal sole e in estate angurie e meloni aiutano la nostra idratazione grazie al loro alto contenuto di acqua!
Frutta e verdura di stagione sono naturalmente **più saporite** e profumate, sono fresche e di conseguenza contengono più **nutrienti**, come antiossidanti, **vitamina C, carotene e folati**. La presenza di abbondanza di prodotto fa si che i costi di produzione si abbassino, si riducano le spese per il trasporto dei prodotti sulle lunghe distanze e la loro refrigerazione per lunghi periodi, dando una mano all'ambiente, supportando l'economia locale e rendendo così i prodotti di stagione **più economici** e **più ecologici**. La raccomandazione di consumare quanto più possibile prodotti ortofrutticoli di stagione a Km zero è motivata dalla presenza di tutti i fattori nutritivi e organolettici conservati per la brevità della catena alimentare o dalla consapevolezza che i prodotti importati in Italia provengono da paesi che hanno normative meno severe per l'uso degli anticrittogamici.

In allegato calendario di stagionalità di frutta e verdura







CONVIVIALITÀ

La **convivialità**, il piacere di condividere il tempo con gli altri, è uno degli elementi fondamentale della Dieta Mediterranea, condividere la tavola a scuola oltre che favorire l'interazione sociale diventa elemento indispensabile per favorire il consumo di alimenti nuovi e quindi acquisire nuovi gusti

PRODOTTI LOCALI



La Sicilia è ricchissima di prodotti locali che a pieno titolo sono espressione della Dieta Mediterranea. Chi consuma prodotti locali ne conosce spesso la provenienza, gli ingredienti e la storia. Si instaura un vero e proprio rapporto unico con la cucina e le produzioni alimentari tradizionali, che esalta il piacere per il cibo, la condivisione dei sapori e la buona cucina

AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE
DIPARTIMENTO PREVENZIONE
MESSINA

CRITERI DI COMPOSIZIONE DEI MENU'



Il menù deve essere elaborato secondo i principi di una alimentazione equilibrata dal punto di vista nutrizionale, sicura sotto l'aspetto igieo co-sanitario, gradita dai bambini, rispettosa del territorio e delle tradizioni culturali.
Come indicato nelle Linee Guida per una sana alimentazione del CREA revisione 2018 (ex INRAN), la qualità nutrizionale di un menù è strettamente connessa alla **varietà** degli alimenti proposti, che consente l'apporto adeguato dell'insieme di nutrienti necessari per una crescita armonica e contribuisce, in modo sostanziale, alla diffusione di abitudini alimentari corrette.
A questo scopo le preparazioni e gli alimenti presenti nei menù devono ruotare su almeno 4 settimane, in modo da non ripetere quasi mai la stessa ricetta.
Altro elemento fondamentale e strettamente connesso al precedente è il rispetto della **stagionalità** degli alimenti: vanno pertanto previsti sempre due menù, uno per il periodo invernale ed uno per quello estivo. Il rispetto della stagionalità rappresenta una condizione importante al fine di garantire una maggiore varietà della dieta ed un consumo di alimenti più ricchi dal punto di vista micronutrizionale.

LA COMPOSIZIONE DEL MENU' A SCUOLA

A scuola devono essere previsti menu, articolati in base alla diversa disponibilità stagionale di alcuni alimenti, sviluppati su 4 settimane.
Il menù dovrà prevedere

- un primo piatto
  un secondo piatto
- un contorno
- pane
- frutta fresca
- acqua

In alternativa al classico primo e secondo piatto è possibile prevedere un piatto unico.

A seconda degli orari di permanenza del bambino a scuola è da prevedere una merenda nel pomeriggio

PRIMO PIATTO

Il primo piatto nel rispetto della Dieta Mediterranea, dovrebbe essere a base di cereali e loro derivati (es. la pasta, riso, orzo, farro, farina di mais...) e può essere asciutto o in brodo, che devono essere utilizzati a rotazione nell'alimentazione del bambino avendo un profilo nutrizionale simile. Per i primi piatti asciutti scegliere sughi semplici, preferibilmente a base di verdure es. pomodoro, zucchine, broccoli, ecc. Per i primi piatti in brodo scegliere preferibilmente creme e passati di verdure e/o legumi con aggiunta di cereali (pastina, riso, orzo, farro, ecc.) o crostini di pane.

Nel caso in cui vengano utilizzati cereali integrali è preferibile che vengano scelti quelli prodotti con farine di provenienza biologica.

Non è consigliato l'utilizzo di formaggio grattugiato in aggiunta ai primi piatti al fine di contenere l'apporto proteico e di sodio.

E' possibile prevedere un suo utilizzo, in una quantità non superiore ai 3-5 g, come ingrediente in preparazioni più elaborate, tipo polpette e sformati di carne, verdure o legumi, ecc. da proporre non più di una volta alla settimana.

SECONDO PIATTO

Il secondo piatto è rappresentato dall'alternanza di carne, pesce, legumi, formaggio, uova, alternando il più possibile la varietà delle tipologie.

- **Carne:** è preferibile privilegiare carne bianca quindi pollame, tacchino, coniglio, rispetto alla carne rossa (vitello, manzo, maiale, cavallo). Salumi e insaccati sono da evitare;
- **Pesce:** si raccomanda di variare le tipologie (escludendo pesce spada e tonno);
- **Legumi:** quando sono presentati come secondo (esempio: lenticchie in umido, polpettine di ceci, ecc) sono da abbinare ad un contorno di verdura;
- **Uova:** possono essere consumate come singolo alimento o come ingrediente in preparazioni gastronomiche quali tortini, polpette, crocchette;
- **Formaggio:** sia fresco che stagionato, come secondo piatto o in preparazioni associate ad altri alimenti quali uova e ortaggi (es. crocchette di ricotta e spinaci polpette di patate e formaggio, ecc.). Sono sconsigliati i formaggi fusi.

PIATTI UNICI

È auspicabile che almeno **una o più volte al mese siano proposti "piatti unici"**, a cui associare un semplice contorno di verdure.

Molti alimenti previsti come primi e secondi piatti, ben si prestano a essere accostati all'interno di una stessa preparazione, realizzando ciò che viene definito **"piatto unico"**. Tali proposte rappresentano un'ulteriore opportunità sia dal punto di vista nutrizionale che educativo; infatti consentono di abituare i piccoli al concetto che taluni piatti non necessitano di essere accostati a altri alimenti proteici nell'arco dello stesso pasto, essendo di per sé già "completi" da questo punto di vista e consentono di ampliare la varietà di preparazioni, offrendo nel contempo stimoli sensoriali sempre diversi, atti a implementare la curiosità dei piccoli utenti.

Può essere strategico pertanto "testare" le differenti modalità di proposta, al fine di valutarne i diversi gradi di accettazione e orientare l'offerta verso le preparazioni più gradite.

Si propongono **piatti unici a base di legumi** (lenticchie, fagioli, piselli, ceci, soia, fave) e cereali come ad esempio riso e lenticchie, orzo, con fagioli, cous cous con verdure e ceci, ecc. Questi piatti, oltre ad essere completi dal punto di vista nutrizionale, sono inoltre molto ricchi di fibre, vitamine e sali minerali.

Altri piatti particolari da considerarsi **"piatti unici elaborati" da proporre con minore frequenza in quanto ad alta densità calorica** sono ad esempio lasagne, pasta al forno, pasta ripiena (es tortellini, sformati con verdure, polpettone)

Tali alternative, per le modalità di preparazione che prevedono l'utilizzo di più ingredienti (es. uova, formaggio, carne), hanno un maggior apporto energetico e proteico.
In abbinamento al piatto unico è consigliabile associare un semplice contorno di verdure.

CONTORNI

Devono essere previsti quotidianamente nel menù contorni di verdura, ponendo particolare attenzione alla rotazione dei vari ortaggi, nel rispetto, per quanto possibile, della loro stagionalità.
Il **gradimento dei contorni rappresenta spesso un punto critico per la scarsa accettazione delle verdure da parte dei bambini.**
Come documentato da varie esperienze può avere un effetto positivo proporla all'inizio del pasto come prima portata, momento in cui i bambini hanno più appetito e si dimostrano più propensi all'assaggio. Fanno ovviamente eccezione le giornate in cui è previsto il minestrone di verdura come primo piatto.
La somministrazione del contorno di verdura come prima portata si è dimostrato utile anche nella regolazione dell'appetito. Con tale strategia si evita l'assunzione in eccesso di alimenti più energetici, come la pasta o i primi piatti in genere, somministrati successivamente
Le patate e i legumi non sono verdure e quindi non possono essere offerti come contorno.
I legumi sono una fonte proteica e come tale sostituiscono il seconda piatto;
Le patate, per il loro apporto di carboidrati analogo ai cereali o al pane, se offerte, è bene che vengano inserite in sostituzione di tali alimenti

PANE

Il pane comune potrà essere alternato con pane di tipo integrale o prodotto con farine meno raffinate tipo 1 e 2.

FRUTTA

Nella elaborazione del menu occorre prestare attenzione alla varietà e alla stagionalità della frutta il cui consumo deve essere incentivato per la sua azione protettiva. A tale proposito in allegato è presentato il Calendario della stagionalità della frutta (tratto da Altro Consumo).
L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) dà come indicazione per la prevenzione delle malattie cronico-degenerative il consumo di 5 porzioni giornaliere fra frutta e verdure.
La frutta di fine pasto può essere anticipata come spuntino di metà mattina.

Nota bene la frutta non può essere sostituita dal succo di frutta, perché:



COMPOSIZIONE FRUTTA	COMPOSIZIONE SUCCHI DI FRUTTA
Vitamine = A - C - E - K	**Assenti** (distrutte dal processo di pastorizzazione per la conservazione)
Zuccheri = glucosio – fruttosio e saccarosio	**Zuccheri aggiunti** (per rendere più gradevole al palato la bevanda) si arriva a **circa 9 cucchiaini** di zuccheri aggiunti, come le varie bibite gassate.
Fibre (necessarie per un corretta funzionalità intestinale)	**Scarse** (distrutte dal processo di macinatura della frutta)
Acqua (per raggiungere una corretta idratazione dell'organismo)	**Aggiunta** (per produrre volume)
Sali minerali	**Assenti** (distrutti dal processo di pastorizzazione per la conservazione)
	Conservanti – acido citrico – acido sorbatico (potenziale causa di allergie)
	Coloranti (potenziale causa di allergie)
	Additivi (potenziale causa di allergie)
	Ingredienti non dichiarati in etichetta perché presenti in bassa concentrazione (es. anidride solforosa – E220 aromi): anche queste sostanze potenziali cause di allergia
L'atto della masticazione dà il messaggio di sazietà al cervello.	**L'atto del bere non manda il messaggio di sazietà al cervello.** **Sono più calorici e meno nutrienti.**



CONDIMENTI

Si raccomanda di utilizzare esclusivamente olio extravergine di oliva, sia per l'aggiunta a crudo che per la cottura.

Non va utilizzato né dado né sale nella prima infanzia, così da abituare il bambino al gusto naturale degli alimenti e ridurre la propensione verso cibi troppo salati; per insaporire utilizzare erbe aromatiche.

Il sale da utilizzare, in quantità ridotta (fabbisogno giornaliero raccomandato dalle dal Ministero della Salute dal 5 mg) e deve essere quello iodato per promuovere la prevenzione dei disordini tiroidei (gozzo endemico ed altre malattie da carenza iodica: Legge 21 marzo 2005, n.5.



