

Azienda USL della Romagna

Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione – Ravenna

LE TABELLE DIETETICHE - I MENU' GLI STANDARD NUTRIZIONALI NELLA RISTORAZIONE SCOLASTICA



Ravenna, 22 maggio 2014

Valeria Contarini – Gabriella Paganelli

ALIMENTAZIONE E' ...



Il pasto a scuola soddisfa un bisogno fisiologico e deve garantire un apporto nutrizionale equilibrato, fornendo ai ragazzi le calorie necessarie per coprire il fabbisogno energetico (il pranzo è il pasto principale della giornata: 35-40% delle calorie).

È un'occasione di socializzazione e deve essere vissuto come momento piacevole e gratificante.

Rappresenta un momento didattico di educazione al gusto e di sperimentazione ed un valido **strumento** di **educazione alimentare** e di **promozione della salute**.

ALIMENTAZIONE E' ...

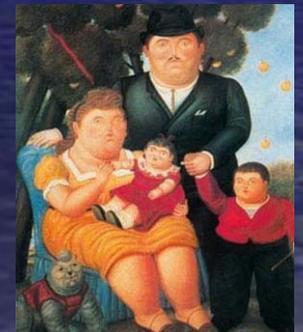


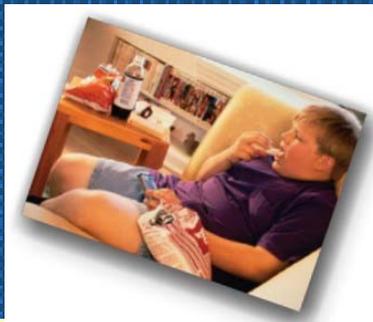
La scuola è il contesto ideale per promuovere scelte salutari in grado di influenzare il comportamento alimentare anche nell'età adulta.

L'inserimento delle tematiche dell'educazione alimentare nei programmi curricolari deve associarsi alla creazione di un ambiente coerente con i messaggi educativi, in grado di facilitare le scelte salutari attraverso l'offerta alimentare della mensa scolastica e dei distributori automatici.

OBESITÀ E SOVRAPPESO

- L'eccesso di peso tende a manifestarsi sempre più precocemente in età infantile
- L'obesità nel bambino favorisce l'insorgenza di:
 - ipertensione arteriosa
 - dislipidemia
 - ridotta tolleranza al glucosio
 - steatosi epatica
 - patologie osteoarticolari/apnee ostruttive nel sonno
- Un adolescente obeso ha il 70-80% di probabilità rimanere tale in futuro





“Il rischio è che i ragazzi di questa generazione (7-11 anni) per la prima volta nella storia possano avere un’aspettativa di vita più breve dei loro genitori a causa di patologie correlate al peso”

Conclusione Convegno SIEDP 2007



Obesità infantile.
Un problema da non prendere alla leggera.

Oltre un bambino su quattro è in sovrappeso. Vanno ripensate radicalmente le nostre abitudini: prima di tutto, alimentazione e attività fisica. In età infantile la determinazione del sovrappeso è più complessa che nell'adulto e solo il pediatra può stabilirne il grado.

Se pensi che il tuo bambino sia in sovrappeso, consulta il pediatra.



