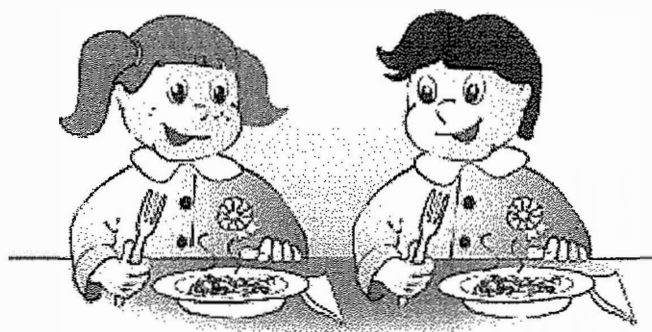


# REFEZIONE SCOLASTICA



## SCUOLA DELL'INFANZIA ASP FROSINONE

Consulente: Dott.ssa Elisa Frusone  
Biologa Nutrizionista



## INTRODUZIONE

Le abitudini alimentari di ogni individuo si consolidano senza dubbio in età scolare, pertanto è in questa fase della vita che la famiglia e la scuola devono contribuire allo sviluppo di uno stile alimentare salutare che permanga in età adulta. Un'alimentazione corretta, associata ad una attività fisica regolare, può prevenire l'aumento di peso e ridurre il rischio di sviluppare in futuro malattie cronico-degenerative. Abitudini alimentari scorrette possono determinare anche la carenza di nutrienti essenziali compromettendo lo sviluppo regolare dell'organismo del bambino: quindi per promuovere una crescita armonica ed uno sviluppo corretto è importante educare i bambini a consumare un'ampia varietà di alimenti, qualitativamente e quantitativamente adeguati. Alla luce di tali considerazioni la scuola ha pertanto il ruolo fondamentale, come proprio compito istituzionale, di promuovere uno stile di vita sano, mediante il consumo nella mensa scolastica di pasti non solo appetibili, ma anche sani e corretti dal punto di vista nutrizionale.

### 1. APPORTI GIORNALIERI DI RIFERIMENTO PER L'ETÀ EVOLUTIVA

L'organismo umano ha bisogno ogni giorno di energia, principi alimentari e nutrienti che in quantità diverse, a seconda dell'età, del sesso e della condizione fisiologica, sono necessari per crescere, mantenersi, riprodursi e sono contenuti negli alimenti. Gli alimenti di cui disponiamo in natura hanno una composizione chimica e delle caratteristiche nutrizionali peculiari e del tutto diverse tra loro. Nella diversità ogni alimento offre il suo contributo al soddisfacimento dei bisogni dell'organismo ma nessuno da solo riesce a farlo, ad eccezione del latte materno nei primi mesi di vita del neonato/lattante della stessa specie. La conoscenza dei bisogni nutrizionali di una particolare età e/o condizione fisiologica e degli alimenti con i quali essi devono essere soddisfatti, ci permette di utilizzare gli alimenti stessi nel modo più corretto. La dieta migliore per ogni momento della vita è quella che risponde ai requisiti di adeguatezza rispetto ai bisogni e di razionalità nell'uso degli alimenti, ovvero quella basata su una corretta ripartizione dell'energia giornaliera tra i principi alimentari (proteine, lipidi e carboidrati) e su apporti di vitamine e minerali tali da assicurare mantenimento/crescita, salute e prevenzione nei confronti delle principali patologie tipiche della società attuale.

Fabbisogno di energia. Gli esseri umani hanno bisogno di energia per svolgere funzioni essenziali per la vita (sintesi/demolizione di molecole fondamentali, mantenimento della temperatura corporea, battito cardiaco, respirazione, attività cerebrale, etc.), per poter liberare ed utilizzare le molecole contenute negli alimenti e per svolgere attività fisica. In alcuni periodi della vita e in particolari condizioni fisiologiche, come durante la crescita, la gravidanza e l'allattamento, è necessaria ancor più energia per sintetizzare nuovi tessuti. Il corretto accrescimento di un bambino costituisce un sensibile indicatore del soddisfacimento del suo bisogno energetico. La stima dei bisogni energetici dei neonati/lattanti, bambini ed adolescenti si basa pertanto sulla valutazione del Dispendio Energetico Totale più l'energia necessaria per la crescita, entrambe determinate con le tecniche più avanzate ed accurate del momento. E' necessario sottolineare che, oltre a soddisfare le richieste giornaliere di energia, è altrettanto importante che la quantità totale venga razionalmente distribuita nell'arco della giornata per permettere all'organismo di utilizzarla al