ACQUA

Mantenere un corretto equilibrio del bilancio idrico è fondamentale per conservare un buono stato di salute. L'acqua viene consumata ed eliminata in continuazione, pertanto deve essere costantemente reintegrata.
Il corpo mantiene l'equilibrio idrico attraverso il meccanismo della sete ed il riassorbimento a livello renale: il primo può avere un tempo di risposta ritardato o non funzionare adeguatamente ed intervenire solo quando già compaiono i sintomi della disidratazione, a cui sono particolarmente esposte le fasce estreme della vita, cioè bambini/ragazzi ed anziani.
Il fabbisogno idrico giornaliero per bambini, adulti e anziani è pari a 1,5 – 2 ml die.



Assecondare sempre il senso di sete, nei bambini anticipandolo offrendo spesso l'acqua perché i bambini (come gli anziani) **sono maggiormente esposti a rischio di disidratazione rispetto agli adulti** (che hanno la piena padronanza del senso della sete).
Durante e dopo l'attività fisica è fondamentale che i bambini bevano più acqua (e non bevande zuccherate o bevande) per reintegrare le perdite dovute alla sudorazione.

La disidratazione fa aumentare il rischio di formazione di **calcoli renali**, di insorgenza di **tumori** del colon e dell'apparato urinario oltre a provocare **difficoltà di concentrazione e stanchezza.**

FALSE CREDENZE SULL'ACQUA

- **Non è vero** che **l'acqua va bevuta lontano dai pasti**. Una adeguata quantità di acqua (non oltre 500 ml) è utile per favorire i processi digestivi perché migliora la consistenza degli alimenti ingeriti
- **Non è vero** che **l'acqua fa ingrassare**, l'acqua è l'unico alimento che non contiene calorie
- **Non è vero che bere molta acqua provochi maggior ritenzione idrica.** La ritenzione idrica è dovuta al sale contenuto o aggiunto agli alimenti (**dose prevista Ministero della Salute 5 mg, usare sale iodato per prevenire alcuni disturbi della funzionalità tiroidea**).
- Non è **vero** che **l'acqua gasata fa male**

L'acqua naturalmente gassata o quella addizionata con gas (normalmente anidride carbonica) non crea problemi alla nostra salute, solo quando la quantità di gas è molto elevata si possono avere lievi problemi in soggetti che già soffrono di disturbi gastrici e/o intestinali.



PREPARAZIONE E COTTURA

Nella scelta delle materie prime da utilizzare per la preparazione dei diversi piatti privilegiare, se possibile, **gli alimenti freschi oppure prodotti surgelati o sottovuoto o pastorizzati rispetto a quelli in scatola.**

Nella preparazione delle diverse portate si dovranno scegliere metodi di cottura che garantiscano sia la sicurezza igienica sia la conservazione dei principi nutritivi contenuti nelle materie prime, al fine di ottenere pasti sicuri ed equilibrati.

Non è consentita la frittura e le eventuali doratura dovranno essere fatte al forno.

Per le verdure, se consumate cotte, è preferibile la cottura a vapore che preserva il loro valore nutrizionale. Nel caso di cottura in acqua dovranno essere controllati sia il tempo di cottura, il più breve possibile, sia il quantitativo di acqua che deve essere limitato. Per pastina o risotti utilizzare esclusivamente brodi preparati con verdure fresche o surgelate.

Proposte per le merende di metà mattina e metà pomeriggio (5 % calorie totali)

La merenda deve essere variata, dolce o salata diversa per ogni giorno della settimana, va evitato sempre lo zucchero aggiunto.

Frutta fresca – spremuta – frullata
Macedonia di frutta fresca di stagione (senza aggiunta di zucchero- con succo di agrumi)
Yogurt bianco (con aggiunta di frutta o cereali – 25 g-l
Cracker non salato integrale
Fetta di pane con pomodoro (25 g di pane e 5 g di olio EVO)
Succo di frutta (100% frutta) (senza zuccheri aggiunti)
Fetta di pane con marmellata (25 g di pane un cucchiaino di marmellata 15 g)
Latte con biscotto secchi (100 ml +25 g di biscotti).

Saltuariamente è possibile proporre torte senza creme o farciture (es. torta allo yogurt, margherita, alle carote, alle mele, crostata) preparate dal centro cucina della scuola, o dal centro cottura che gestisce il pasto nella mensa scolastica

E' da evitare il consumo di merendine, succhi di frutta e di bevande contenenti zuccheri aggiunti.

AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE DIPARTIMENTO PREVENZIONE MESSINA

FREQUENZA [illegible] DEGLI ALIMENTI

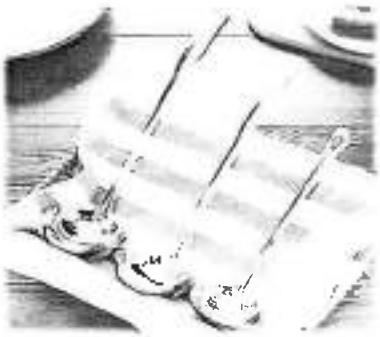
La tabella si riferisce esclusivamente al pasto consumato a scuola: [illegible]

ALIMENTO/GRUPPO ALIMENTI FREQUENZA CONSUMO

Frutta	1 porzione tutti i giorni
Verdura	1 porzione tutti i giorni
Cereali (pasta, riso, orzo, ecc)	1 porzione tutti i giorni
Legumi (piatto unico se in associazione con i cereali)	1-2 volte la settimana
Pane	1 porzione tutti i giorni
Patate	0-1 volta la settimana
Carne	1 volta la settimana
Pesce	1-2 volte la settimana
Uova	1 uovo alla settimana
Salumi	1 volta ogni 15 giorni
Formaggi	0-1 volta la settimana
Piatti unici elaborati (es. pizza, lasagne, ravioli, ecc)	0-1 volta la settimana

PORZIONI E STRUMENTI PER LA PORZIONATURA





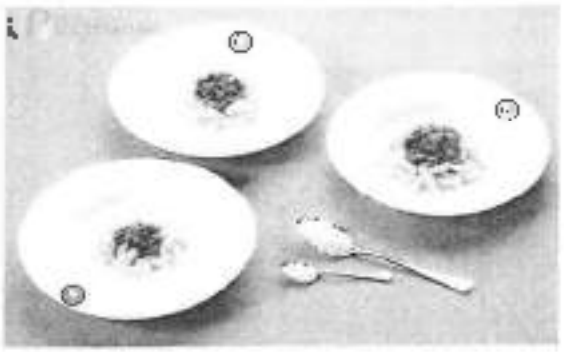
Definire le grammature idonee nelle tabelle dietetiche per il pasto a scuola rappresenta il punto di partenza per equilibrare l'alimentazione giornaliera e prevenire l'obesità in età evolutiva, perché alla valutazione nutrizionale su carta dei menù corrisponda un'effettiva applicazione delle porzioni raccomandate nei punti di ristorazione.

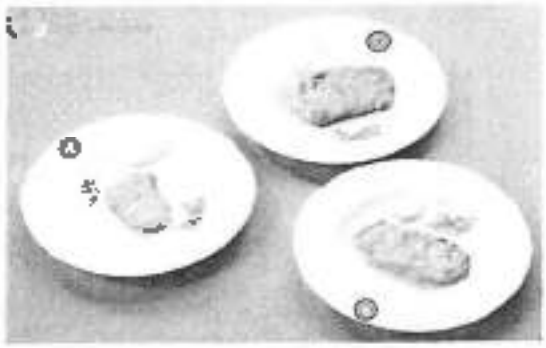
Per prevenire l'introduzione di un eccessivo apporto calorico, causa di sovrappeso ed obesità, si sconsiglia la preparazione di quantità maggiori di alimenti per il BIS in quanto scorretta sia dal punto di vista nutrizionale che educativo; può essere invece consentito il frazionamento della porzione prevista nel caso di bimbi più piccoli e/o inappetenti, eventualmente scoraggiati da un piatto troppo pieno.

E' opportuno che gli addetti alla distribuzione siano adeguatamente formati sulla porzionatura e distribuiscano gli alimenti con appropriati utensili (mestoli, palette o schiumarole graduati), che abbiano la capacità di garantire la porzione idonea con una sola presa o in un numero prestabilito di pezzi già porzionati.

Qualora fossero presenti, in uno stesso punto di ristorazione, bambini e/o ragazzi appartenenti ad età diverse e/o a più di una fascia scolastica (es. scuole dell'infanzia, primarie, secondarie di I grado)

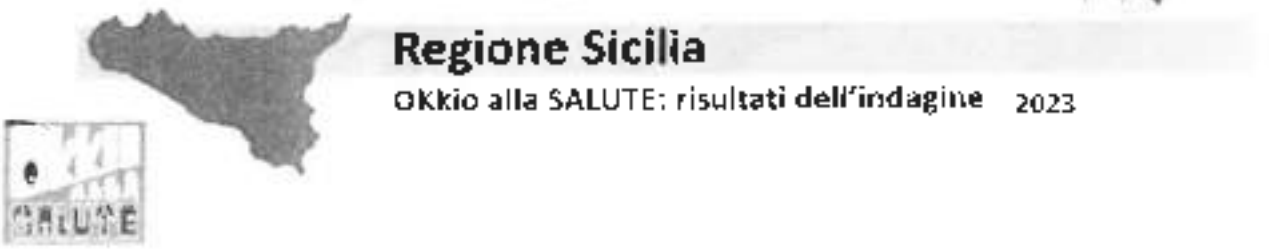
occorre disporre, per uno stesso utensile, delle diverse misure di capacità per fornire la porzione idonea



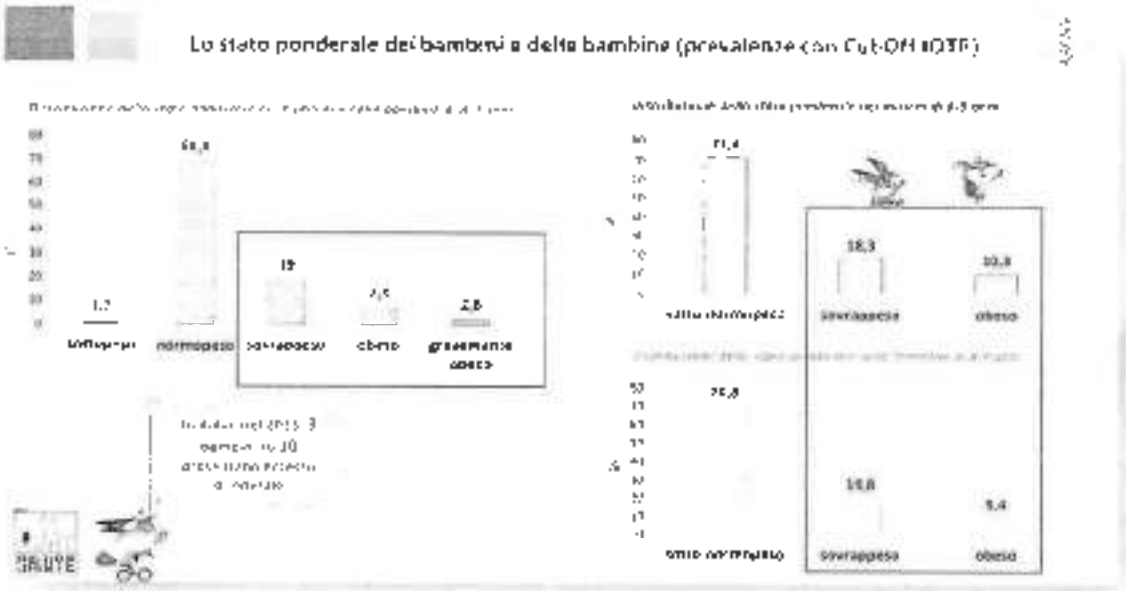


Le immagini sopra riportate mettono in rilievo la differenza fra la **percezione empirica** errata del fabbisogno quantitativo che i genitori hanno e **il reale fabbisogno nutrizionale** che il **bambino** ha. Questa errata percezione dei genitori è uno dei fattori responsabili dell'incidenza dell'alto tasso di obesità che si rileva in Italia e in particolare nelle **regioni del SUD**, come si evince dalla rilevazione 2016 del sistema di Sorveglianza Nazionale OKkio alla salute effettuata sui bambini della classe terza della scuola primaria

SISTEMA NAZIONALE DI SORVEGLIANZA NUTRIZIONALE PER LA PREVENZIONE DELL'OBESITA'



Il Ministero della Salute da 12 anni in Italia, tramite uno studio di rilevazione dati nazionale "OKkio alla Salute", monitora con cadenza biennale la percentuale di obesità rilevata nella popolazione scolastica per la fascia di età di 8 anni.





