



## IL MENU'



Il menù scolastico è predisposto dal Medico specialista in Scienze dell'alimentazione e dalla dietista, incaricati per il servizio di ristorazione scolastica, concordando le preparazioni con i cuochi e tenendo conto dei suggerimenti dei genitori e responsabili scolastici facenti parte della Commissione Mensa. Nell'elaborazione del menù per il servizio di refezione scolastica si è tenuto conto:

1. Dei LARN (Livelli di assunzione raccomandati di energia e nutrienti per la popolazione italiana)
2. Delle direttive dell'Istituto Nazionale della Nutrizione
3. Delle esperienze maturate fino ad ora nel servizio di ristorazione scolastica
4. Delle proposte dei rappresentanti della Commissione Mensa (introduzione di determinati alimenti)
5. Della sperimentazione di nuovi alimenti e pietanze (alimenti biologici).

Nella stesura dei menù si valutano le caratteristiche, la qualità e la quantità degli alimenti in relazione alle diverse età dei bambini interessati. Si considerano, inoltre, numerose variabili, come:

- Abitudini alimentari non sempre corrette e determinate da modelli comportamentali esterni (pubblicità, diversa organizzazione sociale e familiare)
- Difficoltà a far accettare preparazioni come piatti unici (pasta e fagioli) o alimenti come pesce, legumi, verdure e ortaggi, utili per un corretto equilibrio nutrizionale, ma scarsamente proposti nelle famiglie
- Difficoltà derivanti dal sistema di trasporto dei pasti che non consente di proporre alcune preparazioni molto amate dai bambini (pizza), in quanto non viene garantito il rispetto delle caratteristiche organolettiche ed igieniche di questi cibi.

Coniugare produzioni di vasta scala con esigenze e gusti personali è un compito arduo e assai difficile. A tale proposito è utilissima una adeguata educazione al gusto: non deve, infatti, interessare solo che il bambino mangi tutto, ma è importante che impari a conoscere e/o riconoscere i veri sapori degli alimenti, anche quelli nuovi. Tale conoscenza è indispensabile per la conquista dei sapori e di un buono stato di salute complessivo. Per raggiungere tale scopo sono importantissimi la collaborazione, il dialogo e la sinergia con operatori scolastici e famiglie. Il menù giornaliero è così articolato:

- Un primo piatto
- Una pietanza
- Un contorno di verdure, ortaggi o legumi
- Pane bianco
- Frutta di stagione (periodicamente alternata ad un dolce).

Il menù prevede pietanze diverse per ogni giorno della settimana, con una rotazione di quattro settimane. Il servizio si impegna costantemente a far rispettare i menù

previsti, anche se può accadere eccezionalmente che, per motivi tecnici legati al centro di produzione, vengano preparate pietanze diverse da quelle programmate.

## LA GIORNATA ALIMENTARE

L'apporto di cibo nel corso della giornata andrebbe regolato in 4 o 5 momenti:

1. Colazione
2. Spuntino di metà mattina
3. Pranzo
4. Merenda
5. Cena

Si elencano di seguito alcuni consigli per evitare scorrette abitudini alimentari e favorire sia nell'arco della giornata che nel medio e lungo periodo interventi concreti e specifici per:

1. educare al gusto
2. evitare eccessi ponderali
3. prevenire la carie
4. favorire l'igiene intestinale



## LA COLAZIONE

Una buona e completa colazione è indispensabile per il rifornimento energetico e metabolico dell'organismo, indipendentemente dall'età del soggetto. Durante il sonno notturno l'organismo brucia l'energia fornita dall'ultimo pasto serale e se non viene reintegrata al mattino, può verificarsi una diminuzione dei livelli della glicemia con conseguenze quali la stanchezza, l'affaticamento, la scarsa capacità di concentrazione, a volte la nausea, la cefalea, l'inappetenza. Ciò può comportare uno stato di malessere generale con possibile comparsa di acetone nei bambini più piccoli. Il bambino dovrebbe alzarsi eventualmente qualche minuto prima dell'orario solito, sedersi a tavola, possibilmente con gli adulti, e mangiare il necessario.

Si ricorda che se il bambino consuma una prima colazione adeguata non necessita di spuntini a metà mattina che prevedano più di un frutto o di uno yogurt.

La colazione dovrebbe garantire il 15-20% delle calorie giornaliere: pertanto una tazza di tè o di latte non è sufficiente.