meglio in base alle attività svolte ed alla loro intensità. Particolare attenzione deve essere riservata alla prima colazione, soprattutto durante l'accrescimento, per gli accertati vantaggi che è in grado di conferire nell'arco della mattinata scolastica (maggiore attenzione e capacità di apprendimento, allontanamento della sensazione di stanchezza, maggiore rendimento complessivo). E' opportuno a tal fine che almeno il 15% dell'energia totale giornaliera sia riservato alla prima colazione, il 5-10% allo spuntino di metà mattinata, il 35-40% al pranzo, il 5-10% alla merenda pomeridiana ed il 30% alla cena.

Fabbisogno di proteine. Tra i principali costituenti dei tessuti sintetizzati durante l'accrescimento, le proteine occupano un posto preminente. Le funzioni che sono chiamate a svolgere sono numerosissime e determinanti per la struttura e la funzione di tutte le cellule. Tra i circa 20 aminoacidi che possono partecipare alla loro formazione, ottenibili per nuova sintesi e/o preformati dalla dieta, 9 non sono sintetizzabili dall'organismo e quindi sono reperibili solo dalla dieta e, in maggior concentrazione e disponibilità, solo in alcuni alimenti. Gli alimenti in cui vi è una maggiore concentrazione di questi 9 aminoacidi, sono il latte ed i suoi derivati, le carni, le uova ed il pesce, mentre i cereali ed i legumi, pur contenendoli tutti, non raggiungono le concentrazioni né la biodisponibilità degli alimenti di origine animale. Se l'organismo adulto è capace di adattarsi quasi sempre alla relativa disponibilità degli aminoacidi, quello in crescita non riesce quasi mai a farlo se non "risparmiando" sull'entità della crescita. Tutto questo rende le proteine particolarmente "preziose" nell'economia dell'organismo, soprattutto di quello in accrescimento. Determinare con precisione il loro bisogno non è semplice ma di certo la quantità di proteine necessaria durante la crescita è maggiore e qualitativamente diversa rispetto a quella necessaria in ogni altro periodo della vita. Dal punto di vista energetico, la dieta per l'età evolutiva dovrebbe contenere una quantità di proteine non inferiore al 15% dell'energia giornaliera, riservando almeno i 2/3 alle proteine di origine animale.

Fabbisogno di lipidi. I lipidi sono, assieme alle proteine, i principali componenti tissutali. Le loro funzioni nell'organismo sono essenzialmente energetiche e strutturali, ma anche nutrizionali e regolatorie. Tra i numerosi acidi grassi (circa 40) che possono partecipare alla formazione delle molecole più complesse, due (acido linoleico e acido  $\alpha$ -linolenico) devono derivare obbligatoriamente dalla dieta perché l'organismo umano non è in grado di sintetizzarli e, una volta introdotti, danno origine ad una moltitudine di sostanze (eicosanoidi) con effetti regolatori importanti per il funzionamento di numerosi organi/tessuti. Durante i primi sei mesi di vita, i lipidi alimentari dovrebbero contribuire per il 40-60% al soddisfacimento dei bisogni energetici per la crescita e per la deposizione nei tessuti. Durante i sei mesi successivi e comunque entro il secondo anno di vita, l'apporto di lipidi dovrebbe essere gradualmente ridotto, in base all'attività fisica del bambino, al 35% circa, e dopo il secondo anno al 30% dell'energia totale, rispettando le raccomandazioni relative alle varie tipologie di acidi grassi (saturi: 8%; polinsaturi: 11%; monoinsaturi: la quota restante) e ai due acidi grassi essenziali (ac. linoleico: 3,0-4,5% fino a 24 mesi d'età e poi 2-3%; ac.  $\alpha$ -linolenico: 0,4-0,6%).