Dati VI^ rilevazione anno 2023: popolazione scolastica di 8 anni in SICILIA



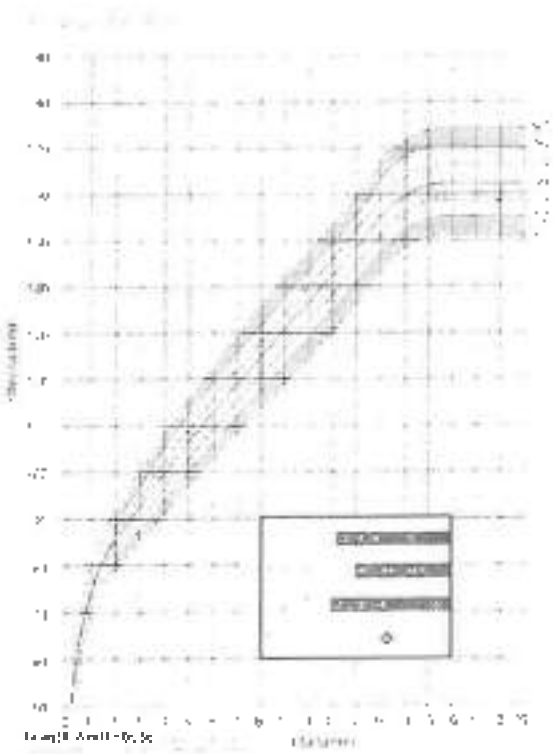
TOTALE
SOVRAPPESO – OBESITA'
33,8%
DELLA POPOLAZIONE
SICILIANA STUDIATA

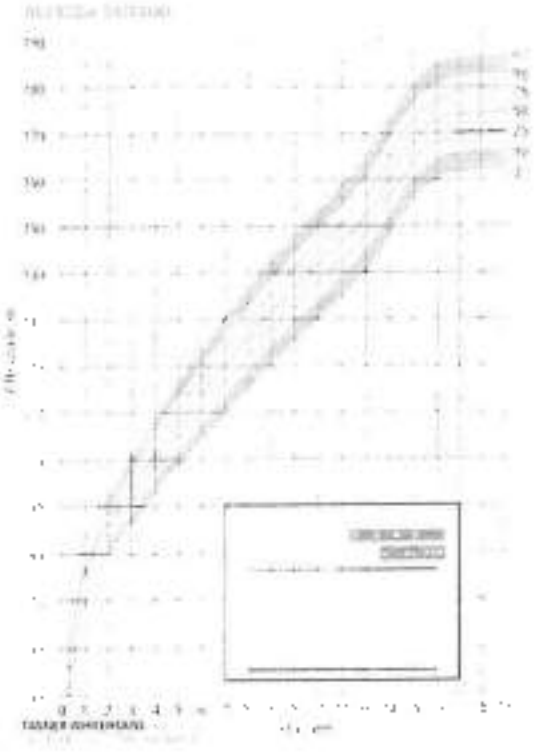
BAMBINI SOVRAPPESO: 20,5%

BAMBINI OBESI: 13,3%

Per la corretta crescita dei vostri figli, ricordate sempre il ruolo importante che riveste il Pediatra dalla nascita fino all'adolescenza dei ragazzi, consigliamo scelte alimentari salutari e promuovendo stili di vita corretti per prevenire l'insorgenza di malattie nell'età adulta
Il Pediatra segue la crescita del bambino e dell'adolesrente avendo come strumento di riferimento le curve di crescita (TABELLE DEI PERCENTILI) rapportate all'età e alle caratteristiche morfologiche del bambino e dei genitori.

Dall'adolescenza, per problematiche nutrizionali importanti, rivolgetevi ai professionisti della nutrizione (medici nutrizionisti, dietisti) per consigli personalizzati sul corretto regime alimentare.



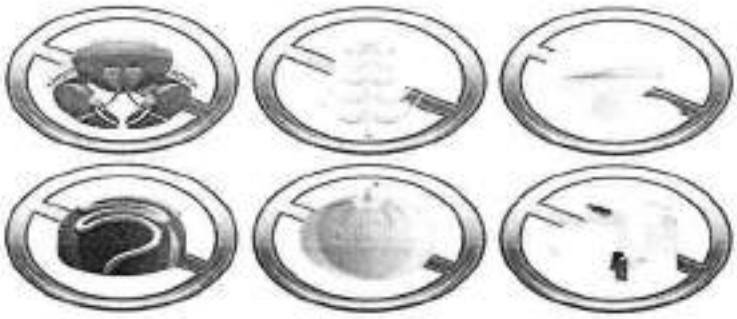


AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE
DIPARTIMENTO PREVENZIONE
MESSINA



LE DIETE SPECIALI





Secondo gli ultimi dati 2 milioni di italiani sono affetti da allergie verso uno o più alimenti (World Allergy and Asthma Congress 2013) e i bambini ipersensibili a latte, uova, nocciola e altri cibi, sono raddoppiati negli ultimi 10 anni, arrivando a sfiorare le 600mila unità (European Academy of Allergy and Clinical Immunology [EAACI] per l'allergia alimentare e l'anafilassi). Oltre alle intolleranze ed alle allergie esiste poi tutta una gamma di patologie croniche, per le quali la dieta rappresenta il fondamento terapeutico per il mantenimento di un buono stato di salute e per il controllo della malattia: esempi ne sono il diabete mellito, la celiachia, il favismo.

Nelle intolleranze e nelle allergie ad alimenti, l'alimentazione svolge un ruolo paragonabile ad una vera e propria terapia e per questo motivo è necessario che il Pediatra di Base in collaborazione con i centri specialistici di struttura pubblica, dopo un iter diagnostico rigoroso, compili un certificato con "la diagnosi certa" e prescriva la terapia dietologica appropriata alla diagnosi.

Il bambino che deve seguire una dieta speciale ha il "diritto" di consumare il suo pasto a scuola anche in considerazione della valenza educativa che tale momento ha nella crescita e nello sviluppo delle relazioni.

Le istituzioni coinvolte hanno pertanto il "dovere" di creare le migliori condizioni ambientali perché ciò avvenga. I menù speciali devono essere formulati in modo da discostarsi il meno possibile dai menù in uso per evitare di "stigmatizzare" il bambino che ha necessità di regime dietetico particolare. Offrire un pasto sicuro è una garanzia e una risposta ai bisogni individuali del bambino e dei suoi genitori. Il bambino avrà così l'opportunità di vivere e crescere serenamente in un contesto accogliente e sensibile, sviluppando la propria personalità senza sentirsi diverso.

Il menù adottato deve essere la **base su cui costruire** le diete personalizzate adattando le tecniche di preparazione, le entità delle porzioni, la scelta delle materie prime, rispettando l'alternanza delle frequenze settimanali dei piatti per evitare la monotonia e, per quanto possibile promuovendo varietà e consumo di alimenti protettivi, quali frutta e verdura. Per un'organizzazione corretta è necessario che la dieta speciale venga prevista anche in caso di appalto della ristorazione scolastica, esplicitando tale aspetto all'interno del capitolato d'appalto.

Il piano di autocontrollo (HACCP) che deve essere predisposto, per obbligo di Legge, dalla ditta appaltatrice, dovrà prevedere idonee procedure per le diverse fasi del processo relative alla preparazione/trasporto/somministrazione delle "diete speciali".

In caso di allergie e/o altre patologie (esempio celiachia) dovranno essere adottate idonee procedure di confezionamento dei pasti atte ad evitare possibili contaminazioni crociate. In caso di

allergie e intolleranze alimentari, devono essere escluse dalla dieta preparazione che prevedono l'utilizzo dell'alimento responsabile o dei suoi derivati; inoltre devono essere esclusi i prodotti in cui l'alimento o i suoi derivati figurino in etichetta o nella documentazione di accompagnamento
Dal momento che molti derivati di alimenti allergenici sono utilizzati come additivi o coadiuvanti tecnologici, assumono particolare importanza qualifica, formazione, addestramento e consapevolezza del personale (corsi di formazione per gli Operatori del settore alimentare - OSA - che sostituiscono il libretto sanitario).
La dieta speciale verrà ELABORATA DA PERSONALE SPECIALIZZATO (DIETISTI) **su apposita richiesta dei genitori** e CERTIFICAZIONE MEDICA DEL PEDIATRA **che segue il bambino.**
Qualunque modifica alla prescrizione medico iniziale, già presente agli atti d'ufficio, in qualunque tempo intervenga, necessita di nuova certificazione da parte del Pediatra/Medico Curante/ Medico Specialista di riferimento.



CELIACHIA

La celiachia è un'intolleranza permanente al glutine, sostanza proteica presente nel grano (compresi farro e kamut o grano khorasan), segale, orzo o i loro ceppi ibridati e di conseguenza in moltissimi alimenti quali il pane, la pasta, i biscotti, la pizza ed ogni altro prodottocontenente questi cereali.
La dieta senza glutine, condotta con rigore, rappresenta l'unica terapia che garantisce al celiaco il mantenimento dello stato di salute e la prevenzione dello sviluppo di complicanze responsabili della riduzione delle aspettative di vita.
I pazienti affetti da celiachia non possono assumere alimenti contenenti gliadina, frazione del glutine contenuta nel frumento, nell'orzo e nella segale, nel farro e nel Kamut; non esistono invece problemi per l'ingestione di riso e mais.
Tale dieta prevede anche l'utilizzazione di prodotti dietetici specifici privi di glutine, il cui elenco è scaricabile dal sito del Ministero della Salute.

NEL MENU'	SOSTITUIRE CON
Primo piatto asciutto: Pasta, gnocchi, ravioli	Riso, mais, miglio, prodotti specificatamente formulati per celiaci
Lasagne, pasta pasticciata, pasta al forno, pizza, focaccia, prodotti a base di kamut	Riso, mais, miglio, prodotti specificatamente formulati per celiaci.
Primo piatto in brodo con pastina, orzo, farro.	Riso, miglio, pastina specificatamente formulata per celiaci in brodo vegetale
Carne e pesce impanati	Utilizzare carne o pesce cucinati senza impanatura o usare pangrattato e farina senza glutine
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 senza glutine
Uovo	No sostituzioni se cucinati con alimenti permessi

Contorni vegetali crudi	No sostituzioni
Purè istantaneo	Patate lessate o purè senza glutine
Frutta fresca	No sostituzioni
Dolci, budini, gelato, creme, succhi di frutta, yogurt, dessert confezionati	Frutta o prodotti senza glutine
Grassi, condimenti e varie: burro, olio extravergine ed olio di oliva, olio di mais e girasole, arachide, soia e riso, lardo, strutto	No sostituzioni
Besciamella, maionese	Prodotti senza glutine
Ragu, sughi	Prodotti senza glutine
Dadi ed estratti di carne	Prodotti senza glutine

REGOLE PER UNA SANA CUCINA SENZA GLUTINE

La **LEGGE 123/2005 ART.4 COMMA 3 – G.U. N. 156 DEL 7 LUGLIO 2005**

prevede che *"nelle mense delle istituzioni scolastiche devono essere somministrati, previa richiesta degli interessati, anche pasti senza glutine."*

Per la preparazione di alimenti senza glutine destinati a celiaci ai sensi della Legge 123/2005, gli operatori del Settore Alimentare (OSA) devono essere in possesso di specifico attestato di formazione, secondo quanto previsto dalla:

Disposizione Regione Sicilia prot. 2702 del 05/11/2004.