OKKio alla SALUTE

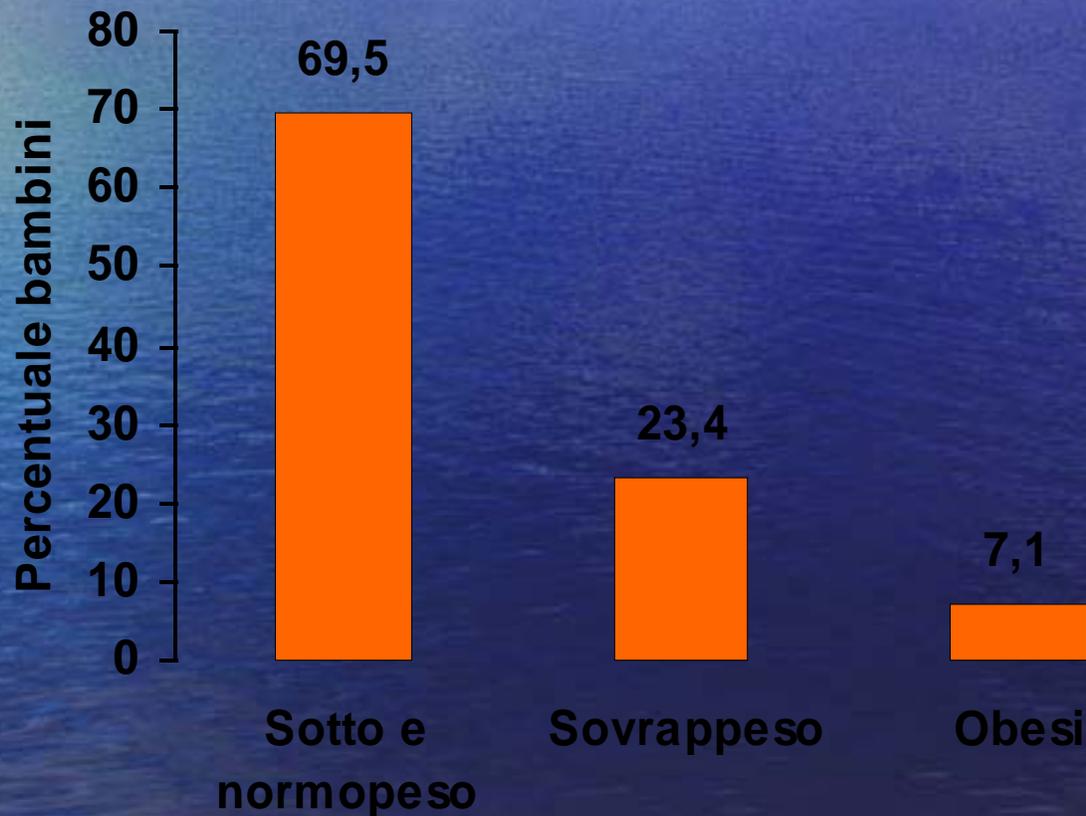
Risultati dell'indagine 2012

Sistema di sorveglianza nutrizionale dei bambini
della scuola primaria (8-9 anni)

Raccolta di dati su stato nutrizionale e
informazioni su abitudini alimentari e stili di vita

OKkio alla SALUTE

Prevalenza di sovrappeso e obesità in Provincia di Ravenna





Piano Regionale della Prevenzione

Verifica e valutazione dei menù scolastici

Ogni menù adottato nelle scuole pubbliche e private deve acquisire il parere di conformità dei servizi dell'Azienda USL, che ne verificano **l'adeguatezza rispetto agli standard nutrizionali** contenuti nelle Linee guida per l'offerta di alimenti e bevande salutari in ambito scolastico (DGR n. 418/2012).

I criteri per la composizione delle tabelle dietetiche e dei menù scolastici sono contenuti in alcuni documenti recenti, che si basano sui principi fondamentali per una corretta alimentazione:

- DGR n. 418 del 10.4.2012 **“Linee Guida per l’offerta di alimenti e bevande salutari nelle scuole** e strumenti per garantire la sua valutazione e controllo”

- **“Linee strategiche per la ristorazione scolastica in Emilia Romagna”** a cura del Gruppo di coordinamento regionale per la Nutrizione, pubblicate nel 2009

- **Linee di indirizzo nazionali per la Ristorazione scolastica** (Atto di Intesa Conferenza Stato-Regioni del 29.4.2010)



ALIMENTAZIONE E' ...



- Le tabelle dietetiche e i menù sono stati strutturati con l'obiettivo di garantire **un apporto nutrizionale equilibrato**, cercando di ottenere anche **un buon livello di gradimento e di accettabilità**.
- Sono ispirate al modello alimentare mediterraneo (elevato consumo di carboidrati, verdura e ortaggi, frutta
basso contenuto di grassi saturi, zuccheri semplici, sale)
- **Pasto completo** (primo, secondo, contorno, pane, frutta)
con introduzione del **piatto unico una volta a settimana**

CRITERI PER LA COMPOSIZIONE DEL MENU'

- Garantire equilibrio nell'apporto di macronutrienti e micronutrienti all'interno del singolo pasto e nel tempo
- Variare il più possibile l'offerta alimentare
 - Rotazione su 4-6 settimane, tenendo conto dei rientri pomeridiani
 - I piatti proposti possono essere diversificati, con una serie di "varianti" equivalenti dal punto di vista nutrizionale
- Rispettare la stagionalità degli alimenti
 - Sono previste una variante invernale e una estiva
- Abbinamento tra primi e secondi piatti, in base al contenuto proteico

NON SOLO CALORIE

- Qualità delle materie prime:
 - prodotti freschi e di stagione
 - provenienti da coltivazione biologica o integrata
 - DOP e IGP
 - prodotti tipici e tradizionali
 - basso contenuto di sale e di grassi saturi
- Privilegiare metodi di cottura semplici, con uso limitato di grassi, che consentano una cottura completa e riducano al minimo le modificazioni chimico-fisiche che possono incidere sul valore nutritivo
 - cottura al forno, al vapore, in umido

ALCUNE RACCOMANDAZIONI

Privilegiare il consumo di **acqua** come bevanda, incentivando l'utilizzo di acqua del rubinetto

Utilizzare esclusivamente **sale iodato**, limitandone l'uso e insaporendo i cibi con erbe aromatiche

Come condimento usare solo **olio extravergine di oliva**

L'impiego di burro è consentito in piccole quantità limitatamente ad alcune preparazioni (prodotti da forno casalinghi)

Preferire condimenti/sughi a base di prodotti vegetali (verdure e legumi), limitando l'uso di quelli proteici di origine animale (carne, pesce ...)



