

Le nuove Linee guida per l'elaborazione del menù

Fara Gera d'Adda
24 gennaio 2018

Dietista Cristina Bianchi

Obiettivi

- Fornire pasti igienicamente e **NUTRIZIONALMENTE** sicuri
- Promuovere abitudini alimentari corrette
- Soddisfare l'utenza

● Pasti igienicamente sicuri

1. Non contaminati da microorganismi che causano tossinfezioni alimentari
2. Non contaminati da sostanze chimiche dannose per la salute o che non rispettano i limiti di legge
3. Non contaminati da corpi estranei (contaminazione fisica)

• Nutrizionalmente sicuri

1. idonei per età (*Apporto calorico, Apporto di macro e micronutrienti, Varietà e proporzione degli alimenti*)
2. idonei per patologie (*allergici/intolleranti, malattie metaboliche*)

Promuovere abitudini alimentari corrette

Diversi studi hanno dimostrato che le abitudini alimentari si stabiliscono fra il 2° e il 4° anno di vita e sono poi difficili da modificare negli anni successivi. E' importante abituare il bambino a mangiare correttamente

Momento educativo e didattico in cui i rumori le forme i colori gli odori ed i sapori vengono riconosciuti e scoperti dal bambino insieme agli altri bambini con l'aiuto degli educatori

APPORTO NUTRIZIONALE

FASCIA D'ETA'



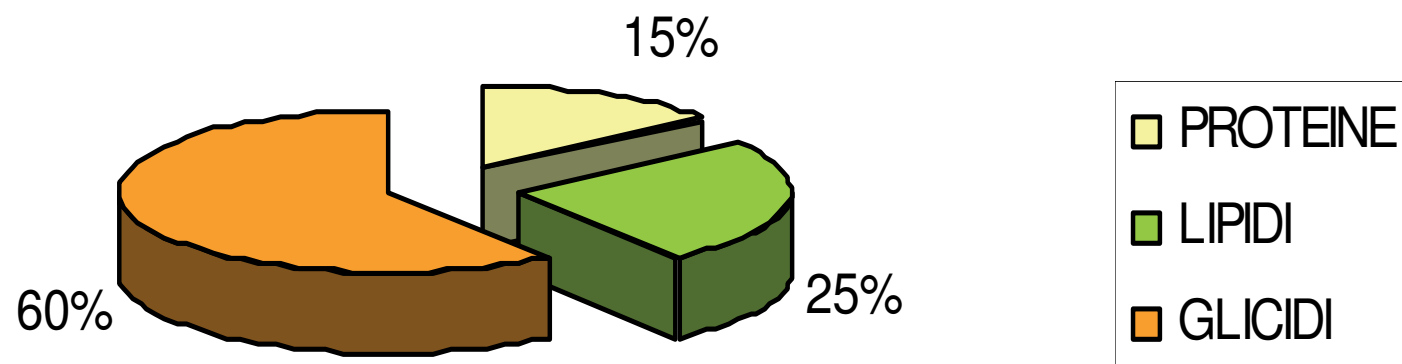
"Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana".



