



Regione  
Lombardia

ASL Milano 2

DIPARTIMENTO PREVENZIONE MEDICO  
Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione



LINEE GUIDA PER LE SCUOLE MATERNE,  
ELEMENTARI E MEDIE

Maggio 2010

2° edizione

a cura di:

M. Montanelli, D. Del Fabbro, F. Brambilla, B. Chiavegatti, G. Giovanetti

## **INDICE**

<b>Introduzione</b>	pag. 2
<b>Capitolo I° Requisiti merceologici delle derrate alimentari</b>	pag. 5
<b>Capitolo II° Indicazioni per l'applicazione delle tabelle dietetiche</b>	pag. 6
<b>Capitolo III° Diete speciali e regimi particolari</b>	pag. 8
Le certificazioni mediche	
La dieta blanda	
Esclusioni per motivi religiosi o ideologici	
<b>Capitolo IV° Qualità e quantità nelle scelte alimentari</b>	pag. 9
I L.A.R.N.	
Le grammature	
Alcune buone regole per la formulazione di un menù appetibile, gradito ed equilibrato	
Menù base articolato su 4 settimane	
Merende	
L'acqua	
<b>Capitolo V° E' importante sapere che.....</b>	pag. 16
La Commissione Mensa	
Gli alimenti biologici	
Gli Ogm	
<b>Capitolo VI° Parliamo di educazione alimentare</b>	pag. 17
<b>Bibliografia</b>	pag. 19

## Introduzione

L'attuale Piano sanitario Nazionale, mira a promuovere l'adozione di comportamenti e stili di vita in grado di favorire la salute e di sostenere la diffusione di attività di controllo e di riduzione dei fattori di rischio attraverso azioni riguardanti l'alimentazione, il fumo, l'alcol l'attività fisica.

Nell'ambito dei fattori in grado di aumentare la capacità individuale a controllare, mantenere e migliorare lo stato di salute, l'alimentazione riveste un ruolo fondamentale.

In particolare, il conseguimento di alcuni standard nutrizionali raccomandati ( *Linee Guida per una sana alimentazione italiana* dell'Istituto Nazionale di Nutrizione, 1997 ) appare in grado di determinare importanti riduzioni nell'incidenza e nella mortalità per patologie cardio - cerebrovascolari e per tumore del colon retto, oltre che per le numerose altre patologie quali per esempio il diabete, l'ipertensione e l'obesità.

La refezione scolastica contribuisce alla copertura del 40% (+ 5/10% per la merenda della mattina e/o del pomeriggio, se prevista) del fabbisogno giornaliero energetico nei giorni scolastici, fornendo una parte importante della razione alimentare quotidiana che, insieme ad altri pasti, concorre alla copertura del fabbisogno calorico e di tutti i principi nutritivi.

Con questo documento, tenendo conto dell'età degli scolari e quindi delle esigenze nutrizionali, si è cercato di costruire delle prescrizioni dietetiche ottimali sia dal punto di vista qualitativo e quantitativo che dal punto di vista igienico.

Queste tabelle, opportunamente sviluppate, possono essere la base per la preparazione di menù stagionali, mensili o settimanali volti ad assicurare a tutti i bambini un adeguato apporto nutrizionale che consenta una crescita ed uno sviluppo armonico.

Con il coinvolgimento della scuola e delle insegnanti la ristorazione scolastica, se organizzata e condotta secondo criteri di qualità igienica e nutrizionale, può assumere un importante ruolo educativo e formativo costruendo le basi sulle quali si potranno consolidare le abitudini delle future generazioni.



## **Capitolo 1° - Requisiti merceologici delle derrate alimentari**

### **Introduzione:**

La scelta delle derrate alimentari, nella formulazione del menù, è fondamentale sia per la sana alimentazione che per tutelare la salute dei bambini che consumano il pasto a scuola, queste indicazioni sono validi anche per la preparazione del pasto a casa.

Per la formulazione dei menù giornalieri dei pasti scolastici si deve necessariamente partire dai requisiti merceologici delle derrate alimentari.

A tale proposito, si danno alcuni consigli riguardanti la scelta, in relazione soprattutto alla legislazione vigente estremamente precisa in materia.

**PASTA:** pasta di semola di grano duro, pasta integrale prodotta con grano duro, preferibilmente di provenienza biologica.