Nell'ASP di Messina i corsi di formazione, rivolti agli OSA (Operatori del Settore Alimentare) che preparano pasti per i soggetti affetti da celiachia e al personale scolastico incaricato dell'assistenza al pasto, vengono effettuati dal SIAN (Servizio di Igiene degli Alimenti e della Nutrizione) del Dipartimento di Prevenzione presso la cucina didattica realizzata dal SIAN, hanno durata di 6 ore, tre di parte teorica e di parte pratica, con rilascio dell'attestato di formazione a fine corso.

Per informazioni inviare un'e-mail al seguente indirizzo di posta elettronica **uocsian.messina@asp.messina.it**





ATTESTATO DI PARTECIPAZIONE

PASTI SENZA GLUTINE PER CELIACI





Gli **OSA** (Operatori del settore Alimentare) devono garantire, oltre all'assenza di glutine o cereali contenenti glutine negli alimenti preparati/somministrati (concentrazione di glutine minore di 20 ppm), anche l'assenza di possibili contaminazioni crociate durante tutto il processo produttivo. **Nel manuale di autocontrollo specifico per la preparazione di pasti senza glutine** (allegato al manuale base dell'attività) dovranno quindi essere descritte le modalità di preparazione di tali alimenti, come previsto dalla specifica normativa.

L' Ente Gestore ad inizio anno scolastico, invia lista riepilogativa diete per celiachia ed allergia alimentare all'Impresa Appaltatrice (invio aggiornato in caso di nuove diete/menu)

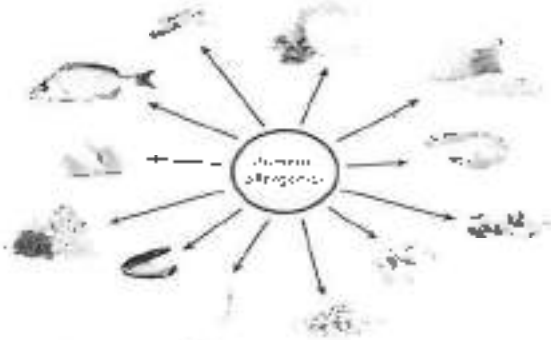
PREPARAZIONE DELLA DIETA

Le preparazioni sostitutive, previste nella dieta speciale, devono essere il più possibile uguali al menù giornaliero: per offrire al bambino a dieta, un menù variato e simile a quello dei compagni, negli schemi dietetici proposti vengono sostituiti, quando possibile, il piatto e/o l'alimento critico e non tutto il pasto. Il livello di qualità della dieta speciale deve essere appropriato come quello del menu base, anche dal punto di vista nutrizionale: è necessario quindi promuovere varietà, alternanza e consumo di alimenti protettivi, quali frutta e verdura.

- Si confeziona il cibo in contenitore monoporzione con coperchi (sovrapiatto/campana nelle cucine dirette, termosalvatura in caso di pasti veicolati) riportante etichetta con nome e classe del bambino e le preparazioni contenute.
- Si attesta la corretta preparazione della dieta con firma su apposita modulistica
- Gli alimenti destinati alla dieta devono essere mantenuti separati da tutti gli altri destinati a comporre il menu base.
- Ogni vivanda costituente la dieta va confezionata a parte e riposta in appositi contenitori quali vanno collocati su apposito vassoio recante il nome e la classe del bambino/a
- Gli utensili utilizzati per la preparazione e il confezionamento della dieta devono essere unicamente impiegati per tale produzione.
- **Il personale addetto alla preparazione e distribuzione, nonché il personale scolastico deve essere appositamente formato per evitare qualsiasi forma di contaminazione.**
- Il bambino/a deve essere servito sempre per primo e deve preferibilmente occupare sempre lo stesso posto a tavola.
- Il pasto deve essere distribuito solo dopo aver identificato il bambino/a di concerto con il docente

LE TABELLE SPECIALI PER LA CELIACHIA SONO in allegato a questa guida ELABORATE COME LA TABELLE STANDARD.

DIETE PER SOGGETTI CON ALLERGIE ALIMENTARI VARIE



DIETA PER ALLERGIA AL LATTE

Il latte è un alimento che può causare due tipologie di problematiche alla sua ingestione:

ALLERGIA: causata dalle proteine in esso contenute: **beta-lattoglobulina** -**l'alfa-lattoalbumina** e la **caseina**, che è quella contenuta in maggiore quantità.
L'allergia al latte essendo una reazione scatenata dal Sistema Immunitario, si può manifestare a carico l'apparato respiratorio e dell'apparato gastro intestinale, ma si manifesta anche a carico della pelle sotto forma di dermatite (specie nel lattante).
Le forme più lievi si riducono di intensità durante la fase di crescita del bambino
Le forme gravi possono causare shock anafilattico.
I soggetti che presentano diagnosi accertata per allergia alla caseina devono eliminare completamente dalla dieta il latte e tutti i prodotti a base di latte.





INTOLLERANZA:

Difficoltà durante la digestione causata dalla presenza del lattosio, uno zucchero complesso in esso contenuto che per essere digerito nei suoi zuccheri semplici galattosio e glucosio necessità di un enzima presente a livello intestinale che si chiama **lattasi**.
La lattasi in molti soggetti nell'età adulta è deficitaria e quindi l'assunzione di latte crea problemi di digestione quali gonfiore addominale e diarrea.
I **soggetti che presentano intolleranza al latte**

possono assumere solo latte senza lattosio, formaggi senza lattosio: (es il parmigiano reggiano stagionato per 30 mesi) è un formaggio priva di lattosio naturalmente , perché il processo di fermentazione digerisce il lattosio presente



ALLERGIA/INTOLLERANZA AL LATTE E AI SUOI DERIVATI		
PRIMI PIATTI	Latte fresco, a lunga conservazione, in polvere o concentrato.	Non utilizzare latte e derivati (formaggi, besciamella, panna, burro) nella preparazione (es: risotti, creme di verdure, ecc.);
	Formaggio grattugiato	Non aggiungere formaggio grattugiato
	Pizza	Sostituire con focaccia al pomodoro o pasta al pomodoro
	Sughi pronti (es. pesto)	Sostituire con olio extravergine d'oliva o sugo al pomodoro
SECONDI PIATTI	Latte e formaggio come ingredienti	Evitare l'aggiunta di latte (es. lonza al latte, tacchino al latte, ecc.). Non aggiungere formaggio grattugiato nelle preparazioni (frittate, polpette, ecc..)
	Formaggio come secondo piatto	Sostituire con carne bianca o rossa o pesce o uova o legumi o formaggi di soia o di riso (controllare sull'etichetta l'assenza di derivati del latte vaccino);
VARIE	**Prodotti confezionati** contenenti *latte o derivati*: lattosio, proteine del latte (lattoalbumina e lattoglobulina), caseinati di sodio di calcio o di magnesio; siero di latte, panna, crema di latte, burro	Evitare l'utilizzo di dadi da brodo, prosciutto cotto e altri salumi, gnocchi, hamburger, salse, basi pronte per pizza/focaccia, ecc. se contenenti latte e derivati **Leggere sempre le etichette dei prodotti confezionati**
MERENDA MERENDA	Latte, yogurt, gelati e prodotti dolciari confezionati contenenti *latte o derivati*: lattosio, proteine del latte (lattoalbumina e lattoglobulina), siero di latte, caseinati di sodio di calcio o di magnesio; panna, burro *ATTENZIONE* evitare i **prodotti dolciari** contenenti caramello (**E150**) e aromi naturali.	Alternare, nel corso della settimana, le seguenti tipologie di merenda: - Crackers con succo di frutta o frutta fresca - Pane* con miele/marmellata - Fette biscottate* con miele/marmellata - Succo di frutta*/Frutta - Pane con cioccolato fondente* *verificare in etichetta l'assenza di derivati del latte

Per chi è allergico alle proteine del latte anche piccole quantità possono portare a reazioni gravi, quindi **deve eliminare dalla dieta ogni tipo di alimento nel quale può essere presente il latte.**

Le etichette degli **ingredienti** dei prodotti confezionati forniscono informazioni importanti riguardo alla presenza di sostanze che possono scatenare una reazione allergica nei soggetti con **allergia al latte e prodotti derivati dal latte**.
Controllare sempre le etichette degli alimenti, in quanto molti cibi possono contenere tracce di latte, ad es. il lattosio si può trovare nei salumi perché il produttore lo **aggiunge** come additivo durante la lavorazione, infatti il lattosio è molto usato dall'**industria alimentare** come colorante o come **dolcificante**.

Evitare quindi i prodotti confezionati se riportano i seguenti ingredienti:

- Aroma artificiale di burro
- Aroma di caramello
- Aromi e aromi naturali
- Besciamella
- Burro, burro anidro
- Caglio
- Caseina, caseina idrolizzata
- Caseinati (di ammonio, calcio, magnesio, potassio, sodio)
- Colorante caramello, E 150 (caramello)
- Concentrato di proteine de siero
- Crema
- Derivati del latte
- Formaggio
- Grasso animale, grasso del burro o grassi animali
- Latte
- Latte acido
- Latte in polvere, liofilizzato, condensato, solido
- Latte pastorizzato
- Lattoalbumina, Lattoalbumina-fosfato
- Lattoglobulina
- Lattosio
- Margarina (alcuni tipi)
- Panna/crema, panna/crema acida
- Polvere di latte intero, Polvere di latte scremato
- Proteine del latte
- Siero, Polvere di siero
- Siero di latte delattosato
- Yogurt

Alimenti che possono contenere latte o derivati come ingrediente o contaminante

- Caramelle
- Cereali per colazione (alcuni tipi). Muesli (alcuni tipi)
- Cioccolato al latte, snack a base di cioccolato
- Cioccolato fondente (tracce)
- Creme vegetali, Preparati per zuppe
- Budini/dessert, creme per dolci
- Formaggio di soia/tofu (alcuni tipi)
- Pane (alcuni tipi), grissini e cracker (alcuni tipi)
- Preparati base per pizza
- Purè istantanei
- Prodotti precotti e prodotti pronti surgelati (es. pesce/carne impanati)
- Prosciutto cotto, mortadella e altri salumi.
- Torte, biscotti, merendine, fette biscottate
- Dadi per brodo ed estratti vegetali
- Succhi di frutta (alcuni tipi)

AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE DIPARTIMENTO PREVENZIONE MESSINA

DIETA PER ALLERGIA ALL'UOVO

ALLERGIA ALL'UOVO E ALLERGIE CROCIATE		
PRIMI PIATTI	Pasta all'uovo (lasagne, tagliatelle, ravioli, cannelloni, ecc.)	Sostituire la pasta all'uovo con pasta di semola
	Uovo intero (sia albume che tuorlo) e derivati come ingrediente	Non utilizzare uova nelle preparazioni di sughi e leggere attentamente le etichette dei prodotti confezionati
	Grana padano grattugiato o altro formaggio grattugiato contenente lisozima (alcuni tipi di Provolone, Montasio, Asiago)	Non utilizzare Se possibile utilizzare un formaggio grattugiato senza lisozima Il lisozima è una sostanza di natura proteica contenuta nell'albume d'uovo (che nei soggetti allergici all'uovo scatena allergie). Si usa come conservante (es. nel formaggio per evitare il gonfiore e l'irrancidimento)
SECONDI PIATTI	Frittata, uova strapazzate, uova sode, tortini a base di uova, omelette	Non utilizzare uova nelle preparazioni (come polpette, tortini di verdure, ecc.). Non utilizzare uova nelle impanature di carne o filetti di pesce
	Prodotti confezionati contenenti uova o derivati: albumina, globuline, tuorlo, albume.	Evitare gli alimenti pronti (es. hamburger, filetto di pesce impanato, ecc.) contenenti uova o derivati.
	Grana padano o altro formaggio contenente lisozima (alcuni tipi di Provolone, Montasio, Asiago)	Sostituire con un formaggio non contenente lisozima.
MERENDA	Prodotti dolciari confezionati contenenti uova o derivati (vedi elenco pagina seguente)	Alimenti alternativi: - Crackers con succo di frutta o frutta fresca - Pane con miele/marmellata. Succo di frutta - Frullato di frutta - Frutta fresca. - Frutta secca - Pane con cioccolato. - Fette biscottate con miele/marmellata.
MERENDA	Prodotti dolciari confezionati contenenti uova o derivati (vedi elenco pagina seguente)	

ATTENZIONE: alcuni soggetti con spiccata allergia all'uovo possono avere reazione crociata con la carne di pollo.

