

# 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'



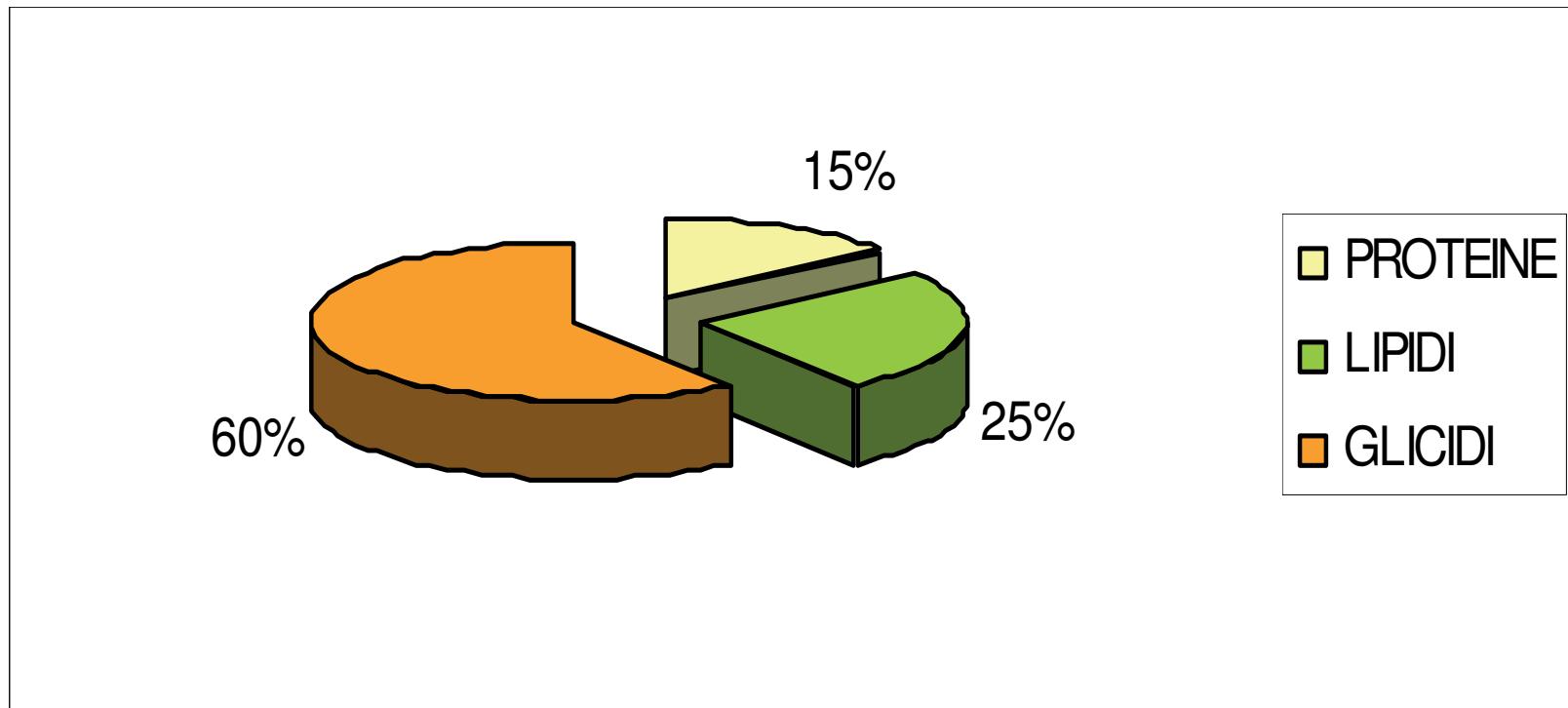
"Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana".