Fabbisogno di carboidrati. Sia durante l'accrescimento che nella vita adulta, i carboidrati rappresentano una porzione trascurabile della composizione corporea. Proprio a causa della loro ridotta capacità di deposito e/o dell'eccessivo costo della loro conversione metabolica in lipidi, la loro presenza nella dieta deve essere energeticamente prevalente rispetto a quella delle proteine e dei lipidi per assicurare lo svolgimento di importanti funzioni. Tra le principali, quella di fornire

energia di pronta e facile utilizzazione, di mantenere la glicemia, di sostenere l'integrità e la funzionalità intestinale, di dare senso di sazietà. Nei primi sei mesi, i lattanti allattati al seno o con formule di latte, introducono il 45-55% dell'energia giornaliera da lipidi ed il 35-45% da carboidrati ma, con il passare dei mesi, la percentuale di lipidi deve gradualmente ridursi a favore di quella dei carboidrati che, dai due anni in poi, dovrebbe raggiungere almeno il 55%. Durante i primi quattro mesi di vita l'allattamento al seno è raccomandato soprattutto per la presenza, nel latte materno, di un'elevata concentrazione di lattosio, carboidrato indispensabile per la maturazione delle funzioni cerebrali ed intestinali del neonato/lattante. Quando con il passare dei mesi si riduce il consumo prevalente di latte, devono essere gradualmente aumentati l'amido e la fibra alimentare. Questo componente alimentare, di natura prevalentemente glucidica, pur non svolgendo alcun ruolo nutrizionale (l'organismo umano non digerisce la fibra alimentare) ha effetti fisiologici e metabolici di grande importanza per la prevenzione di numerose patologie. La dieta dei bambini e degli adolescenti dovrebbe contenere almeno il 55% di carboidrati, distribuiti, per il loro diverso effetto sulla glicemia, in 90% complessi (amido) e 10% semplici (zuccheri): i complessi con la loro lenta digestione e graduale assorbimento mantengono la glicemia a livelli stabili, riducono i trigliceridi plasmatici e migliorano il metabolismo lipidico. Pur non esistendo delle precise raccomandazioni relative all'apporto di fibra alimentare in età evolutiva, si consiglia di aumentare gradualmente il consumo di alimenti di origine vegetale valutandone la tollerabilità.

Fabbisogno di vitamine e minerali. Tutte le funzioni dell'organismo sono finemente regolate da piccolissime quantità di nutrienti vitaminici e minerali che solo la dieta può fornirci perché l'essere umano non è in grado di sintetizzare. Ogni vitamina e minerale controlla e regola l'utilizzazione delle numerose sostanze/molecole che introduciamo con la dieta e che costituiscono il nostro organismo, contribuendo al suo funzionamento in condizioni di maggiori o minori necessità. Alcune vitamine regolano l'utilizzazione dell'energia (tiamina, riboflavina e niacina), altre quella delle proteine (piridossina) e degli altri principi alimentari e nutrienti, assicurando il corretto funzionamento di organi e apparati. Senza calcio le ossa non raggiungerebbero le dimensioni dell'adulto né si manterrebbero forti e sane e, senza ferro, l'ossigeno non verrebbe adeguatamente trasportato dai polmoni ai tessuti permettendone la sopravvivenza. La carenza o l'eccesso dei nutrienti vitaminici e minerali può compromettere la funzionalità di organi e tessuti mettendo a rischio la salute dell'organismo.

Fabbisogno di acqua. Sebbene l'organismo umano generi continuamente acqua dall'ossidazione dei principi alimentari, la quantità prodotta non è sufficiente allo svolgimento delle sue fondamentali ed innumerevoli funzioni. In età evolutiva, il maggiore contenuto di acqua corporea ed il suo più intenso turnover richiedono un apporto giornaliero superiore a quello consigliato per l'adulto, elevando la raccomandazione a 1,5 mL/kcal/die.