Le etichette degli **ingredienti** dei prodotti confezionati possono fornire informazioni importanti riguardo alla presenza di sostanze che possono scatenare una reazione allergica nei soggetti con **allergia all'uovo e derivati**.

Evitare quindi i prodotti confezionati se riportano i seguenti ingredienti:

- Albume, Bianco d'uovo
- Albumina d'uovo
- Coagulanti
- E1105 lisozima

- E322 lecitine (possono essere di soia e di uovo, se non specificato meglio evitare)
- Emulsionanti
- Livetina
- Ovoalbumina
- Ovomucina
- Ovomucoide
- Ovovitellina
- Globulina
- Polvere d'uovo
- Rosso d'uovo
- Tuorlo
- Uovo in polvere
- Uovo intero
- Uovo sodo
- Vitellina

Alimenti che possono contenere proteine delle uovo

- Bevande a base di cacao maltato
- Biscotti, torte dolci e salate
- Budini
- Caramelle (in particolare le gelatine)
- Cereali per la prima colazione (alcuni tipi)
- Crema, crema al limone, farcitura di crema
- Dolci
- Farine per dolci
- Formaggio grana padano
- Formaggio Provolone, Montasio, Asiago (alcuni tipi; verificare nella lista degli ingredienti la presenza del lisozima)
- Gelati
- Hamburger preconfezionati e altri prodotti di trasformazione della carne
- Maionese
- Meringa
- Miscele per prodotti da forno (alcuni tipi)
- Sorbetti
- Salse in genere

FAVISMO



Una forma particolare di intolleranza alimentare permanente è il **Favismo**, una forma di anemia **emolitica acuta causata dalla distruzione dei globuli rossi** che si verifica nei soggetti che presentano una carenza di un particolare enzima chiamato G6PD (**glucosio-6-fosfato-deidrogenasi**) causata dall'ingestione di: **fave e piselli**

	CIBI DA EVITARE	SOSTITUZIONI
PRIMI PIATTI	Passati/minestroni /crema di verdure, crema di piselli	Primi piatti in brodo vegetale senza fave ne piselli
	Primi piatti asciutti al sugo di piselli, al sugo di verdura (se contenenti piselli o fave)	Primi piatti al pomodoro o all'olio extravergine di oliva e grana o al pesto
SECONDI PIATTI	Secondi piatti a base di carne o pesce in umido contenenti fave o piselli (es spezzatino con piselli)	Carne bianca o rossa o pesce ai ferri o agli aromi o al pomodoro
	Sformati e tortini a base di uova e verdura se contengono fave o piselli	Sformati e tortini a base di uova e verdura senza fave né piselli
CONTORNI	No piselli o fave	Verdura cruda o cotta di stagione. Non utilizzare contorni misti surgelati se contenenti fave o piselli

ALLERGIA ALLA FRUTTA SECCA: escludere dalla dieta

Arachidi, olio di arachide
Pesto e preparazioni contenenti pinoli e frutta secca
Prodotti da forno sulle cui etichette è riportata la dicitura residui di frutta secca
Cioccolato e cacao (prodotti derivati da frutta secca).

ALLERGIA AL MAIS E DERIVATI: escludere dalla dieta:

Mais
Polenta
Farina gialla, amido di mais
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 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

ALLERGIA AGLI ALIMENTI RICCHI DI ISTAMINA:

Escludere dalla dieta alimenti ricchi in ISTAMINA o ISTAMINO-LIBERATORI:

Formaggi stagionati –yogurt – lievito d birra
Pesce fresco o conservato (tonno, sardine) – crostacei
Verdure: spinaci, pomodori, patate e cavolfiori
Legumi: fave – piselli – ceci - lenticchie -fagioli
Frutta secca: arachidi – noci – nocciole - mandorle
Salumi – alimenti in scatola
Cioccolato e derivati - caffè
Albume d'uovo
Frutta: banane, fragole, pesca, kiwi, agrumi, ananas, lamponi, uva
Dadi per brodo

CIBI DA EVITARE		SOSTITUZIONI
PRIMI PIATTI	Pasta/Riso con sughi a base di pomodoro, spinaci, legumi. Pasta al tonno o con altri pesci conservati o crostacei, pasta al pesto.	Riso o pasta all'olio extravergine d'oliva.
	Minestre contenenti legumi, pomodori, spinaci, patate.	Pastina o riso in brodo vegetale senza legumi, pomodori, spinaci, patate.
	Parmigiano o grana grattugiato	Evitare di aggiungere grana o parmigiano grattugiato sui primi piatti
SECONDI PIATTI	Formaggi stagionati (grana, parmigiano, emmenthal, ecc.) e mozzarella	Formaggi freschi (primo sale, crescenza) e ricotta
	Formaggio grattugiato nelle preparazioni.	Evitare di aggiungere formaggio stagionato in frittate, polpette, ecc.
	Albume	No uovo come secondo piatto (seguire le indicazioni dell'Allegato B - allergia all'uovo e derivati)
	Insaccati	Carni fresche o surgelate
CONTORNI	Pomodoro, spinaci, legumi, patate	Verdure consentite

ALLERGIA ALLE MUFFE: escludere dalla dieta

Formaggi stagionati
Salumi
Carne e pesce affumicati
Funghi
Sottaceti
Alimenti in scatola e conserve, pelati, passata di pomodoro, legumi, tonno, ecc.
Frutta secca e prodotti contenenti frutta secca.

	CIBI DA EVITARE	SOSTITUZIONI
PRIMI PIATTI	Pasta/riso con sughi a base di pomodoro in scatola	Sughi con pomodoro fresco (quando è possibile)
	Pasta al forno, pasta al pesto, pasta o risotto con i funghi	Sughi a base di verdure fresche o surgelate; riso o pasta all'olio.
	Minestre contenenti legumi in scatola	Minestre con legumi freschi o surgelati
	Parmigiano o grana grattugiato	Evitare di aggiungere parmigiano o grana grattugiato nella preparazione dei primi ed evitare di aggiungerlo sul piatto pronto.
SECONDI PIATTI	Formaggi stagionati (grana, parmigiano, fontina, emmenthal, ecc.)	Formaggi freschi (mozzarella, primo sale, crescenza) e ricotta
	Formaggio grattugiato nelle preparazioni	Evitare di aggiungere formaggio stagionato in frittate, polpette, ecc
FRUTTA	Prodotti pronti (prodotti da forno per le merende) contenenti frutta secca	Sostituire con prodotti da forno privi di frutta secca.



ALLERGIE AL NICHEL

Il nichel è un metallo ubiquitario, è presente in molti alimenti, è presente anche nell'acciaio, pertanto l'utilizzo di padelle e altri utensili da cucina in acciaio inossidabile potrebbe causare il rilascio di nichel negli alimenti durante la cottura. Potrebbe essere utile evitare di usare padelle in acciaio inossidabile per cuocere alimenti acidi quali pomodori, aceto, limone, soprattutto se si tratta di materiali nuovi e di prima utilizzo.

Di seguito vengono riportati gli alimenti che vengono considerati ad alto contenuto di nichel dalla maggior parte delle fonti di letteratura scientifica (elaborato da Pizzutelli -2010).

CIBI DA EVITARE	SOSTITUZIONI
Tutti gli alimenti in scatola	Alimenti freschi o surgelati
FRUTTA SECCA E SEMI: nocciole, arachidi, mandorle, noci, ecc. Semi di girasole	Evitare prodotti pronti (es. pesto) o prodotti da forno contenenti frutta secca.
LEGUMI: fagioli, piselli, ceci, lenticchie, soia e prodotti derivati, ecc	Evitare minestre contenenti legumi e sostituire con verdure cuocesse i contorni a base di legumi (es. spezzatino con piselli).
Di seguito vengono indicati le verdure che vengono escluse dalla maggior parte delle fonti scientifiche Attenersi a quanto scritto dal medico allergologo sul certificato medico: cavolo verde, carote, cipolle, lattuga, mais, pomodori, spinaci.	Tutte le altre verdure, se non espressamente vietate nel certificato medico.
Frutta, pera	Tutti gli altri tipi di frutta, se non espressamente vietate nel certificato medico
CEREALI E DERIVATI: Farina e derivati di grano integrale, riso integrale, avena, grano saraceno, mais	Pane e pasta non integrale, riso brillato e parboiled
CARNE, PESCI, UOVA, LEGUMI crostacei, molluschi, aringhe, salmone, sgombro, tonno	Tutti i tipi di pesce, se non espressamente vietati nel certificato medico
Prodotti vari: cioccolato, cacao, tè, liquirizia, lievito artificiale in polvere, Frutta essiccata.	Prodotti da forno senza gli alimenti vietati. Prodotti da forno con lievito naturale.

NORMATIVA ETICHETTATURA ALIMENTI

(D.Lgs 114/2006 - REG. UE 1169/2011) - D.Lgs 231/2017

ELENCO DEGLI ALLERGENI ALIMENTARI

CEREALI contenenti GLUTINE (cioè grano, segale, orzo, avena, farro, kamut o i loro ceppi ibridati e prodotti derivati
UOVA e prodotti derivati
PESCE e prodotti derivati
LATTE UHT (lattosio) * e prodotti derivati
SEDANO e prodotti derivati
SENAPE* e prodotti derivati
SOIA e prodotti derivati
SESAMO e prodotti a base di semi di sesamo
ANIDRIDE SOLFOROSA SOLFITI (possibilmente contenuti nei vini)
LUPINI e prodotti derivati
MOLLUSCHI e prodotti derivati
CROSTACEI e prodotti derivati
ARACHIDI e prodotti derivati
FRUTTA A GUSCIO, cioè mandorle, nocciole, noci comuni, noci di anacardi, noci di pecan, noci del Brasile, Pistacchi, Noci del Queensland e prodotti derivati

ETICHETTATURA ED ALLERGENI

Il **D. Lgs 114/2006** prevede che in etichetta vengano indicate tutte le sostanze aggiunte che hanno caratteristiche allergeniche, anche se contenute in tracce.