**PASTA SPECIALE:** di semola di grano duro con aggiunta di spinaci e pomodoro.

**PASTA SPECIALE CON RIPIENO:** pasta speciale fresca di farina di grano tenero e semola o semolato di grano duro, all'uovo con ripieno di spinaci e ricotta, senza additivi e conservanti compresi gli esaltatori di sapidità.

**CEREALI:** riso parboiled, riso sbramato superfino, orzo perlato, avena, segale, farro; mais dolce surgelato.

**GNOCCHI:** di patate, senza additivi alimentari aggiunti.

**PANE:** tipo "1", tipo "0"; "integrale" preferibilmente di produzione biologica.

**PRODOTTI DA FORNO:** cracker senza sale, fette biscottate, grissini, ecc., (avranno le stesse caratteristiche del pane).

**IMPASTO LIEVITATO PER PIZZA:** prodotto con farina di tipo "0", acqua, olio extravergine di oliva, lievito, sale.

**FARINE:** di grano tenero di tipo "1", tipo "0", di mais, di grano saraceno.

**FECOLA DI PATATE.**

**LEGUMI:** freschi o secchi o surgelati.

**LATTE:** intero fresco pastorizzato o intero fresco pastorizzato di alta qualità.

**YOGURT:** intero o alla frutta, purché senza additivi alimentari aggiunti.

**RICOTTA:** fresca di vacca.

**FORMAGGI A BREVE STAGIONATURA:** robiola, crescenza, mozzarella. Formaggi freschi monodose con fermenti lattici vivi senza l'aggiunta di polifosfati e additivi.

**FORMAGGI A MEDIA O A LUNGA STAGIONATURA:** asiago, provolone Val Padana, fontina, montasio, toma piemontese, caciocavallo Silano, taleggio, quartirolo lombardo; Parmigiano Reggiano, Grana Padano.

**UOVA:** sgusciate liquide pastorizzate omogeneizzate, senza additivi alimentari aggiunti; fresche extra.

**CARNE FRESCA:** **Bovino adulto** ( vitellone ).

**Pollame:** cosce di pollo, petto di pollo, fesa di tacchino.

**Suino:** coscia scotennata - sgrassata, lonza sgrassata.

**Ovini:** carne di agnello.

**Equini:** carne di cavallo.

**Coniglio.**

***NOTA:** Per CARNE FRESCA si intende quella che non ha subito trattamento di conservazione ad eccezione del trattamento del freddo e comunque conservata ad una temperatura non inferiore a -1°C. E' preferibile che la carne sia confezionata sottovuoto, e sia preferibilmente di provenienza nazionale o comunitaria.*

**PESCE:** fresco, surgelato, purché non precotto.

**SALUMI:** prosciutto cotto senza polifosfati aggiunti. Prosciutti crudi solo prodotti DOP di produzione nazionale con il marchio del Consorzio di Tutela di appartenenza.

**VERDURA:** verdura fresca, sana e pulita. Surgelata. Sott'aceto.

***NOTA:** La VERDURA FRESCA dovrà essere accuratamente lavata con l'utilizzo di mezzi idonei atti a ridurre o eliminare eventuali residui. E' preferibile che la verdura sia di provenienza nazionale o comunitaria.*

**PATATE:** fresche, surgelate, anche pelate senza additivi alimentari aggiunti.

**POMODORI:** freschi o conservati, senza additivi alimentari aggiunti.

**FRUTTA:** fresca di stagione. Frutta di sottobosco, anche surgelata. Frutta secca.

***NOTA:** La FRUTTA FRESCA dovrà essere sana pulita e al giusto punto di maturazione e se dovrà essere consumata senza preventiva sbucciatura, dovrà essere accuratamente lavata con l'utilizzo di mezzi idonei atti a ridurre o eliminare eventuali residui. E' preferibile che la frutta sia di provenienza nazionale o comunitaria.*

**OLIO:** extravergine di oliva, di produzione e provenienza CEE preferibilmente italiana.

**ACETO:** di vino o di frutta.

**SALE:** integrale marino. Iodurato di cui al D.M. 1-8-90 n° 255.

### **ESTRATTO DI CARNE BOVINA.**

**PIANTE AROMATICHE:** quali ad esempio basilico, prezzemolo, salvia, rosmarino, alloro, menta, timo, ecc.

**SPEZIE:** zafferano, ginepro, chiodi di garofano, noce moscata, semi di finocchio, vaniglia, cannella, anice stellato, ecc.