## 2. IL MENU' SCOLASTICO

Il menù deve essere elaborato secondo i principi di una alimentazione equilibrata dal punto di vista nutrizionale, utilizzando anche alimenti tipici al fine di insegnare ai bambini il mantenimento delle tradizioni alimentari. La varietà degli alimenti è fondamentale, in quanto consente l'apporto adeguato dei nutrienti necessari per una crescita armonica e contribuisce, in modo sostanziale, alla diffusione di abitudini alimentari corrette. I menù sono preparati con rotazione di 4 settimane per il periodo autunno-inverno e 4 settimane per il periodo 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 ottenuto semplicemente con l'utilizzo di prodotti di stagione, con i quali si possono elaborare ricette sempre diverse, in particolare primi piatti e contorni. Nella progettazione del menù si ottempera alle esigenze di metabolismo, crescita, prevenzione e favorire il raggiungimento progressivo degli obiettivi di qualità totale del pasto e soddisfazione degli utenti, incoraggiando l'assaggio e la progressiva accettazione dei diversi alimenti. Le grammature idonee nelle tabelle dietetiche per il pasto a scuola rappresentano il punto di partenza per equilibrare l'alimentazione giornaliera e prevenire l'obesità in età evolutiva. L'attenzione alle porzioni sta acquisendo, in educazione alimentare, un'importanza crescente per la possibile correlazione del peso corporeo con la dimensione media delle porzioni piuttosto che con le scelte qualitative dei cibi effettuate dai bambini. È pertanto determinante che gli addetti alla distribuzione siano adeguatamente formati sulla porzionatura e distribuiscano gli alimenti con appropriati utensili (mestoli, palette o schiumarole che abbiano la capacità appropriata a garantire la porzione idonea con una sola presa) o in un numero prestabilito di pezzi già porzionati. È opportuno prevedere uno spuntino a metà mattina con l'obiettivo di dare al bambino, nella pausa delle lezioni, l'energia necessaria a mantenere viva l'attenzione senza appesantire la digestione e consentirgli di arrivare a pranzo con il giusto appetito. Tale spuntino deve fornire un apporto calorico pari all'8% - 10% del fabbisogno giornaliero ed essere costituito preferibilmente da frutta e ortaggi di semplice consumo. È importante che il bambino abbia in tutta la giornata scolastica disponibilità di acqua. La scuola deve garantire le condizioni migliori per il consumo dei pasti: ambienti idonei, non rumorosi e di dimensioni adeguate per numero di alunni, opportuna presentazione dei cibi, tempo sufficiente a consumare il pasto. La trasmissione delle informazioni su una corretta alimentazione richiede il coinvolgimento di tutto il personale che, nel tempo trascorso a scuola dal bambino, partecipa alla sua formazione sia didattica che educativa. I dati delle tabelle che seguono sono stati elaborati sulle indicazioni dei LARN per la fascia di età "Infanzia" che usufruisce della ristorazione scolastica, e considerando che il pranzo deve apportare circa il 35% del fabbisogno di energia giornaliera. Il menù è strutturato in modo da fornire circa il 15% di proteine, il 30% di grassi ed il 55% di carboidrati.

TABELLA A. Apporti raccomandati di energia, nutrienti e fibra riferiti al pranzo nella mensa della Scuola dell'Infanzia

Apporti raccomandati	Scuola dell'Infanzia (età 3-6 anni)
Energia relativa al 35% dell'energia giornaliera	440 -640 Kcal
Proteine corrispondenti al 10-15% dell'energia del pasto	11 -25 g
Rapporto tra proteine animali e vegetali	0,66
Grassi corrispondenti al 30% dell'energia del pasto	15 – 21 g
di cui saturi	5 – 7 g
Carboidrati corrispondenti al 55 – 60% dell'energia del pasto	60 – 95 g
di cui zuccheri semplici	11 -24 g
Ferro	5 mg
Calcio	280 mg
Fibra	5 g

I livelli di assunzione raccomandati giornalieri di energia e nutrienti (LARN) sono diversificati per sesso, età e livelli di attività fisica. Nella tabella, relativa al pranzo, i valori minimi e massimi per ciascuna fascia scolastica sono calcolati sulla base degli apporti energetici raccomandati inferiori e superiori, e tengono conto principalmente dell'età.