Secondo le **nuove norme di etichettatura D.Lgs. 231/2017** gli alimenti che possono essere causa di insorgenza di allergie **devono essere molto chiaramente indicati in etichetta** – o in carattere più grande – o in *grassetto* – o in colore diverso - sia se presenti come ingredienti che se contenuti come additivi, coadiuvanti o possibili contaminanti da pratiche di lavorazione del prodotto stesso

E' fondamentale quindi evincere quanto sia importante la lettura attenta dell'etichetta anche per i cosiddetti allergeni nascosti, da parte del consumatore ma anche da parte di chi opera nella ristorazione collettiva

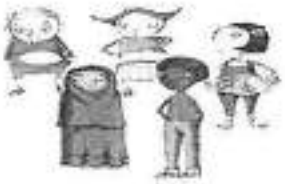


ADDITIVI ALIMENTARI - ALLERGENI NASCOSTI

Coloranti	Danno all'alimento una colorazione uniforme o diversa da quella che esso ha naturalmente
Addensanti	Allungano il periodo di conservazione rendendo l'alimento commestibile più a lungo
Conservanti	Stabilizzanti ed emulsionanti: migliorano l'aspetto, la consistenza degli alimenti
Antiossidanti	Preservano la freschezza degli alimenti
Correttori di acidità	Preservano il gusto degli alimenti
Esaltatori di sapidità	Migliorano il gusto dell'alimento
Dolcificanti	Rendono l'alimento più dolce

DIABETE

[illegible] del bambino diabetico [illegible] [illegible] [illegible]



DIETE PER MOTIVI ETICO RELIGIOSI

Tra le diete speciali sono annoverate le richieste di esclusione di alcuni cibi per ragioni etico religiose, per le quali è sufficiente un'autocertificazione da parte del genitore su apposito modulo fornito dal Servizio Educativo. Sulla base di tale autocertificazione l'alimento in causa verrà sostituito da un altro dello stesso gruppo alimentare. Se l'esclusione non comporta un evidente rischio di squilibrio nutrizionale (es. carne suina o carni rosse) non sono necessari ulteriori provvedimenti, viceversa, qualora la richiesta includesse, oltre a tutte le carni anche l'esclusione dal menù di tutti gli alimenti a base proteica (pesce, uova latte e derivati, ecc.) la famiglia, debitamente informata, dovrà comunque garantire al minore un apporto nutrizionale adeguato e bilanciato per i vari nutrienti nel corso degli altri pasti della giornata alimentare. DIETE

DIETA leggera (o dieta in bianco)

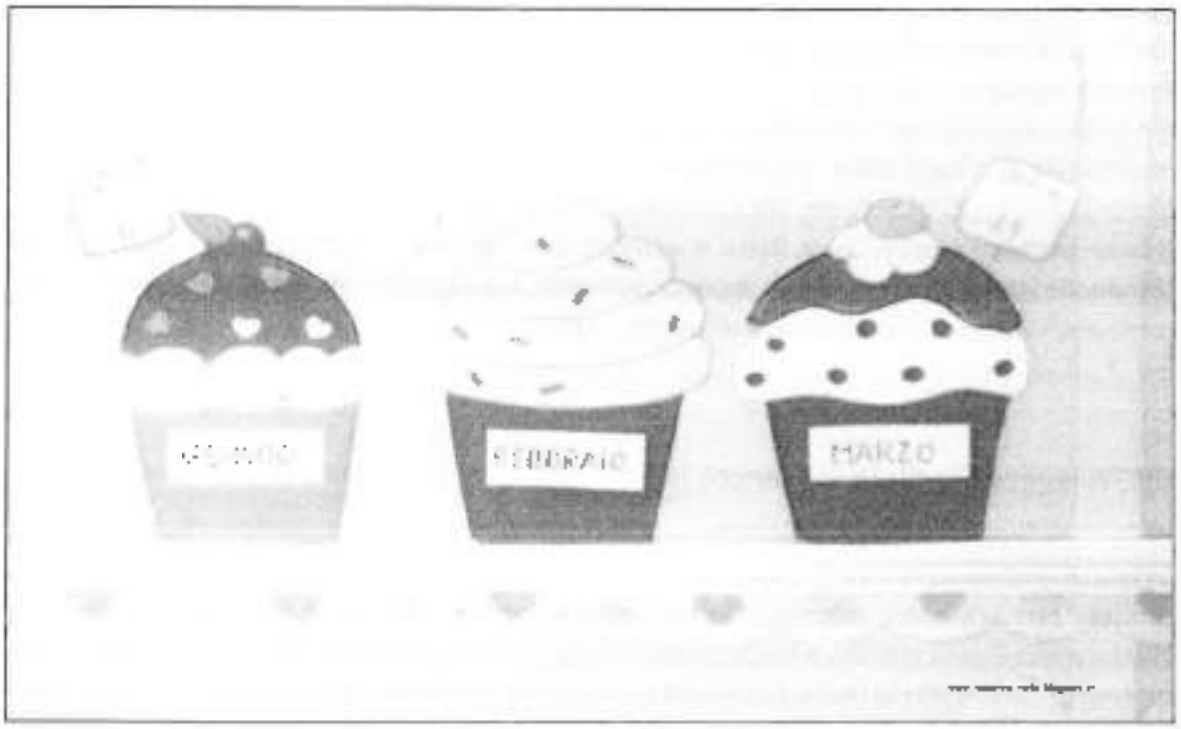


In caso di indisposizioni temporanee e per un periodo di tempo limitato, non superiore a 3 giorni, il genitore può richiedere una dieta "in bianco" generalmente a base di riso e pasta, patate, carne bianca, pesce e poca verdura e frutta. La dieta "in bianco" risulta estremamente digeribile e a ridotto contenuto di fibre. Per le richieste di durata superiore è necessaria la presentazione di certificazione medica

L'apporto calorico della dieta leggera deve essere uguale a quello della dieta standard quindi la grammatura delle porzioni devono essere uguali al pasto standard.

TIPO DI PREPARAZIONE	INDICAZIONI
PRIMI PIATTI	Riso o pasta, asciutti o in brodo vegetale, conditi con olio extravergine d'oliva crudo o sugo di pomodoro con aggiunta a crudo di olio extravergine d'oliva Poco parmigiano (stagionatura 36 mesi) /grana padano ben stagionato (24 mesi).
SECONDI PIATTI	Carne magra (manzo o lonza di maiale, o pollo o tacchino) al vapore, alla piastra, lessata, al forno. Pesce al vapore, alla piastra, lessato, al forno - Parmigiano stagionatura 36 mesi
CONTORNI	Verdura cruda, cotta, stufata.
FRUTTA	Pera, mela, banana.
CONDIMENTI	Deve essere utilizzato esclusivamente olio extravergine d'oliva a crudo, per condire secondi piatti e contorni), in quanto la cottura altera la digeribilità dei grassi.
MERENDA	Alternare le seguenti tipologie di merenda. - Crackers con succo di frutta o frutta fresca - Pane e fette biscottate con miele/marmellata - Frutta fresca.

FESTE E COMPLEANNI



Nel caso di feste o eventi organizzati all'interno dell'orario scolastico sarà possibile somministrare **alimenti** (sia dolci che salati) forniti esclusivamente dal **servizio mensa della struttura (preparati nella cucina interna o nel centro cottura).**

Questo al fine di tutelare i bambini da eventuali casi di tossinfezioni alimentari secondo la normativa della Comunità Europea (Regolamento CE n. 852/2004 del 29 aprile 2004 sull'igiene dei prodotti alimentari), non è possibile portare a scuola alimenti confezionati in casa, in quanto non può essere garantita la sicurezza alimentare dal punto di vista igienico sanitario e della tracciabilità.

Inoltre gli alimenti preparati in casa possono contenere ingredienti che causano allergie ed intolleranze alimentari, e non possono avere etichette che possono indicare la composizione dell'alimento.

ASPETTI NUTRIZIONALI E LARN

Un'alimentazione equilibrata e corretta, ma anche gradevole ed accettabile, costituisce per tutti un presupposto essenziale per il mantenimento di un buono stato di salute e, in età evolutiva, per una crescita ottimale. A scuola, una corretta alimentazione ha il compito di educare il bambino all'apprendimento di abitudini e comportamenti alimentari salutari. L'alimentazione del bambino deve essere considerata in un contesto più ampio, quale quello dell'ambiente, inteso non solo in senso fisico, ma anche socio-culturale e psicologico. **A scuola i bambini imparano a stare a tavola, a mangiare ciò che hanno nel piatto senza sprechi e ad apprezzare sapori nuovi a volte inconsueti; la variazione stagionale dei cibi consente di proporre alimenti che, per diversità di gusti, abitudini e, a volte, mancanza di tempo per le preparazioni, non vengono consumati a casa.**

FABBISOGNO ENERGETICO PER FASCE D'ETA'

Media aritmetica del fabbisogno energetico giornaliero per fascia di età scolare

	Nido d'Infanzia	Scuola dell'infanzia	Scuola Primaria	Scuola secondaria di Primo Grado	Scuola Secondaria di Secondo Grado
Maschi e Femmine (Kcal/giorno	1173	1507	1878	2087	2391

Ripartizione del fabbisogno energetico giornaliero dei pasti principali e degli spuntini espressa in Kcal per fascia di età scolastica

Pasti	Nido d'Infanzia	Scuola dell'infanzia	Scuola Primaria	Scuola Secondaria di primo grado	Scuola Secondaria di secondo Grado
Colazione 10-15 % (Kcal)	117-176	151 -226	188/282	209 -313	239 -359
Merenda 5-10% (Kcal)	59-117	75-151	94-188	104-209	120-359
Pranzo 35-40% (Kcal)	410 469	528 603	657-751	730-835	837-956
Merenda 5-10% (Kcal)	59 -117	75 – 151	94 -188	104 -209	717 837
Cena 30 – 35% (Kcal)	352 -410	452 528	563 -657	626 730	717 -837

Gli apporti calorici sono stati riportati in percentuale nei diversi momenti alimentari della giornata. **La percentuale di energia (Calorie) del pranzo è superiore a quella della cena perché alla sera l'attività residua della giornata (e di conseguenza la richiesta energetica) è inferiore.**

Fin dall'asilo nido si possono mettere in atto le prime tappe dell'educazione alimentare, utilizzando i risvolti educativo preventivi della ristorazione scolastica.

Infatti, durante il pasto in mensa, i bambini vivono un importante momento di socializzazione, il mangiare insieme ai compagni ed agli insegnanti conduce all'acquisizione di corrette e nuove abitudini alimentari che, attraverso l'imitazione di modelli vissuti come esemplari, si consolidano nel bambino, diventando anche guide per i genitori.

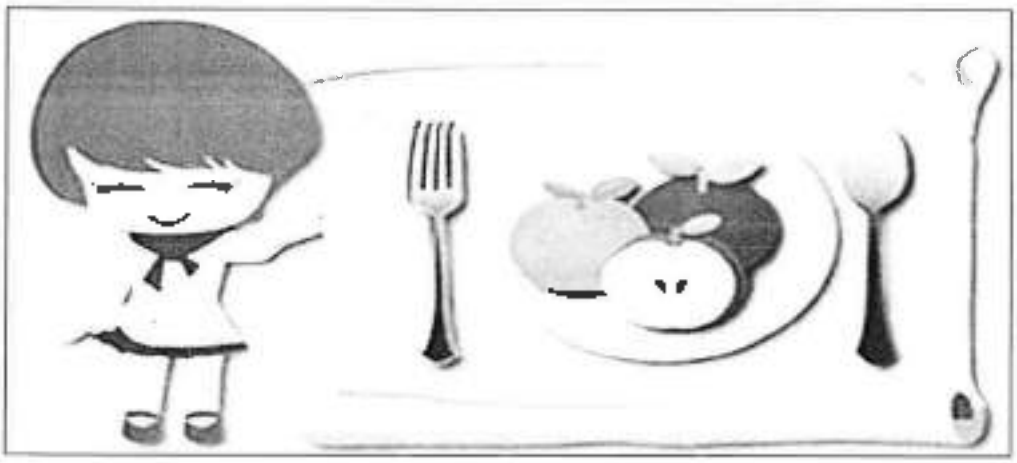
Pertanto, è fondamentale che nella scuola siano presenti temi quali l'alimentazione e l'educazione sanitaria e che venga sollecitata la collaborazione di insegnanti e famiglie per formare un atteggiamento più consapevole dei consumi alimentari e del ruolo educativo della ristorazione scolastica.