Si elencano di seguito alcuni esempi di prima colazione:

Latte intero o parzialmente scremato fresco con fette biscottate (o integrali) e marmellata oppure

Latte intero o parzialmente scremato fresco con biscotti secchi (o integrali) oppure

Latte intero o parzialmente scremato fresco con cereali vari (o integrali) oppure

yogurt alla frutta con cereali vari (o integrali) oppure

Yogurt intero con banana o altra frutta oppure

yogurt intero con biscotti secchi (anche integrali) oppure

Frullato di frutta mista di stagione con biscotti secchi (o integrali) oppure

Te o caffè d'orzo con torta o dolci secchi (fatti in casa) oppure  
Tè o caffè d'orzo con pane bianco (o integrale) burro e marmellata oppure  
Budino fatto in casa con frutta fresca di stagione oppure  
Macedonia di frutta varia di stagione con succo di agrumi e fette biscottate o  
biscotti secchi (anche integrali) oppure  
Latte fresco intero o parzialmente scremato con fiocchi di cereali (anche integrali)  
e frutta fresca di stagione.

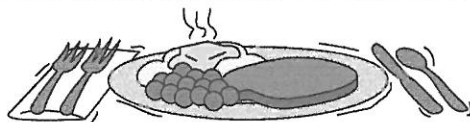
La quantità sono variabili a seconda delle caratteristiche individuali del bambino.  
A tutte le colazioni è possibile aggiungere miele o zucchero bianco o di canna  
limitatamente a due cucchiaini da tè.

Evitare sempre:

1. di aggiungere troppo zucchero
2. di utilizzare dolcificanti sintetici
3. di scegliere biscotti con la crema o altri dolci (comprese le brioche)
4. di esagerare nelle quantità

### LO SPUNTINO DI METÀ MATTINA

Lo spuntino di metà mattina non deve essere abbondante (5% del fabbisogno calorico giornaliero) per non compromettere l'appetito all'ora di pranzo.  
Lo spuntino ideale è composto da yogurt o frutta di stagione.



### IL PRANZO

Rappresenta il pasto in cui si ha la maggiore assunzione calorica della giornata (40%). Risulta perciò fondamentale il corretto apporto degli alimenti in base al loro contenuto nutritivo e scegliendo accuratamente frutta e verdura in base alla loro stagionalità.

Il pranzo ha uno scopo sia dietetico che educativo.

### LA MERENDA

La merenda dovrebbe coprire il 10% del fabbisogno calorico giornaliero. Andrebbe scelta accuratamente a seconda dell'attività fisica svolta dal bambino, e non impegnare troppo la digestione, per non compromettere il pasto serale.

Dove è prevista, la merenda proposta nelle scuole è composta da:

1. 1 bicchiere di latte intero fresco e 3-4 biscotti secchi o integrali (o tè decaffeinato per i bambini allergici al latte)
2. 1 yogurt alla frutta
3. 1 budino al cioccolato
4. 1 fetta di torta semplice (tipo margherita o ciambella)
5. 1 banana



6. 1 succo di frutta e 3-4 biscotti

Si elencano di seguito alcuni esempi di merende da proporre ai bambini:

frutta fresca di stagione (da 1 a 3 a seconda della pezzatura) o macedonia con succo di agrumi

o frullato di frutta mista di stagione con 3-4 biscotti secchi o fette biscottate (anche integrali)

1 bicchiere di spremuta di agrumi o tè deteinato o orzo con prodotti da forno come:

-pane bianco (o integrale) (*non superiore a gr. 50*)

-1 pacchetto di crackers non salati o 4-5 fette biscottate

1 Yogurt alla frutta con 3-4 Biscotti secchi oppure

1 Yogurt intero con 4-5 fette biscottate (anche integrali)

Torte o dolci senza crema, meglio alla frutta o allo yogurt (*non superiore a gr. 60*)

ad es. margherita, torta di mele, crostata, torta di carote, torta al cioccolato possibilmente confezionati in casa

N.B. Sono sconsigliati patatine fritte e snack vari farciti, dolci elaborati con creme. È preferibile consumare frutta intera. Evitare l'utilizzo di dolcificanti sintetici.

## LA CENA

È il momento conclusivo della giornata alimentare, caratterizzato dall'introduzione di alimenti che forniscano calorie variabili dal 30 al 35% delle necessità della giornata, a seconda del fatto che il bambino abbia consumato o meno la merenda pomeridiana.

È inoltre buona regola che la cena preveda un basso apporto di grassi e di cibi troppo ricchi di proteine di origine animale.