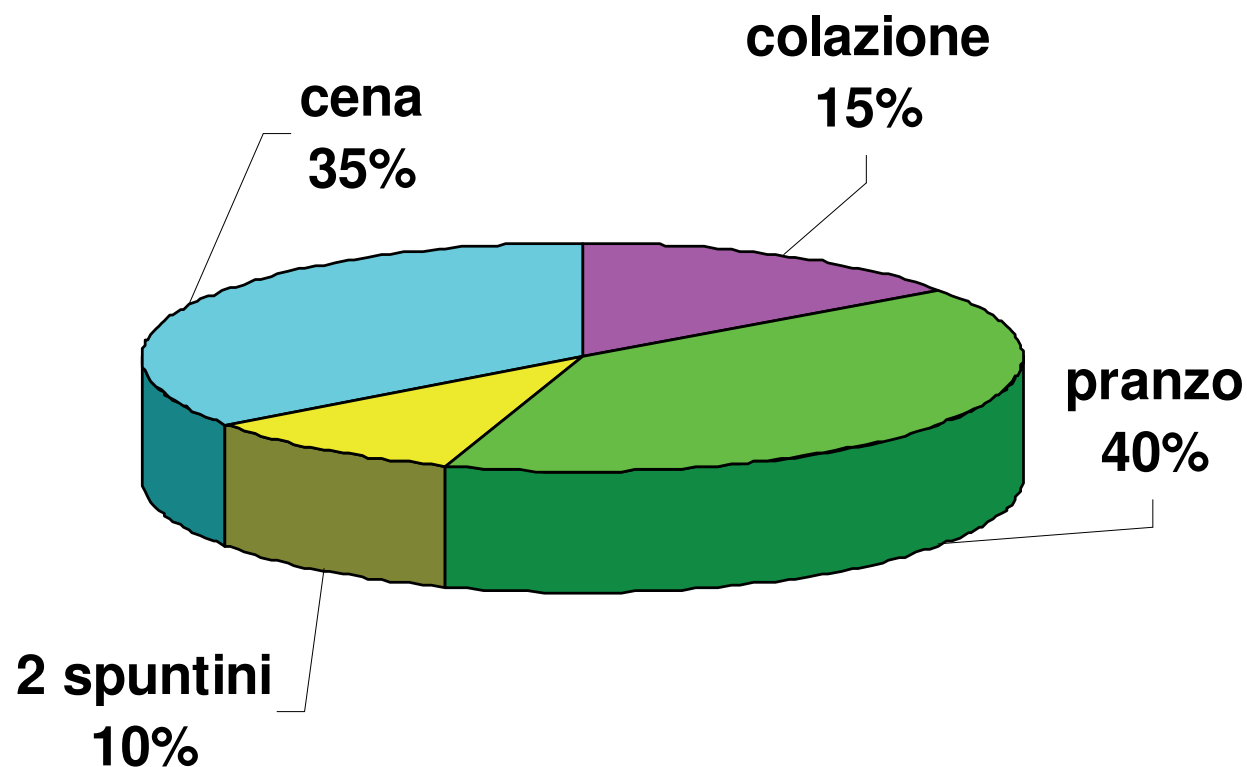
I LARN, nell'età evolutiva, si prefiggono i seguenti obiettivi

- Raggiungimento di un equilibrio tra spesa energetica e introito calorico
- Mantenimento della massa magra metabolicamente attiva
- Controllo della massa grassa
- Accrescimento e sviluppo armonico
- Ripartizione adeguata dell'apporto di nutrienti
- Controllo del peso corporeo

Ripartizione dei nutrienti nel pasto



RIPARTIZIONE FABBISOGNO ENERGETICO GIORNALIERO



APPORTO CALORICO

Calorie	Infanzia	Primaria	Secondaria
Fabbisogno giornaliero	1500	1900	2500
Pranzo	600	750	900
%	35-40	35-40	35-40

Chi decide il menù

L'asilo nido/scuola materna

(Direzione, Educatori, Cuoca/Ditta Catering,
Commissione Mensa)

in collaborazione con l'ATS

che lo approva formalmente

"COSA" SI MANGIA?

- La tabella dietetica e le nuove linee guida
- Le caratteristiche delle derrate alimentari

"QUANTO" SI MANGIA?

- Le grammature in cucina
- Le porzioni in refettorio

COME SI STRUTTURA UNA TABELLA DIETETICA

UOS - Igiene della Nutrizione



Le Linee guida per l'elaborazione del menù

Perché aggiornare i nostri
documenti per la ristorazione
scolastica?

Perché ora?

RAZIONALE

La corretta alimentazione nei primi anni di vita è considerata fondamentale per la salute e il benessere non solo nell'età infantile, ma anche nelle epoche successive della vita.

WHO (World Health Organization)
<http://www.who.int/>

Alimentazione e Salute

Le corrette abitudini alimentari e uno stile di vita sano adottato fin dai primi anni di vita consentono

- * Uno sviluppo fisico e mentale corretto
- * La probabilità di mantenere buone condizioni di salute nell'età successive
- * Il mantenimento di corretti stili alimentari e di vita in età adulta grazie all'effetto - memoria

L'Organizzazione Mondiale della Sanità ha fornito una serie di indicazioni nei confronti di bambini e adolescenti, per una sana e corretta alimentazione.