TABELLA B. Frequenze di consumo di alimenti e gruppi di alimenti riferiti al pranzo nell'arco della settimana scolastica

Alimento/gruppo di alimenti	Frequenza di consumo
Frutta e vegetali	Una porzione di frutta e una di vegetali tutti i giorni
Cereali (pasta, riso, orzo...)	Una porzione tutti i giorni
Legumi	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 a settimana
Formaggi	1 volta a settimana
Salumi (prosciutto cotto o bresaola)	1 volta a settimana

TABELLA C. Grammaturre per Scuola dell'Infanzia. Fascia di età 3-6 anni.

Alimenti	Grammatura (gr)
<b>PRIMI PIATTI</b>	
Pasta o riso asciutti	60
Pasta o riso (per piatti con legumi)	40
Gnocchi di patate	110
<b>SECONDI PIATTI</b>	
Petto di pollo	70
Arista di maiale	60
Macinato per polpette	70
Pesce: merluzzo, platessa	70
Bastoncini di pesce	70
Prosciutto cotto	40
Uova (quantità)	1
Mozzarella	60
Robiola	70
Galbanino	40
<b>CONTORNI</b>	
Verdura cruda	60
Verdura da preparare cotta	80
Verdure o legumi surgelati	70
Patate	70
<b>CONDIMENTI PER PRIMI PIATTI</b>	
Parmigiano o grana padano grattugiato	5
Olio extravergine di oliva	10
Sugo al pomodoro	40
Legumi o passati di legumi (legumi secchi)	20
Passato di verdura	40
Tonno per condimento	20
<b>ALTRO</b>	
Pane comune o casareccio	40
Frutta di stagione	130
Yogurt	125
Succo di frutta	125

TABELLE D. Apporto energetico e nutrizionale del pranzo nella mensa della Scuola di Infanzia.

<b>Calcolo valori medi nutrizionali del pranzo del menù "AUTUNNO/INVERNO" – 1° SETTIMANA</b>	
ENERGIA	596 kcal
CARBOIDRATI DISPONIBILI	89,47 g
PROTEINE	22,02 g
LIPIDI	19,17 g
<b>Calcolo ripartizione apporto energetico</b>	
GLICIDI	56,28 %
PROTEINE	14,78 %
LIPIDI	28,94 %

<b>Calcolo valori medi nutrizionali del pranzo del menù "AUTUNNO/INVERNO" – 2° SETTIMANA</b>	
ENERGIA	575 kcal
CARBOIDRATI DISPONIBILI	83,28 g
PROTEINE	21,51 g
LIPIDI	19,59 g
<b>Calcolo ripartizione apporto energetico</b>	
GLICIDI	54,43 %
PROTEINE	14,97 %
LIPIDI	30,68 %

<b>Calcolo valori medi nutrizionali del pranzo del menù "AUTUNNO/INVERNO" – 3° SETTIMANA</b>	
ENERGIA	608 kcal
CARBOIDRATI DISPONIBILI	90,9 g
PROTEINE	21,41 g
LIPIDI	20,11 g
<b>Calcolo ripartizione apporto energetico</b>	
GLICIDI	56,08 %
PROTEINE	14,09 %
LIPIDI	29,78 %



<b>Calcolo valori medi nutrizionali del pranzo del menù "AUTUNNO/INVERNO" – 4° SETTIMANA</b>	
ENERGIA	567 kcal
CARBOIDRATI DISPONIBILI	84,89 g
PROTEINE	22,20 g
LIPIDI	17,78 g
<b>Calcolo ripartizione apporto energetico</b>	
GLICIDI	56,11 %
PROTEINE	15,60 %
LIPIDI	28,20 %

<b>Calcolo valori medi nutrizionali del pranzo del menù pranzo "PRIMAVERA/ESTATE" – 1° SETTIMANA</b>	
ENERGIA	559 kcal
CARBOIDRATI DISPONIBILI	85,14 g
PROTEINE	21,20 g
LIPIDI	17,19 g
<b>Calcolo ripartizione apporto energetico</b>	
GLICIDI	57,14 %
PROTEINE	15,18 %
LIPIDI	27,68 %