I bambini si avvicinano al cibo naturalmente, cercando piacere ed è per questo motivo che i menù della ristorazione scolastica devono essere equilibrati come sapore, colore, consistenza ed immagine nel piatto.

Il pranzo a scuola anche per i più piccoli deve quindi saper combinare dietetica e gastronomia per formare il gusto dei bambini anche verso alimenti che di solito non sono graditi; tutto ciò rispettando ovviamente un apporto calorico e nutrizionale corretto.

Si sottolinea che le preferenze nutrizionali non sono innate, pertanto l'offerta ripetuta di nuovi cibi in ambiente favorevole ne facilita l'assunzione e i bambini mangiano più volentieri determinati cibi se anche l'adulto lo fa.

I MENÙ NELLA RISTORAZIONE SCOLASTICA



Come già detto i menù vengono [illegible] con rotazione di almeno il settimana, in modo da non ripetere quasi mai la stessa ricetta e diversi per il periodo autunno-inverno e primavera-estate. In tal modo i bambini acquisiscono la disponibilità di ortaggi e frutta in relazione alle stagioni e soddisfano la necessità fisiologica di modificare l'alimentazione secondo il clima. Un menù variato, facilmente attuabile per la molteplicità di alimenti della dieta mediterranea, fa conoscere ai bambini alimenti diversi, nuovi sapori e stimola curiosità verso il cibo. La variabilità del menù per il pranzo può essere ottenuta semplicemente con l'utilizzo di prodotti di stagione, con i quali si possono elaborare ricette sempre diverse, in particolare primi piatti e contorni.

L'introduzione di alimenti nuovi può essere facilmente accettata se si supera l'eventuale iniziale rifiuto grazie alla collaborazione degli insegnanti e/o del personale addetto che stimola il bambino allo spirito di imitazione verso i compagni.

Nel redigere il menu, è importante tenere conto dei seguenti obiettivi:

- Limitare il consumo di zuccheri semplici e del sale aggiunto ai cibi
- Aumentare il consumo di fibre attraverso una maggiore introduzione di alimenti non raffinati, frutta e verdura.
- Favorire il consumo di pesce ricco di acidi grassi polinsaturi con funzione protettiva sull'apparato cardiovascolare.
- Incrementare il consumo di legumi,
- Incrementare il consumo di olio extravergine di oliva crudo sui cibi
- Limitare il consumo di insaccati e salumi
- Utilizzare modalità di cottura che non alterino qualitativamente e quantitativamente i lipidi presenti nella dieta.

E' indubbio che la ristorazione scolastica debba avere anche lo scopo di sollecitare sia la partecipazione dei genitori sia della scuola al fine di un atteggiamento più attento ai consumi alimentari e alla dimensione educativa del pasto a scuola
Si ritiene che per favorire una corretta alimentazione, l'assunzione dei seguenti alimenti debba essere limitata:

- Carne e pesce in scatola
- Salumi
- Cioccolata
- Bibite zuccherate, sciroppi, succhi di frutta, patatine, salatini, brioches e caramelle
- Dolci e dolciumi confezionati

I LARN

Che cosa vuol dire LARN : è un acronimo, che significa: **"Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana"**, sono le raccomandazioni elaborate da circa cento esperti italiani coordinati da una commissione composta da rappresentanti della SINU (Società Italiana di Nutrizione Umana) e dell'INRAN (Istituto di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione), che costituiscono il punto di riferimento di tutti i professionisti abilitati alla elaborazione di tabelle dietetiche sia per la popolazione sana nelle varie fasce di età, sia per la popolazione con patologie.

Frequenza di consumo di alimenti e gruppi di alimenti riferiti al PRANZO nell'arco della settimana scolastica

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

Linee Guida Nazionali per la Ristorazione Scolastica – Ministero della Salute

Gli alimenti consumati al pranzo a scuola dovranno integrarsi con gli alimenti consumati a casa; bisogna variare la tipologia di alimenti seguendo alcuni consigli che vengono proposti nel seguente schema come orientamento per i genitori

Vedi Guida Famiglia allegata.

PRANZO A SCUOLA	CENA A CASA
	
Primo piatto asciutto*	Primo piatto in brodo**
Primo piatto in brodo	Primo piatto asciutto
Primo piatto di legumi	Primo piatto asciutto
Secondo piatto di carne	Secondo piatto di legumi, formaggi, pesce o uova (anche con verdure)
Secondo piatto di pesce	Secondo piatto di legumi, formaggi, carne, uova (anche con verdure) o viceversa
Secondo piatto di uova	Secondo piatto di legumi, carne, pesce
Piatto unico (pizza, lasagne, risotti, ecc...)	Legumi, carne, pesce, uova
Contorno di verdura cotta di stagione	Contorno di verdura cruda di stagione
Contorno di verdura cruda di stagione	Contorno di verdura cotta di stagione
Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione

* Es. pasta con passata di pomodoro, pesto, con verdure di stagione

** Vegetale, da carne, vellutate (es. zucca, zucchine, piselli, spinaci, ecc...)

COMMISSIONE MENSA



La **mensa scolastica** è un momento di crescita importante per il bambino. Proprio quando si mangia tutti insieme si sperimenta l'inclusione e la social zzazione, la partecipazione di tutti ed è occasione anche di apprendimento di sani stili di vita a i:nentari.
Il **Ministero della Salute** prevede l'esisterza delle *commissioni mensa* ne le scuole, uno sportello di ascolto delle esigenze dei bamb ni, che promuove il piu ampio diritto ad essere ascoltati come sancito dall' articolo 12 della Convenzione Onu sui diritti dell'infanzia e dell'Adolescenza.

La Commissione Mensa è uno strumento che contribuisce al miglioramento della qualità del servizio offerto ed esercita, nell'interesse dell'utenza:

- un ruolo di collegamento tra l'utenza e il soggetto titolare del servizio, relativo alle diverse istanze che pervengono dall'utenza stessa;
- un ruolo di monitoraggio dell'accettabilità del pasto e di qualità del servizio attraverso idonei strumenti di valutazione;
- un ruolo consultivo per quanto riguarda le variazioni del menù scolastico, nonché le modalità di erogazione del servizio e i capitolati d'appalto.
- controllare che il locale di refettorio (ed i relativi arredi) sia mantenuto pulito e venga garantito un buon ricambio d'aria prima della distribuzione del pranzo,
- controllare il rispetto dei menù giornalieri e delle eventuali diete speciali (previste per motivi sanitari o etnico -religiosi),
- controllare le porzioni sotto il profilo quantitativo, verificando che non siano manifestamente in eccesso o in difetto rispetto a quanto previsto nelle tabelle approvate dal SIAN;
- assaggiare il pasto (porzione assaggio distribuita dal personale addetto alla distribuzione) in spazio distinto e separato, al momento della distribuzione per assicurarsi che il cibo non sia: manifestamente freddo o eccessivamente caldo, salato, troppo cotto, non completamente cotto;
- rilevare l'eventuale mancato rispetto delle norme di igiene personale cui sono tenuti gli addetti alla refezione; - osservare il grado di comfort durante la consumazione dei pasti,
- osservare attentamente i comportamenti dei commensali e il funzionamento del servizio al fine di raccogliere dati e contribuire a rilevare e segnalare la qualità complessiva dell'evento "pasto" sotto il profilo socio educativo, verificando altresì:

a) la qualità e la rispondenza dei pasti a requisiti organoletti ci previsti dal capitolato speciale d'appalto, come rilevabili dall esame gustativo,
b) l'appetibilità del cibo, l gradimento delle singole portate (e quindi il gradimento del menù da parte degli utenti",
c) la presentazione dei piatti (aspetto e servizio);
d) ogni altro aspetto ritenuto rilevante per il buon funzionamento della mensa.

La commissione mensa è composta dai genitori di utenti del servizio di refezione scolastica (che dovrà essere il maggior numero dei componenti), da rappresentanti dei docenti, da un rappresentante dell'amministrazione comunale e da un rappresentante della ditta di ristorazione nonché da un rappresentante degli studenti per le scuole secondarie di I grado.

La sua costituzione sarà notificata all'Amministrazione Comunale, alla Direzione Scolastica, al Gestore del servizio di mensa ed al SIAN che offre la sua consulenza con corsi di formazione/informazione

Ogni commissione deciderà autonomamente, al proprio interno, il calendario delle attività, le date delle riunioni e di ogni altra attività di loro competenza. Inoltre, ogni commissione, al proprio interno, autonomamente designerà un Responsabile che farà da referente presso le Amministrazioni e le Direzioni. Il responsabile potrà chiedere alla Direzione della Scuola, il supporto organizzativo per la convocazione delle riunioni (messa a disposizione dei locali, invio delle convocazioni, documentazione relativa al capitolato d'appalto, alle tabelle dietetiche ecc.)
I titolari del servizio di mensa si impegneranno a fornire supporto logistico e tecnico per l'operatività della commissione mensa e si renderanno disponibili ad incontrare il responsabile almeno due volte l'anno
I rappresentanti della commissione mensa (massimo 2 per volta), previo accordo con il responsabile e nei momenti di non operatività, potranno accedere ai locali di preparazione ed alle dispense, ma dovranno essere accompagnati da un addetto il quale metterà loro a disposizione camici monouso.
Durante la visita dovrà essere esclusa qualsiasi forma di contatto diretto ed indiretto con gli alimenti e con le attrezzature, pertanto i rappresentanti delle commissioni non potranno assaggiare cibi né cotti pronti al consumo, né crudi, non potranno toccare utensili e strumenti se non quelli messi appositamente a loro disposizione.
È fatto divieto ai rappresentanti della commissione di: - Prelevare sostanze alimentari - Accedere ai servizi igienici riservati al personale - Accedere ai locali della mensa in caso di tosse, raffreddore e malattie dell'apparato gastrointestinale.
Di ciascun sopralluogo effettuato, la commissione mensa dovrà redigere un documento eventualmente accompagnato da una scheda di valutazione che farà pervenire all'Amministrazione o alla Direzione Scolastica o a chi si ritiene necessario.