**TE' E CAMOMILLA:** in bustine.

**OLIVE:** verdi o nere in salamoia, snocciolate.

**CAPPERI:** sotto sale.

**ZUCCHERO:** semolato

**MIELE:** vergine integrale di acacia o millefiori, di provenienza nazionale o comunitaria.

**MARMELLATA:** confettura extra. Crema di marroni.

**CACAO:** in polvere.

**CIOCCOLATO:** fondente e/o al latte.

**BUDINO:** dovrà essere prodotto unicamente nel centro cottura con: latte, zucchero, farina o fecola di patate, cacao o vaniglia.

**BISCOTTI:** stampati ( secchi ).

**GELATO:** preconfezionato, monoporzione. Sorbetto di frutta.

### **NOTE**

- Non si deve prevedere l'uso di alimenti non espressamente citati come ad es. preparati per brodo, scatolame, preparati per budini, miscele o preparati di erbe aromatiche, ecc.
- Deroghe all'utilizzo di alimenti diversi, per natura o per modalità di conservazione, da utilizzarsi in casi di emergenza, dovranno preventivamente concordati con il responsabile mensa del Comune.
- Per i bambini che necessitano di una dieta speciale deve essere predisposto l'acquisto di derrate alimentari previste dalla dietoterapia, come ad esempio latte HD, alimenti privi di glutine, formaggi di latte di capra o di pecora.

## Capitolo 2° - Indicazioni per l'applicazione delle Tabelle Dietetiche

⇒ Le razioni degli alimenti indicate nelle Linee Guida corrispondono sempre all'alimento crudo e al netto degli scarti.

⇒ Si consiglia di non distribuire la doppia razione del primo e del secondo piatto.  
Si potrà fare il bis di frutta e verdura.

⇒ Si consiglia di distribuire il pane con il secondo piatto.

### Come cuocere gli alimenti

La scelta degli alimenti è fondamentale per impostare correttamente la ristorazione scolastica. Altrettanto fondamentale sono i metodi di cottura che devono essere semplici, ma nello stesso tempo devono far sì che i cibi siano appetibili.

A tale scopo l'utilizzo di piante aromatiche e di spezie insieme all'abilità del cuoco/a devono fare in modo che il gradimento dei pasti sia al massimo, e che i bambini accettino di buon grado il pasto della mensa scolastica.

Entriamo quindi nei dettagli:

- 3 Nella cottura dei cibi si dovrebbe escludere la cottura in olio (frittura).
- 3 Il condimento previsto dovrebbe essere di regola aggiunto a fine cottura.
- 3 La cottura di secondi piatti dovrebbe avvenire sempre in forno.
- 3 E' opportuno non riciclare gli alimenti avanzati.
- 3 E' preferibile non congelare alimenti, anche precucinati.
- 3 E' opportuno non cucinare i cibi il giorno antecedente il consumo.

### Campionatura degli alimenti consumati in mensa

Sarebbe necessario ed auspicabile la campionatura degli alimenti, per garantire la rintracciabilità dei prodotti consumati nei giorni precedenti l'insorgenza di sintomatologia collettiva di una sospetta tossinfezione alimentare.

La campionatura dovrà essere effettuata nel seguente procedura:

- **presso ogni punto di consumo si preleva, durante la fase di distribuzione dei pasti, un campione rappresentativo, di almeno 50 grammi, del primo e del secondo piatto nonché del contorno.**
- **il campione viene conservato separatamente in idonei contenitori sterili, chiusi e muniti di etichetta recante la data, l'alimento contenuto, il luogo del prelievo e il nominativo dell'operatore che lo ha eseguito.**
- **il campione dovrà essere refrigerato a circa +4°C per un periodo non inferiore a 72 ore.**
- **il prelevamento del campione dovrà essere effettuato con le regole della asepsi, a cura di personale appositamente istruito.**

### Conservazione degli alimenti

Per la modalità di conservazione e per l'utilizzo delle derrate alimentari bisogna attenersi alle indicazioni obbligatorie riportate nelle etichette dei singoli prodotti.

### **Indicazione per la scelta di alcuni alimenti**

Nel pesce surgelato deve essere indicata la percentuale di glassatura e il peso del prodotto al netto, che dovrà servire per il calcolo delle grammature.

### **Menù di emergenza**

Qualora ci fosse la necessità, per cause non prevedibili, si potrà attuare un menù di emergenza, che potrebbe prevedere:

- / pasta o riso in bianco
- / formaggio e/o prosciutto
- / contorno
- / pane

### **Merende**

La frutta prevista per il pranzo, visto il non completo consumo a fine pasto, potrebbe essere distribuita nell'intervallo del mattino.