<b>Calcolo valori medi nutrizionali del pranzo del menù "PRIMAVERA/ESTATE" – 2° SETTIMANA</b>	
ENERGIA	585 Kcal
CARBOIDRATI DISPONIBILI	85,48 g
PROTEINE	20,98 g
LIPIDI	20,04 g
<b>Calcolo ripartizione apporto energetico</b>	
GLICIDI	54,81 %
PROTEINE	14,35 %
LIPIDI	30,83 %

<b>Calcolo valori medi nutrizionali del pranzo del menù "PRIMAVERA/ESTATE" – 3° SETTIMANA</b>	
ENERGIA	565 kcal
CARBOIDRATI DISPONIBILI	85,02 g
PROTEINE	21,12 g
LIPIDI	17,95 g
<b>Calcolo ripartizione apporto energetico</b>	
GLICIDI	56,45 %
PROTEINE	14,96 %
LIPIDI	28,61 %

<b>Calcolo valori medi nutrizionali del pranzo del menù "PRIMAVERA/ESTATE" – 4° SETTIMANA</b>	
ENERGIA	587 Kcal
CARBOIDRATI DISPONIBILI	86,28 g
PROTEINE	23,58 g
LIPIDI	18,77 g
<b>Calcolo ripartizione apporto energetico</b>	
GLICIDI	55,14%
PROTEINE	16,03%
LIPIDI	28,79%

MENÙ AUTUNNO/INVERNO					
	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
<b>1° SETTIMANA</b>	Pasta al pomodoro Petto di pollo Insalata Pane Frutta fresca	Riso/passato verdure Prosciutto cotto Patate al forno Pane Yogurt	Pasta con lenticchie Frittata Insalata Pane Frutta	Riso allo zafferano Mozzarella Piselli Pane Frutta fresca	Pasta olio e parmigiano Bastoncini di merluzzo Carote Pane Yogurt
<b>2° SETTIMANA</b>	Riso al pomodoro Polpette Bieta Pane Frutta fresca	Pasta/passato legumi Galbanino Carote Pane Frutta	Pasta al pomodoro Frittata Piselli Pane Yogurt	Passato di verdure Arista di suino Patate Pane Frutta fresca	Riso in bianco Platessa impanata Spinaci Pane Frutta fresca
<b>3° SETTIMANA</b>	Pasta al pomodoro Salsicce di pollo Patate al forno Pane Frutta fresca	Pasta e patate Frittata Carote Pane Succo di frutta	Pasta olio e parmigiano Prosciutto cotto Spinaci Pane Frutta fresca	Gnocchi al pomodoro Mozzarella Lenticchie Pane Frutta fresca	Riso allo zafferano Bastoncini di merluzzo Bieta Pane Frutta fresca
<b>4° SETTIMANA</b>	Pasta e fagioli Galbanino Bieta Pane Frutta fresca	Pasta al pomodoro Petto di pollo Purè di patate Pane Frutta fresca	Riso olio e parmigiano Prosciutto cotto Spinaci Pane Frutta fresca	Passato di verdura Polpette Insalata Pane Frutta fresca	Pasta al pomodoro Platessa al forno Piselli Pane Succo di frutta

*\*Frutta fresca di stagione: prevedere quattro diverse tipologie di frutta nella settimana*