ALIMENTI E PRODOTTI NON PRESENTI

- Patatine fritte e simili
- Merendine confezionate
- Creme spalmabili industriali
- Caramelle
- Bevande zuccherate e gassate
- Succhi di frutta concentrati, con zuccheri aggiunti, aromi, conservanti, dolcificanti
- Salse pronte, panna, margarina
- Salse preparate industrialmente (maionese)
- Dadi da brodo con glutammato e grassi idrogenati

ALIMENTI E PRODOTTI NON PRESENTI

- Formaggi fusi e a fette (formaggini, sottilette, spalmabili)
- Latte crudo
- Carne congelata
- Insaccati (tranne prosciutto crudo magro dolce e prosciutto cotto al naturale senza polifosfati aggiunti)
- Cotolette di carne o pesce/bastoncini di pesce preimpanati e prefritti
- Verdura di IV gamma pronta al consumo
- Verdura e legumi trasformati industrialmente
- Frutta di IV gamma pronta al consumo (consigliata solo come snack nei distributori automatici)

STANDARD RIPARTIZIONE CALORICA GIORNALIERA

	Scuola dell'infanzia	Scuola primaria	Scuola secondaria di primo grado
Kcal/giorno	1400/1600	1800/2000	2000/2200
Colazione 15-20%			
Merenda mattina 5%	70-80	90-100	100-110
Pranzo 35-40%	500-650	650-800	800-900
Merenda pomeriggio 5-10%	70-80 140-160	90-180 100-200	100-200 110-220
Cena 30-35%			

STANDARD DEI PRINCIPALI NUTRIENTI

	Scuola dell'infanzia	Scuola primaria	Scuola secondaria di primo grado
Proteine 10-15%	11-24 g	13-30 g	18-31 g
Grassi 30%	15-21 g	18-27 g	23-28 g
Grassi saturi	5-7 g	6-9 g	8-9 g
Carboidrati 55-60%	60-95 g	75-120 g	95-125 g
Zuccheri semplici	11-24 g	13-30 g	18-31 g
Ferro	5 mg	6 mg	9 mg
Calcio	280 mg	350 mg	420 mg
Fibra	5 g	6 g	7,5 g

STANDARD DELLE FREQUENZE DI CONSUMO

ALIMENTO/GRUPPO DI ALIMENTI	FREQUENZA DI CONSUMO
Pane fresco di tipo comune	Una porzione a pasto
Cereali (pasta di semola, riso, orzo, mais)	Una porzione tutti i giorni: a rotazione le diverse tipologie di cereali - pasta all'olio 1 volta a settimana - pasta all'uovo/ripiena ogni 15 giorni - passati/zuppe 1-2 volte a settimana
Legumi (anche come piatto unico se associati a cereali)	1 volta a settimana (non abbinati a piatti con elevato contenuto in proteine animali)
Carni fresche	1-2 volte a settimana, a rotazione carne bianca/carne rossa
Carni trasformate (prosciutto crudo, prosciutto cotto, bresaola)	Preferibilmente ogni 15 giorni

STANDARD DELLE FREQUENZE DI CONSUMO

ALIMENTO/GRUPPO DI ALIMENTI	FREQUENZA DI CONSUMO
Pesce fresco o surgelato	1 volta a settimana
Uova	0-1 volta a settimana
Formaggi freschi o semi-stagionati	0-1 volta a settimana + parmigiano reggiano o grana padano aggiunti quotidianamente ai primi piatti
Verdura e ortaggi freschi di stagione / surgelati	1 porzione a pasto - cruda (da privilegiare) - cotta almeno 1 volta a settimana
Patate	Non più di 1 volta a settimana
Frutta fresca di stagione	1 porzione a pasto (+ pref. merenda di metà mattina)
Frutta secca oleosa	1 volta a settimana (anche come ingrediente)
Prodotti freschi da forno dolci di tipo casalingo (ciambella, crostata)	Non più di 1 volta al mese o in occasione di festività