Alcuni consigli per la cena:

Se il pranzo prevede un primo piatto asciutto (pasta, riso o polenta) e un secondo a base di carne, la scelta può essere orientata verso:

1. Minestre a base di brodo vegetale o di carne sgrassata con pastina o riso o orzo o crostini di pane oppure passato di verdure o minestrone con pastina, riso, orzo o crostini di pane (anche integrali).
2. Formaggi magri o mediamente grassi come ricotta di latte vaccino, crescenza, robiola fresca, mozzarella di latte vaccino, scamorza fresca, ecc. (mezza porzione g. 50-60)  
oppure n. 1 uovo cucinato alla coque, o in camicia senza grassi cotti o in frittata o al forno con poco olio oppure pesce magro bollito o arrosto o al vapore o al cartoccio (come trota, sogliola, nasello, palombo, ecc.) (mezza porzione g. 100)

oppure: polpette, bistecche, bocconcini vegetali o con carne magra

3. Verdura: cotta o cruda di stagione

4. Frutta: fresca di stagione

5. Pane: meglio se integrale

Esempi di cena a base di gustosi piatti unici:

Pizza margherita con verdura e frutta fresca di stagione

Pasta o riso con legumi vari: pasta e fagioli, ceci, lenticchie, riso e piselli, ecc. con verdura e frutta fresca di stagione

Insalate fredde di riso o di pasta con verdura e frutta fresca di stagione

Per facilitare adeguate scelte alimentari si propone qui di seguito un elenco delle frequenze di un consumo ideale settimanale di alimenti:

### FREQUENZE DI CONSUMI SETTIMANALI DEGLI ALIMENTI

**Carne:** pref. 3 volte alla settimana, di cui 2 volte bianca (es. coniglio, pollo, tacchino) e 1 volta rossa (es. manzo, vitello)

**Pesce:** 2/3 volte alla settimana fresco o surgelato

**Uova:** non più di 2/3 volte alla settimana

**Legumi:** almeno tre volte alla settimana freschi o surgelati: fave, ceci, lenticchie, piselli e fagioli

**Cereali:** pref. 14 volte alla settimana (tutti i giorni) pasta, polenta, riso ecc. raffinati o integrali

**Verdura:** non meno di 14 volte alla settimana (tutti i giorni) fresca di stagione o surgelata, da utilizzarsi cruda o cotta, scegliendo colori sempre diversi

**Frutta:** pref. 14 volte alla settimana (tutti i giorni) di stagione, variando nella scelta qualità e colori

**Formaggi:** non più di 2 volte alla settimana, come secondo piatto

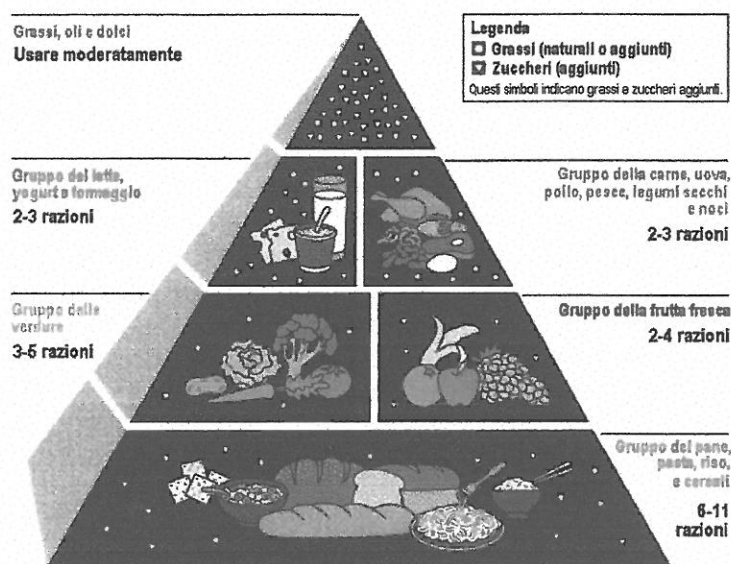
**Salumi:** non più di 1 volta alla settimana; preferire prosciutto crudo magro, bresaola, prosciutto cotto senza polifosfati



## LA PIRAMIDE DELLA SALUTE

Per rendere più chiari e facilmente comprensibili i principi di una sana alimentazione, è stata individuata un'immagine simbolica - una piramide - nella quale sono inseriti gli alimenti in funzione della frequenza con la quale dovrebbero essere consumati. Alla base della piramide sono collocati gli alimenti da consumare più frequentemente, mentre a mano a mano che si sale verso il vertice, sono posizionati quelli il cui consumo dovrebbe essere più limitato.