Tra i punti fondamentali vi è l'importanza della varietà degli alimenti, principalmente di origine vegetale, il consumo di cereali integrali e di cinque porzioni al giorno di frutta e verdura e della limitazione delle carni.

WHO (World Health Organization)

<http://www.who.int/>

L'evidenza scientifica spinge sempre più verso la riduzione delle carni rosse e/o processate e un consumo maggiore di alimenti protettivi quali legumi, cereali integrali verdura e frutta secondo frequenze comunque suggerite

WCRF (World Cancer Research Fund).

Fermo restando
l'apporto energetico e
di nutrienti secondo
quanto previsto dai
LARN per le diverse
fasce di età....

...l'obiettivo dei
nuovi schemi dietetici
è quello di
riequilibrare l'offerta
riducendo i secondi
piatti a base di **carne**
a favore dei piatti con
legumi.

Vengono proposti cinque schemi dietetici ognuno dei quali riporta 13-15 proposte di menù giornaliero che **si differenziano per le fonti proteiche**, quindi i menù proposti vengono elencati in base alla **tipologia dei secondi piatti**.

L (legumi) **P** (pesce) **U** (uova)
F (formaggio) **C** (carne)

PASTI A BASE DI LEGUMI

	Ricette	Ingredienti	Infanzia	Primaria	Secondaria
L 1	Zuppa di legumi Zucchine Pane <i>a ridotto</i> <i>contenuto di sale</i> Frutta	Pasta Ceci Lenticchie Piselli Zucchine Pane Frutta Olio EVO per l'intero pasto Grana per l'intero pasto	g 20 g 30 g 30 g 30 g 100 g 50 g 150 g 15 g 5	g 30 g 40 g 40 g 40 g 150 g 60 g 200 g 15 g 10	g 30 g 40 g 40 g 40 g 150 g 75 g 200 g 18 g 10
L 2	Polenta e lenticchie Carote Pane integrale <i>a ridotto</i> <i>contenuto di sale</i> Frutta	Farina di mais Lenticchie Carote Pane integrale Frutta Olio EVO per l'intero pasto Pelati se graditi	g 65 g 30 g 80 g 40 g 150 g 15 q. b.	g 80 g 40 g 100 g 30 g 200 g 20 q. b.	g 90 g 50 g 150 g 35 g 200 g 25 q. b.
L 3	Pasta e ceci Insalata Pane integrale <i>a ridotto</i> <i>contenuto di sale</i> Frutta	Pasta Ceci Rosmarino Insalata Pane integrale Frutta Olio EVO per l'intero pasto Grana per l'intero pasto	g 50 g 30 q. b. g 70 g 60 g 150 g 15 g 10	g 60 g 40 q. b. g 80 g 80 g 200 g 17 g 10	g 80 g 40 q. b. g 100 g 80 g 200 g 17 g 10



PASTI A BASE DI PESCE

	Ricette	Ingredienti	Infanzia	Primaria	Secondari a
P 1	Risotto alla parmigiana Sogliola al forno Cornetti Pane <i>a ridotto</i> <i>contenuto di</i> <i>sale</i> Frutta	Riso Burro Brodo vegetale Pesce Carote, sedano Aromi Cornetti Pane Frutta Olio EVO per l'intero pasto Grana per l'intero pasto	g 60 g 3 q. b. g 100 g 40 q.b. g 100 g 40 g 150 g 14 g 5	g 70 g 4 q. b. g 150 g 40 q. b. g 100 g 60 g 200 g 15 g 5	g 100 g 5 q. b. g 140 g 40 q. b. g 150 g 80 g 200 g 20 g 6
P 2	Pasta al pomodoro Crocchette di pesce Finocchi Pane <i>a ridotto</i> <i>contenuto di</i> <i>sale</i> Frutta	Pasta Pelati Aromi Pesce Patate Uovo pangrattato Finocchi Pane Frutta Olio EVO per l'intero pasto Grana per l'intero pasto	g 60 g 50 q. b. g 100 g 20 g 6 q. b. g 100 g 25 g 150 g 15 g 5	g 70 g 50 q. b. g 140 g 40 g 6 q. b. g 120 g 50 g 200 g 20 g 5	g 80 g 50 q. b. g 150 g 50 g 10 q. b. g 150 g 60 g 200 g 23 g 5