LEGISLAZIONE IGIENICO SANITARIA

- **Regolamento (CE) n. 178/2002 del Parlamento Europeo e del Consiglio del 28/01/2002 che stabilisce i principi e i requisiti generali della legislazione alimentare, istituisce l'Autorità europea per la sicurezza alimentare e fissa procedure nel campo della sicurezza alimentare.**
- **Regolamento (CE) n. 882/2004 del Parlamento Europeo e del Consiglio del 29/04/2004 relativo ai controlli ufficiali intesi a verificare la conformità alla normativa in materia di mangimi e di alimenti e alle norme sulla salute e sul benessere degli animali.**
- **Regolamento (CE) n. 852/2004 del Parlamento Europeo e del Consiglio del 29/04/2004 sull'igiene dei prodotti alimentari.**
- **DECRETO 27 febbraio 2008.**
  Linee di indirizzo e modalità procedurali attuative del regolamento CE n. 852/2004, ai fini delle registrazioni delle attività alimentari.
- **Regolamento (CE) n. 625/2017 del 15/03/2017 relativo ai controlli ufficiali e alle altre attività ufficiali effettuati per garantire l'applicazione della legislazione sugli alimenti e sui mangimi, delle norme sulla salute e sul benessere degli animali, sulla sanità delle piante nonché sui prodotti fitosanitari.**
- **D. A. n. 14 del 03/01/2017**
  Linee guida concernenti la registrazione degli operatori del settore alimentare (osa-master list 852) e adempimenti delle aa.ss.pp.a seguito di notifica/scia.
- **Linee di indirizzo Nazionale per la ristorazione scolastica. Ministero della Salute**
- **Linee guida Regionali sulla ristorazione collettiva scolastica. G.U.R.S. n 8 del 19/02/2010 consultabili on – line sul sito della Regione Sicilia.**
  https://www.alighierinicosia.edu.it/.../14-*linee-guida*-della-*regione-siciliana*

NORME IGIENICHE SANITARIE

PREPARAZIONE, DISTRIBUZIONE E SOMMINISTRAZIONE DI ALIMENTI

E' importante ricordare che nei servizi educativi per l'infanzia, come nell'ambito scolastico in generale, possono **essere consumati solo gli alimenti prodotti in laboratori regolarmente registrati, ai sensi dell'art. 6 del Reg. (CE) 852/2004.**

NOTIFICA DI INIZIO ATTIVITÀ Il Regolamento (CE) n. 852/2004 (art. 6) dispone che gli Operatori del Settore Alimentare (OSA) debbano notificare all'Autorità Competente in materia di Igiene Alimenti e Nutrizione (SIAN) (Dipartimenti di Prevenzioni – ASP) ogni stabilimento posto sotto il loro controllo che esegua attività di: produzione, trasformazione, trasporto, distribuzione, vendita e somministrazione di alimenti. Gli stessi devono altresì notificare qualsiasi variazione significativa dell'attività esercitata, ivi compresa la cessazione, in modo che l'Autorità Competente disponga costantemente delle informazioni necessarie per l'organizzazione dei controlli ufficiali, secondo le modalità contenute nelle Linee Guida per l'applicazione dei Regolamenti (CE) 882/2004 e successive integrazioni e modificazioni (Reg. CE n. 625/2017).



SICUREZZA ALIMENTARE E PIANO DI AUTOCONTROLLO

L'obiettivo delle attuali norme d'igiene, sancite nell'insieme di norme comunitarie definito come "Pacchetto Igiene" è quello di garantire un elevato livello di tutela dei consumatori in riferimento alla sicurezza degli alimenti, dal luogo di produzione primaria al punto di commercializzazione.

In conformità al Regolamento (CE) n. 178/2002, gli operatori del settore alimentare (OSA) devono:

1) garantire che nelle imprese da essi controllate gli alimenti soddisfino le disposizioni della legislazione alimentare in tutte le fasi della produzione, della trasformazione e della distribuzione e verificare che tali disposizioni siano soddisfatte.

2) disporre di sistemi e di procedure che permettono la rintracciabilità degli ingredienti e dei prodotti alimentari e, se del caso, dei prodotti utilizzati per la produzione degli alimenti. Il Regolamento (CE) 852/2004 sull'igiene dei prodotti alimentari stabilisce inoltre che a tal fine detti operatori predispongano, attuino e mantengano una o più procedure permanenti, basate sui principi del **sistema HACCP (Hazard Analysis and Critical Control Points).**

Questo sistema si basa sostanzialmente sulla conoscenza delle varie fasi di produzione degli alimenti, sull'analisi dei pericoli correlati ad ogni singola fase e sulla scelta di alcuni parametri il cui controllo possa permettere di diminuire o azzerare i pericoli stessi. Pertanto in ciascuna struttura deve essere presente il manuale di autocontrollo igienico sanitario (HACCP), che garantisca il rispetto di tutte le regole per la salvaguardia igienico–sanitaria in ambito alimentare.

La sicurezza alimentare dipende anche dall'attenzione del consumatore finale, si allega il decalogo del Ministero della Salute per conservazione degli alimenti.



L'Ente erogatore (Amministrazione o gestione singola), nei casi in cui il servizio di ristorazione scolastica è appaltato, deve effettuare un controllo complessivo del servizio e una attenta sorveglianza sulla qualità degli alimenti e dei pasti, sul rispetto delle porzioni, sulla conduzione complessiva del servizio e sulla gradibilità del pasto (Ministero della salute, 2010).

Il Reg. CE 852/2004 è stato recepito in Italia attraverso il D. Lgs. 193/2007
Oltre all'obbligo di adozione del sistema HACCP, la legge impone alle aziende una serie di documentazioni:

- Redazione del Manuale HACCP: un manuale dove vengono indicati i dati aziendali, i nomi dei responsabili dell'attuazione del pianto di autocontrollo e tutti i processi che vengono svolto in azienda, i locali, le attrezzature, i fornitori, i metodi di stoccaggio e conservazione, le procedure di igienizzazione ecc ...
- Redazione di un manuale HACCP aggiuntivo per la preparazione di pasti senza glutine.
- Formazione HACCP del responsabile dell'industria alimentare e degli addetti che manipolano e non manipolano gli alimenti: si svolge tramite appositi corsi, di durata variabile a seconda del ruolo svolto in azienda.
- Le analisi di laboratorio su acqua, alimenti e superfici.

DOCUMENTAZIONE DI RIFERIMENTO PER L'ELABORAZIONE DEI

- **Circolare 7 Gennaio 1997 n. 907**
- **Linee di indirizzo Nazionale per la ristorazione scolastica - Ministero della Salute - Consultabili sul sito** www.salute.gov.it
- **Linee guida per la ristorazione scolastica della Regione Sicilia – Parte Seconda Consultabili sul sito https://www.alighierinicosla.edu.it/.../14-linee-guida-della-regione-siciliana**



Parte Seconda

MERCEOLOGICO DI RIFERIMENTO
PER LA RISTORAZIONE SCOLASTICA



Il Reg. CE 852/2004 è stato recepito in Italia attraverso il D.Lgs 193/2007

Oltre all'obbligo di adozione del sistema HACCP, la legge impone alle aziende una serie di documentazioni:

- Redazione del Manuale HACCP: un manuale dove vengono indicati i dati aziendali, i nomi dei responsabili dell'attuazione del pianto di autocontrollo e tutti i processi che vengono svolto in azienda, i locali, le attrezzature, i fornitori, i metodi di stoccaggio e conservazione, le procedure di igienizzazione ecc ...
- Redazione di un manuale HACCP aggiuntivo per la preparazione di pasti senza glutine.
- Formazione HACCP del responsabile dell'industria alimentare e degli addetti che manipolano e non manipolano gli alimenti: si svolge tramite appositi corsi, di durata variabile a seconda dei ruoli svolti in azienda
- Le analisi di laboratorio su acqua, alimenti e superfici

CONCLUSIONI

Ringraziando per l'attenzione, confidiamo che questo documento costituisca un utile supporto per tutti coloro che operano nei Servizi Educativi e contesti scolastici per la Prima Infanzia (Nidi d'Infanzia, Scuole dell'Infanzia), Scuola Primaria, Scuola Secondaria di I grado.
Da un decennio il Personale Sanitario del Dipartimento di Prevenzione- Area di Igiene e Prevenzione nutrizionale – si adopera affinché le competenze e le risorse disponibili siano impiegate per la promozione della salute, la prevenzione delle malattie e il miglioramento della qualità dell'ambiente di vita, interagendo in maniera proficua con la scuola (Docenti e Alunni) nell'attuazione:
-di **Progetti Nazionali di Sorveglianza Nutrizionale**:

- OKkio alla Salute – rilevazione dello stato nutrizionale dei bambini delle terze classi della primaria.
- HBSC – rilevazione delle abitudini di vita negli alunni dagli 11 ai 15 anni

-Progetti di prevenzione attiva:
Programma Regionale FED (formazione –educazione – Dieta) comprendente:

- Corsi di formazione di II livello espletati con regolare bando aziendale, gratuiti, rivolti anche all'area scolastica con rilascio di Qualifica di Educatore FED a fine corso.
- Progetti di prevenzione attiva nelle scuole che prevedano la formazione degli insegnanti e a cascata il lavoro degli insegnanti con gli alunni.

I progetti di Prevenzione sono stati attivati anche in periodo di emergenza sanitaria utilizzando la metodica della didattica a distanza con grande partecipazione delle scuole che hanno dato l'adesione, degli alunni e delle famiglie.

In considerazione del nostro ruolo di interlocutori con gli Operatori del Settore confermiamo la disponibilità per eventuali approfondimenti e/o chiarimenti dei contenuti, qualora necessari. Sarà nostra cura, inoltre, comunicare e divulgare ulteriori aggiornamenti nell'ottica di un dialogo costante e proficua collaborazione.

Il gruppo di lavoro dell'U.O.C. SIAN – Dipartimento di Prevenzione dell'ASP di Messina
DIETISTE SIAN
D.ssa Lo Prinzi Maria Lidia
D.ssa Vacirca Noemi

Dipartimento di Prevenzione ASP Messina: indirizzo e-mail - uoc sian.messina@asp.messina.it
Contatti telefonici: Segreteria 090/3653917 – 090/3654103

BIBLIOGRAFIA

- Società Italiana di Nutrizione Umana – SINU L.A.R.N. - Livelli di Assunzione di riferimento di Energia e Nutrienti per la popolazione italiana – IV Revisione 2014.
- F. Verduci, B.Mariani, C.Lassandro, A.ReDionigi, F.Moretti, G.Banderali, M.Giovannini "Applicazione dei nuovi LARN in età pediatrica: le criticità" Mondo Pediatrico N. 4 -Sett-Ottobre 2014 8-23.
- ESPGHAN, Committee on Nutrition Guidelines on Complemetary Feeding. Journal of Pediatric Gastroenterology and Nutrition 46:99-110_2008
- WHO Regional Office for Europe - UNICEF, "Feeding and Nutrition of Infants and Young Children", Regional Publications, European Series, No. 87, 2000.
- Ministero della Salute – Conferenza Stato Regioni del 20.12.2007 G.U.n.32 del 7.2.2008 "Linee di indirizzo nazionali sulla protezione, la promozione e il sostegno dell'allattamento al seno"
- Ministero della Salute - Opuscoli "Allattare al seno un investimento per la vita" – "Mamma che latte" "Il latte materno è il più naturale che c'è" – "Se non puoi allattarlo al seno"
- Società Italiana di Neonatologia (S NI, Società Italiana di Cure Primarie Pediatriche (SICuPP), Società Italiana di Gastroenterologia Epatologia e Nutrizione Pediatrica (SIGENP), in collaborazione con il Tavolo Tecnico Operativo Interdisciplinare sulla Promozione dell'Allattamento al Seno (TAS) del Ministero della Salute - Position Statement 2015 di Società Italiana di Pediatria (SIP). "Allattamento al seno e uso del latte materno/umano".
- Ministero delle Salute – DGSAN 18/07/2016 "Corretta alimentazione ed educazione nutrizionale nella prima infanzia" www.salute.gov.it
- EFSA – European Food Safety Authority –Efsa Journal 2012 – "Scientific opinion on dietary reference values for protein" 5 Febbraio 2015.
- Linee guida di indirizzo nazionale per la ristorazione scolastica- Ministero della Salute- G.U. n.134 del 11-6-2010.
- Linee guica per la ristorazione scolastica - Regione Sicilia – GURS n. 8 del 19-2- 2010.