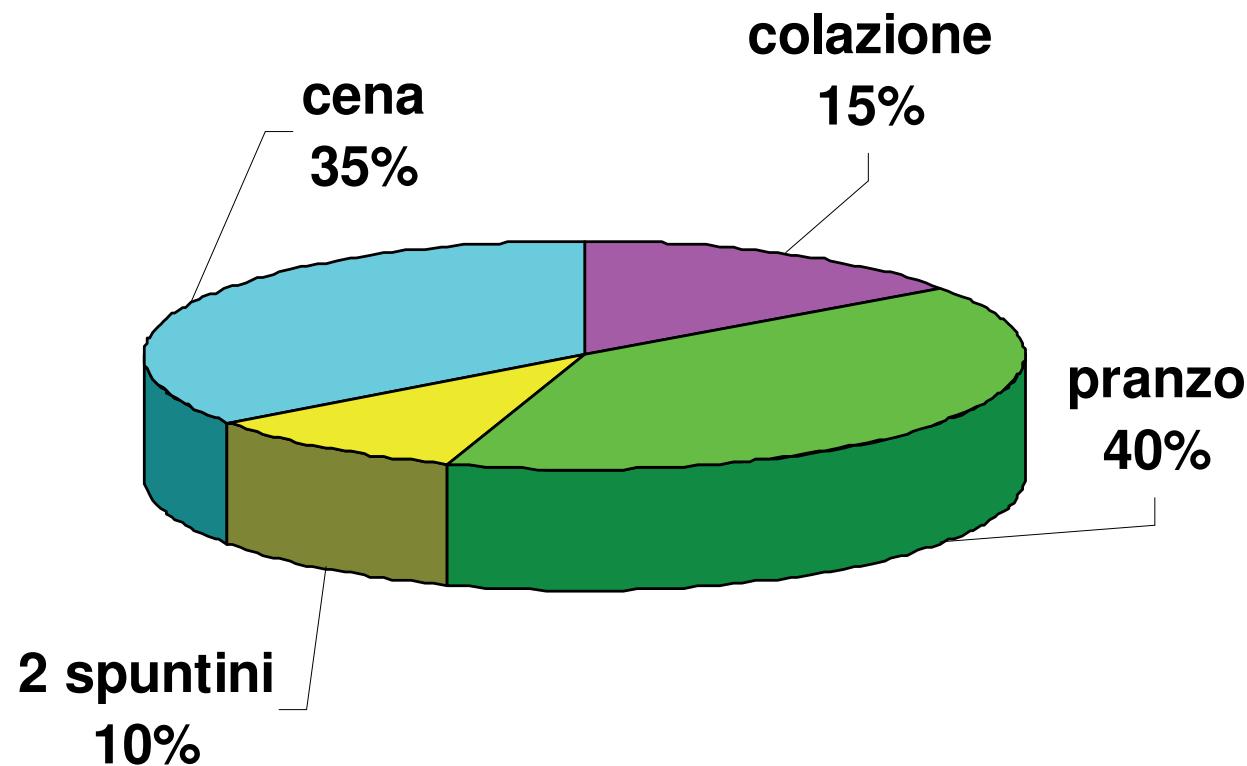
## I LARN, nell'età evolutiva, si prefiggono i seguenti obiettivi

- 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

<b>Calorie</b>	<b>Infanzia</b>	<b>Primaria</b>	<b>Secondaria</b>
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

# DIPARTIMENTO DI IGIENE E PREVENZIONE SANITARIA

## 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

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

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

## PASTI A BASE DI FORMAGGIO

	Ricette	Ingredienti	Infanzia	Primaria	Secondaria
<b>F 1</b>	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
<b>F 2</b>	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
<b>C 1</b>	Pasta al pomodoro Petti di pollo o tacchino al latte Piselli e carote Pane integrale <i>a ridotto contenuto di sale</i> <i>contenuto di 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
<b>C 2</b>	Farrotto allo zafferano Involtini di tacchino Cavolfiore Pane integrale <i>a ridotto contenuto di sale</i> <i>contenuto di 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

<b>PASTI A BASE DI LEGUMI</b>					
	<b>Ricette</b>	<b>Ingredienti</b>	<b>Infanzia</b>	<b>Primaria</b>	<b>Secondaria</b>
<b>L 1</b>	Zuppa di legumi	Pasta	g 20	g 30	g 30
	Zucchine	Ceci	g 30	g 40	g 40
	Pane	Lenticchie	g 30	g 40	g 40
	<i>a ridotto contenuto di sale</i>	Piselli	g 30	g 40	g 40
		Zucchine	g 100	g 150	g 150
		Pane	g 50	g 60	g 75
		Frutta	g 150	g 200	g 200
	Frutta	Olio EVO per l'intero pasto	g 15	g 15	g 18
		Grana per l'intero pasto	g 5	g 10	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 <b>Farinata di ceci con verdura</b> Patate al forno Pane Frutta
P 1	Risotto alla parmigiana <b>Sogliola al forno</b> Cornetti Pane Frutta
U 6	Pasta al pomodoro <b>Frittata con zucchine</b> Pane Frutta
F 6	Polenta con <b>formaggio</b> Spinaci Pane integrale Frutta
C 4	Orzotto alle verdure <b>Arrosto di tacchino</b> 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](http://www.ats-bg.it)

2) Cliccare su ristorazione scolastica

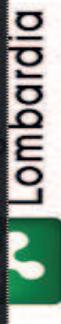
3) Cliccare su  
Documenti per la ristorazione scolastica e per gli  
asili nido

<http://bg.it/servezzi/Menu/dinamica.aspx?idSezione=16861&idArea=47372&idCat=20967&ID=31744&TpElemento=pagina>

Home iniziare ATS Bergamo - Agenzi... Home page di Microsoft...