MENÙ PRIMAVERA/ESTATE					
	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
<b>1° SETTIMANA</b>	Pasta al pomodoro Prosciutto cotto Carote Pane Yogurt	Pasta in bianco Petto di pollo Patate al forno Pane Frutta fresca	Pasta e patate Frittata Spinaci Pane Frutta fresca	Riso al pomodoro Mozzarella Insalata mista Pane Frutta fresca	Pasta al pomodoro Bastoncini di merluzzo Fagiolini Pane Frutta fresca
<b>2° SETTIMANA</b>	Pasta in bianco Formaggio Purè di patate Pane Frutta fresca	Pasta/passato verdure Platessa impanata Insalata Pane Frutta	Riso allo zafferano Prosciutto cotto Fagiolini Pane Yogurt	Pasta al pomodoro Polpette Bieta Pane Macedonia di frutta	Pasta al tonno Frittata Carote julienne Pane Succo di frutta
<b>3° SETTIMANA</b>	Pasta al pomodoro Galbanino Fagiolini Pane Frutta fresca	Pasta/passato legumi Arista di suino Insalata Pane Frutta fresca	Pasta al pomodoro Frittata Piselli Pane Yogurt	Riso allo zafferano Prosciutto cotto Patate al forno Pane Frutta fresca	Pasta in bianco Bastoncini di pesce Zucchine e patate Pane Frutta fresca
<b>4° SETTIMANA</b>	Pasta al pomodoro Mozzarella Pomodori Pane Frutta fresca	Riso in bianco Petto di pollo Insalata Pane Frutta fresca	Pasta/passato verdure Frittata Spinaci Pane Frutta fresca	Gnocchi al pomodoro Polpette Piselli Pane Yogurt	Pasta olio e parmigiano Platessa impanata Fagiolini Pane Frutta Fresca

*\*Frutta fresca di stagione: prevedere quattro diverse tipologie di frutta nella settimana*

### 3. DIETE SPECIALI

I bambini che necessitano di regimi dietetici particolari sono per la maggior parte affetti da intolleranze o allergie verso diversi alimenti che condizionano fortemente l'alimentazione o da patologie per le quali la dieta rappresenta il fondamento terapeutico per il mantenimento di un buono stato di salute. Considerato che il pasto in mensa dovrebbe fornire il 35-40% delle calorie giornaliere e rivestire un ruolo educativo importante, il bambino che deve seguire una dieta speciale non deve essere penalizzato, ma, come i suoi compagni, deve essere posto nelle condizioni di poter variare la sua alimentazione il più possibile. Il livello nutrizionale e di qualità della dieta speciale deve essere appropriato, e il più possibile simile a quello del menù base. Dietro prescrizione dettagliata del medico curante o dello specialista, il servizio di ristorazione scolastica deve sempre garantire l'erogazione di un "pasto speciale", ovvero un regime dietetico personalizzato elaborato per soddisfare particolari esigenze patologiche acute e/o croniche, per le quali la dieta costituisce il cardine terapeutico per il mantenimento di uno stato di buona salute. In caso certificato di allergie o intolleranze devono quindi essere escluse dalla dieta del soggetto preparazioni 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. In ragione del fatto che molti derivati di alimenti allergenici sono utilizzati come additivi o coadiuvanti tecnologici, assumono particolare importanza qualifica, formazione, addestramento e consapevolezza del personale. Il personale addetto alla cucina è inoltre altamente formato sulle modalità di preparazione e distribuzione dei pasti delle diete speciali. Le preparazioni sostitutive previste dal menù speciale devono essere inoltre sostenibili all'interno dello specifico servizio di ristorazione ed essere il più possibile uguali al menù base. Una volta in possesso della documentazione medica necessaria, si potrà far redigere al professionista la dieta speciale, che dovrà essere consegnata: alla segreteria della scuola che trasmette l'informazione ai soggetti coinvolti in ambito scolastico (insegnanti/educatori), ai genitori/tutori del bambino, alla cucina scolastica, al SIAN della ASL territorialmente competente. I SIAN possono predisporre linee guida per diete speciali ed essere l'interlocutore privilegiato di ditte, istituzioni e famiglie per casi particolari.

#### RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI:

LARN "Livelli di assunzione raccomandata di energia e nutrienti per la popolazione Italiana": Società Italiana di Nutrizione Umana- revisione 1996 e revisione 2017

LINEE DI INDIRIZZO NAZIONALE PER LA RISTORAZIONE SCOLASTICA (Conferenza Unificata Provvedimento 29 aprile 2010 Intesa, ai sensi dell'art.8, comma 6, della legge 5 giugno 2003, n.131, G.U. n. 134 del 11-6-2010)

Piramide Alimentare