PASTI A BASE DI UOVA

	Ricette	Ingredienti	Infanzia	Primaria	Secondaria
U1	Gnocchi al pomodoro	Patate	g 100	g 130	g 160
	Frittata ai carciofi	Farina	g 30	g 30	g 50
	Insalata mista	Pelati	g 40	g 40	g 60
	Pane	Uova	n° 1	n° 1,5	n°1,5
	<i>a ridotto</i>	Carciofi	q. b.	q. b.	q. b.
	<i>contenuto di sale</i>	Insalata mista	g 70	g 100	g 100
	Frutta	Pane	g 60	g 60	g 80
		Frutta	g 150	g 200	g 200
		Olio EVO per l'intero pasto	g 11	g 13	g 17
		Grana per l'intero pasto	g 5	g 4	g 5
U2			(gnocchi confezionati g 140)	(gnocchi confezionati g 140)	(gnocchi confezionati g 140)
	Risotto con carciofi	Riso	g 60	g 80	g 80
	Frittata con verdure	Carciofi	g 50	g 100	g 120
	Insalata	Brodo vegetale	q. b.	q. b.	q. b.
	Pane	Uovo	n° 1	n° 1,5	n° 1,5
	<i>a ridotto</i>	Verdura	q. b.	q. b.	q. b.
	<i>contenuto di sale</i>	Insalata	g 70	g 80	g 100
	Frutta	Pane	g 50	g 60	g 75
		Frutta	g 150	g 200	g 200
		Olio EVO per l'intero pasto	g 12	g 13	g 15
		Grana per l'intero pasto intero pasto	g 5	g 5	g 5



PASTI A BASE DI FORMAGGIO

	Ricette	Ingredienti	Infanzia	Primaria	Secondari a
F 1	Cannelloni con ricotta e spinaci Finocchi Pane <i>a ridotto</i> <i>contenuto di sale</i> Frutta	Pasta Spinaci Ricotta Burro Farina Latte parz. scremato Finocchi Pane Frutta Olio EVO per l'intero pasto Grana per l'intero pasto	g 50 g 50 g 50 g 3 g 10 g 50 g 100 g 50 g 150 g 10 g 5	g 70 g 60 g 70 g 5 g 10 g 100 g 100 g 50 g 200 g 10 g 5	g 90 g 50 g 80 g 5 g 10 g 100 g 100 g 60 g 200 g 10 g 5
F 2	Minestra di verdura Sformato di formaggio e patate Pane <i>a ridotto</i> <i>contenuto di sale</i> Frutta	Verdura Piselli Patate Cipolle Patate Zucchine Mozzarella Pangrattato Pane Frutta Olio EVO per l'intero pasto Grana per l'intero pasto	g 50 g 50 g 100 g 30 g 150 g 50 g 50 q. b. g 40 g 150 g 8 g 5	g 50 g 50 g 150 g 30 g 200 g 100 g 70 q. b. g 50 g 200 g 10 g 5	g 50 g 60 g 160 g 30 g 230 g 50 g 80 q. b. g 60 g 200 g 8 g 5