ON utilizza alcun cookie di profilazione. Il sito utilizza però cookie di terze parti, per la corretta funzionalità di alcuni applicativi. Proseguendo la  
el sito consente all'uso dei cookie. Per maggiori informazioni leggi l'informativa estesa sull'uso dei cookie dove sono specificate le modalità per  
disattivare i cookie. [Maggiori informazioni](#)

[Accetta](#)



**ATS Bergamo**



HOME AZIENDA PUBBLICITÀ LEGALE PROMOZIONE SALUTE ON LINE TROVA PUBBLICAZIONI

### Menu per la ristorazione scolastica : NIDI

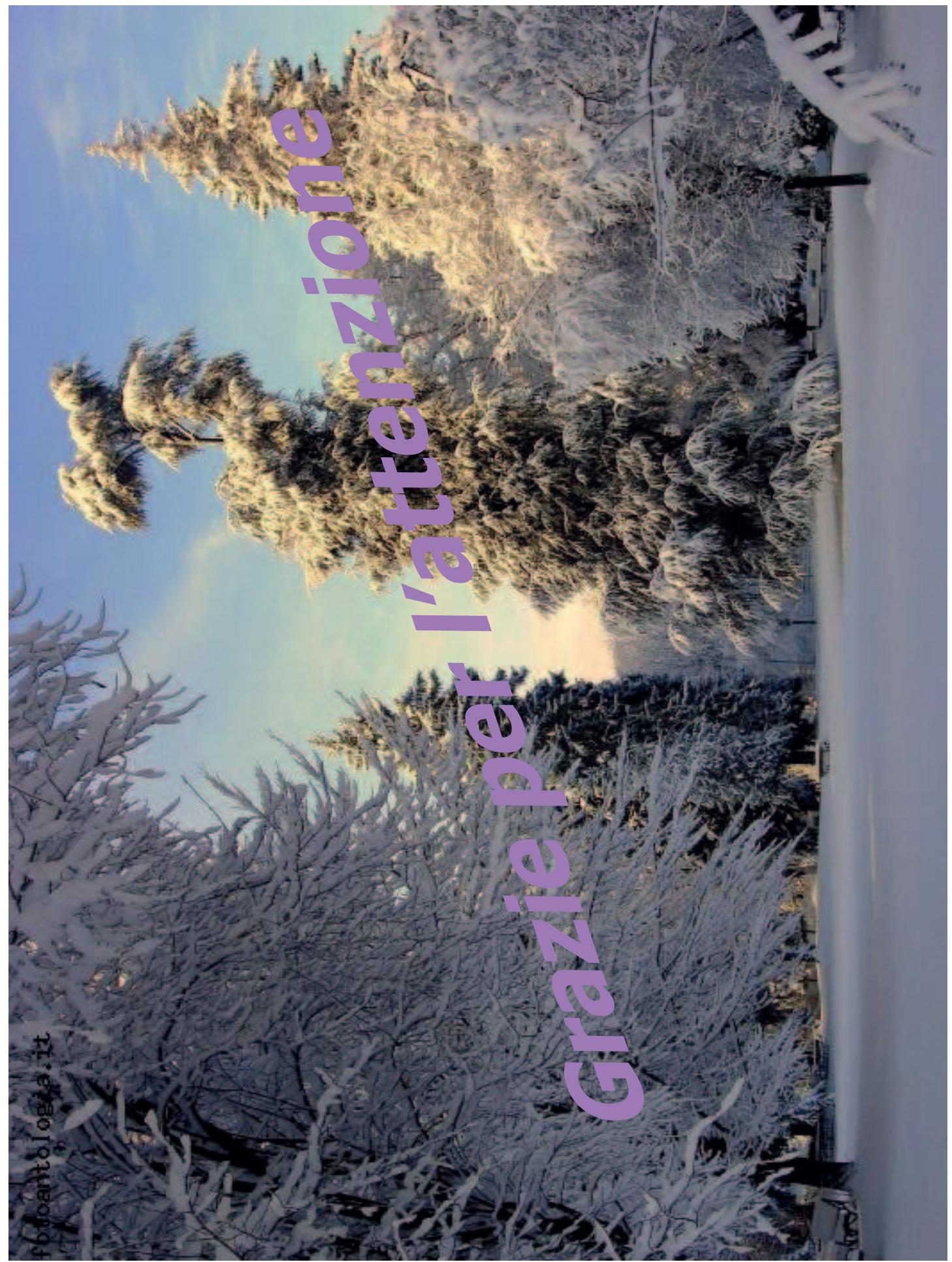


- Linee guida per elaborazione del menu

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



- Linee guida per l'elaborazione del menu 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/Settiman ali 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