Gli alimenti da utilizzare possono essere oltre la frutta fresca:

- © frutta spremuta,
- © frutta in macedonia,
- © frutta frullata,
- © yogurt alla frutta o intero con l'aggiunta di frutta,
- © biscotti secchi,
- © latte intero fresco,
- © crackers non salati,
- © torta prodotta nel centro cottura,
- © pane con cioccolato o marmellata o frutta secca,
- © gelato,
- © pop-corn,
- © budino prodotto nel centro cottura,
- © pane speciale con olive
- © pane speciale con uvette

Per i bambini che si fermano a scuola per il prolungamento deve essere prevista una ulteriore merenda.





## Capitolo 3° - Diete speciali e regimi particolari

### Le Certificazioni Mediche

**Dovrebbero essere considerati solo i certificati richiedenti una dietoterapia predisposti da medici correlati da accertamenti comprovanti la patologia e i casi di soggetti con patologie croniche in dietoterapia.** I certificati saranno valutati dal personale del Comune che raccoglie le iscrizioni al servizio mensa.

Le diete verranno adattate al menù previsto, per far sì che il bambino abbia a consumare un pasto simile ai suoi compagni di classe.

### La dieta Blanda

Per la dieta blanda, comunemente più nota come dieta in bianco o dieta leggera, può essere prescritta dal medico curante o autocertificata dai genitori. Ha una durata di 5 giorni, prorogata se necessario per un massimo di altri 5 giorni.

La dieta blanda è indicata per soggetti che soffrono di episodi di acetone, gastriti, malesseri temporanei o stati post influenzali.

In ogni caso la **dieta blanda** è una dieta ipolipidica, povera in fibra e confezionata in modo molto semplice, quindi il menù scolastico può essere adattato a tali indicazioni.

Ad esempio:

#### **Primi piatti:**

Pasta o riso asciutti o in brodo vegetale, conditi con poco olio extravergine crudo o pomodoro fresco;

#### **Secondi piatti:**

carne o pesce cotti al vapore, ai ferri, al forno senza l'aggiunta di grassi, formaggio fresco come ricotta e primo sale,

#### **Contorni:**

patate, carote, zucchine bollite.

#### **Frutta:**

se tollerata mela o pera.

#### **Pane:**

ben cotto o fette biscottate.

I soggetti interessati a tale dieta non devono subire una restrizione calorica e non devono assumere alimenti molto grassi.

I casi gravi di rifiuto ad alimenti richiedono una più attenta e più lunga analisi da parte dei servizi delle ASL, della Commissione Mensa, delle Amministrazioni Comunali e del gestore del servizio di ristorazione scolastica.

Si dovrà affrontare con i genitori e con il bambino interessato il problema del rifiuto, prospettando delle soluzioni nutrizionali adeguate anche a domicilio.

Questo può rivelarsi l'occasione per l'avvio dello sviluppo di un processo educativo, atto a potenziare un corretto approccio nei confronti degli alimenti e della nutrizione. Un contatto con le famiglie degli scolari è fondamentale per promuovere conoscenze e comportamenti corretti, ed è indispensabile informare i genitori che il pasto in mensa è un momento d'incontro e di socializzazione, dove deve prevalere la curiosità per il consumo degli alimenti rifiutati.

### Esclusione di alcuni alimenti per motivi religiosi o ideologici

Negli ultimi anni sono aumentate le richieste, da parte di alcuni genitori, per escludere alcuni cibi per motivi religiosi o ideologici dal pasto scolastico. Per queste richieste è sufficiente l'autocertificazione dei genitori che espliciti gli alimenti vietati dalle singole religioni.

## Capitolo 4° - Qualità e quantità nelle scelte alimentari

### Livelli di Assunzione Raccomandati in Nutrienti ( L.A.R.N. )

- ☉ il 15 % delle calorie totali per la colazione del mattino
- ☉ Il 5% delle calorie per la merenda
- ☉ il 40 % delle calorie totali per il pasto del mezzogiorno
- ☉ il 5% delle calorie totali per la merenda
- ☉ il 35 % delle calorie totali per il pasto serale