PASTI A BASE DI CARNE

	Ricette	Ingredienti	Infanzia	Primari a	Secondaria
C 1	Pasta al pomodoro Petti di pollo o tacchino al latte Piselli e carote Pane integrale <i>a ridotto</i> <i>contenuto di</i> <i>sale</i> Frutta	Pasta Pelati Pollo o tacchino Latte parz. screm. Piselli Carote Pane int. Frutta Olio EVO per l'intero pasto Grana per l'intero pasto	g 50 g 50 g 60 g 20 g 40 g 80 g 60 g 150 g 15 g 5	g 80 g 60 g 80 g 20 g 50 g 80 g 70 g 200 g 18 g 5	g 100 g 50 g 100 g 20 g 125 g 100 g 50 g 200 g 18 g 5
C 2	Farrotto allo zafferano Involtini di tacchino Cavolfiore Pane integrale <i>a ridotto</i> <i>contenuto di</i> <i>sale</i> Frutta	Farro decorticato Brodo vegetale Zafferano Tacchino Salvia Cavolfiore Pane Frutta Olio EVO per l'intero pasto Grana per l'intero pasto	g 55 q. b. q. b. g 80 q.b. g 100 g 50 g 150 g 11 g 5	g 75 q. b. q. b. g 90 q. b. g 100 g 80 g 200 g 12 g 5	g 80 q. b. q. b. g 120 q. b. g 150 g 80 g 200 g 12 g 5

PASTI A BASE DI LEGUMI

	Ricette	Ingredienti	Infanzia	Primaria	Secondaria
L 1	Zuppa di legumi Zucchine Pane <i>a ridotto contenuto di sale</i> Frutta	Pasta Ceci Lenticchie Piselli Zucchine Pane Frutta Olio EVO per l'intero pasto Grana per l'intero pasto	g 20 g 30 g 30 g 30 g 100 g 50 g 150 g 15 g 5	g 30 g 40 g 40 g 40 g 150 g 60 g 200 g 15 g 10	g 30 g 40 g 40 g 40 g 150 g 75 g 200 g 18 g 10

La tabella dovrà essere elaborata su almeno 4 settimane, in modo da non ripetere troppo spesso la stessa ricetta, e possibilmente strutturata su due periodi, invernale ed estivo, così da **promuovere il consumo di ortaggi e frutta stagionali.**

Ogni tabella, con l'intestazione della scuola, dovrà annualmente essere sottoposta alla valutazione e validazione da parte del Servizio Igiene della Nutrizione

ESEMPIO DI MENU' SETTIMANALE

L	7	Passato di verdura con crostini
		Farinata di ceci con verdura
		Patate al forno
		Pane
		Frutta
P	1	Risotto alla parmigiana
		Sogliola al forno
		Cornetti
		Pane
		Frutta
U	6	Pasta al pomodoro
		Frittata con zucchine
		Pane
		Frutta
F	6	Polenta con formaggio
		Spinaci
		Pane integrale
		Frutta
C	4	Orzotto alle verdure
		Arrosto di tacchino
		Verdura
		Pane Frutta

RICETTARIO

Il ricettario riporta sia ricette tradizionali che insolite, nelle quali sono presenti ingredienti facilmente reperibili e di costo adeguato, che non necessitano di preparazioni troppo complesse, ma che possono contribuire a proporre anche cibi generalmente poco graditi ai bambini con una presentazione accattivante.

Per le grammature fare riferimento agli schemi dietetici.