La razione corrisponde a:



- Cereali: Pasta g. 30; riso g. 30; pane g. 30;  
Cereali da colazione g. 30. fette biscottate g. 30 ,  
patate g,120
- Verdura: g. 100
- Frutta: banana e uva g. 80, le restanti frutta g. 150
- Latticini: latte magro e yogurt g. 130,  
formaggio fresco g. 60; formaggio stagionato g. 30
- Carni: carne magra g. 60; pesce fresco g. 85,  
1 uovo + 30 g. di carne, legumi secchi g. 30 + g. 30 di carne
- Grassi: g. 10-30

Le linee guida per una corretta alimentazione consigliano di:

- Variare gli alimenti e bere acqua in abbondanza.
- Controllare il peso e mantenersi attivi.
- Contenere l'assunzione di grassi, dolci, zuccheri e bevande zuccherate.
- Favorire il consumo di vegetali, cereali e frutta.
- Utilizzare sale da cucina, condimenti con moderazione.

## ANALISI NUTRIZIONALE

<b>Calorie</b>	<b>710</b>
<b>Proteine g.</b>	<b>33</b>
<b>Proteine %</b>	<b>18</b>
<b>Lipidi g.</b>	<b>20</b>
<b>Lipidi %</b>	<b>26</b>
<b>Glucidi g.</b>	<b>106</b>
<b>Glucidi %</b>	<b>56</b>
<b>Calcio</b>	<b>176</b>
<b>Sodio</b>	<b>558</b>
<b>Ferro</b>	<b>4,99</b>
<b>Fibra</b>	<b>9.08</b>
<b>Colesterolo</b>	<b>59</b>

## NOTE

- Per i condimenti e la cottura è consentito solo l'uso di olio **extra vergine** di oliva (il burro quando espressamente indicato nel menù). E' vietato il suo riutilizzo nelle frittiture e dorature degli alimenti.
- Il **sale** sarà impiegato con moderazione.
- Per aromatizzare i piatti verranno aggiunti aromi ed ortaggi quali: prezzemolo, basilico, salvia, rosmarino, carote, sedano, cipolla, aglio, origano, ecc. Non verranno usate droghe e spezie (pepe, chiodi di garofano, cannella, ecc.), se non espressamente previste per alcune preparazioni.
- Tra i vari sistemi di cottura saranno limitate le frittiture, mentre sarà possibile utilizzare quali liquidi di cottura: brodo di carne magra, vegetale, latte, salsa di pomodoro e, se occorre, poco vino bianco.
- Verranno usati solo alimenti freschi o surgelati; saranno evitati cibi insaccati.
- Non saranno previsti formaggi fusi, come formaggini, e quelli particolarmente grassi come il mascarpone.
- Per la verdura si consiglia di aggiungere poca acqua e limitare il tempo di cottura, al fine di conservare la maggior parte dei principi nutritivi.
- Per la frutta e le verdure sarà utilizzata la qualità di stagione, tenendo presenti le variazioni dei sistemi di cottura e la loro opportuna combinazione.
- Una volta a settimana è prevista, quando possibile, la sostituzione della frutta con il dolce (ciambella, crostata) o con lo yogurt alla frutta. Le varietà dei dolci comprendono anche quelle specifiche per le festività (es. panettone a Natale, colomba a Pasqua, frappe a Carnevale)
- Sono previste proposte alternative alle pietanze per i bambini di religione musulmana.
- Per motivi di salute o patologie particolari, su presentazione di certificato medico con le specifiche indicazioni (es. celiachia, diabete mellito, allergia documentata), è prevista la predisposizione di una dieta speciale personalizzata, la cui confezione avviene in cucina.



- Le proposte del menù potrebbero essere variate, anche senza preavviso, subordinatamente alla disponibilità di determinati alimenti (stagionalità specie di verdura e frutta) o a fatti contingenti, indipendenti dalla volontà del personale addetto alle preparazioni (es. mancata consegna della merce, malattia, eventi atmosferici). Verrà comunque data comunicazione nella giornata stessa.

- Ogni pasto del menù comprende inoltre:

Pane	g	50	Olio	g	15
Frutta	g	150	Parmigiano (se richiesto)	g	5