Situazioni particolari



**Feste di
compleanno**



**Menù a
tema e
feste
particolari**



**Corso di
nuoto**



**Motivi
etico
religiosi**



**Diete in
bianco**



Pranzo al sacco

Come scegliere ed elaborare le tabelle

1) Andare sul sito dell'ATS
www.ats-bg.it

2) Cliccare su ristorazione scolastica

3) Cliccare su
Documenti per la ristorazione scolastica e per gli
asili nido



ATS Bergamo



HOME AZIENDA PUBBLICITÀ LEGALE PROMOZIONE SALUTE ON LINE TROVA PUBBLICAZIONI

Menù per la ristorazione scolastica : NIDI



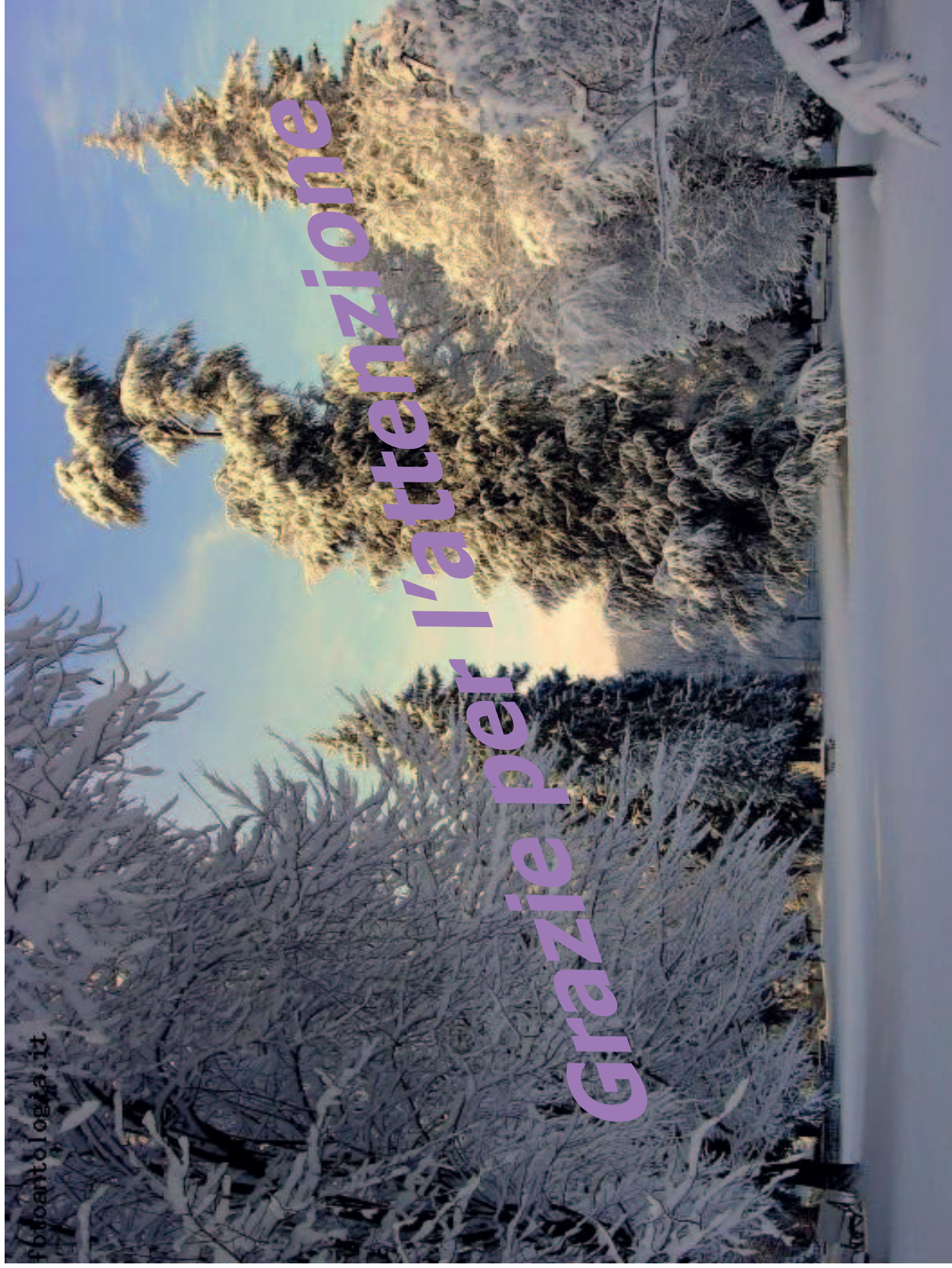
- Linee guida per elaborazione dei menù

Menù per la ristorazione scolastica: altre scuole SCUOLA D'INFANZIA / SCUOLA PRIMARIA / SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO



- Linee guida per l'elaborazione dei menù per la Ristorazione Scolastica

Grazie per l'attenzione





Grazie per l'attenzione

Varietà e proporzione degli alimenti



Indicazioni della piramide alimentare

- Frequenze giornaliere e settimanali dei gruppi alimentari
- Porzioni/quantità
- Come variare

Frequenze Giornaliere/Settimanali al nido

- Frutta e verdura tutti i giorni
- Cereali tutti i giorni
- Pesce **almeno** una volta a settimana
- Formaggio una volta a settimana
- Legumi una volta a settimana
- Uova una volta a settimana
- Carne 2 volte a settimana



"QUANTO" SI MANGIA?

- Le grammature in cucina
- Le porzioni in refettorio