### Apporto calorico per il pasto del mezzogiorno

**Scuola materna** da 3 a 6 anni cal da 490 a 716 ( cal totali da 1224 a 1791 )

**Scuola elementare** da 6 a 11 anni cal da 626 a 910 ( cal totali da 1565 a 2275 )

**Scuola media** da 11 a 14 anni cal da 792 a 930 ( cal totali da 1956 a 2324 )



### Grammature

<b>primi piatti</b>	materne gr	elementari gr	medie gr
Pasta o riso asciutti	60	70	90
Pasta o riso in brodo Farina di mais, grano saraceno	30	40	50
Ravioli asciutti	70	90	110
Gnocchi di patate	150	180	200
Impasto lievitato per pizza	100	150	200
<b>Secondi piatti</b>			
<u>Carne</u> : bovino adulto, suino, pollame	60	80	120
Pesce	80	100	130
Uova	n° 1	n° 1 ½	n° 2
Prosciutto cotto o crudo o bresaola	50	60	70
Formaggi	60	70	80
Ricotta	70	80	100
<b>Contorni cotti e crudi</b>			
Insalate	60	80	100
<u>Legumi</u> (sia per contorni che per minestre )	30	40	50
Patate	150	170	200
Pomodori, carote, fagiolini, finocchi, zucchine, ecc.	100	150	150
<b>Frutta</b> fresca di stagione cotta, frullata, spremuta	150	150	150
<b>Pane</b>	50	50	50

**Le grammature si riferiscono agli alimenti crudi e al netto degli scarti.**

### **Alcune buone regole per la formulazione di un menù appetibile, gradito ed equilibrato.**

La quantità alimentare giornaliera raccomandata dalla nostra tabella non deve essere rigorosamente assunta quotidianamente ma rappresenta la media dei consumi di un certo periodo di tempo che può essere articolato indicativamente su base settimanale, così come gli apporti ottimali del complesso dei singoli nutrienti ( ad esempio calcio e ferro) non devono essere obbligatoriamente presenti in ogni singolo pasto.

I nutrizionisti sono concordi nell'affermare che una dieta variata risulta ottimale sia per lo sviluppo psicofisico del bambino sia perché in questo modo si garantisce anche l'apporto dei micronutrienti.

Di seguito sono indicate alcune regole per la formulazione di un pasto adeguato:

- Verdura e frutta non devono mai mancare e devono essere variate. Il consumo della frutta nella ristorazione scolastica può essere anticipato a metà mattina .
- Al fine di offrire il più possibile cibi freschi è altamente raccomandato l'utilizzo di frutta e verdura di stagione.
- La carne ed il pesce dovrebbero comparire nel menù due volte la settimana, ed alternarsi con formaggi freschi, legumi ed uova.
- Un giorno alla settimana potrebbe comparire anche un" piatto unico" es. polenta e brasato, pizza, pasta e piselli, pizzoccheri, lasagne con ragù o cannelloni con ricotta e spinaci.
- Alternare la pasta e il riso ad altri cereali come l'orzo, il farro, ecc. E' inoltre auspicabile favorire l'introduzione di cereali integrali.
- E' bene ricordare che le patate non possono essere considerate " un contorno di verdura", ma per la loro composizione in nutrienti sono sostituibili alla pasta e al pane
- Andrebbe incentivato il consumo di legumi per l'apporto in proteine ad alto valore biologico e in fibra.
- E' auspicabile la formulazione del menù articolato in base alle stagioni, questa proposta da un lato facilita il reperimento sul mercato di alimenti freschi, dall'altro verrà maggiormente stimolata l'attività sensoriale (gusto, olfatto, vista) dei bambini. Inoltre un menù così articolato può rappresentare un valido strumento di lavoro per gli insegnanti in percorsi educativi interdisciplinari.
- La corretta alimentazione non deve essere vissuta come qualcosa di costrittivo e monotona, pena il rifiuto del messaggio e dei suoi contenuti si auspica l'inserimento nel menù, anche in via sperimentale ,di preparazioni nuove ed assaggi.

Offrire a scuola cibi e piatti che difficilmente possono essere gustati a casa è un mezzo per variare l'alimentazione ed incuriosire i ragazzi.

<b>Menù base articolato su 4 settimane</b>
--

Antipasto di verdure (1) Piatto unico a base di carne rossa Dolce (2)	Antipasto di verdure (1) Primo piatto asciutto Uova Frutta fresca	Antipasto di verdure (1) Primo piatto asciutto Carne bianca Frutta fresca	Antipasto di verdure (1) Primo piatto con legumi Patate al forno Frutta fresca	Antipasto di verdure (1) Primo piatto asciutto Pesce Frutta fresca
Antipasto di verdure (1) Primo piatto asciutto Uova Frutta fresca	Primo piatto liquido Carne bianca Verdure al vapore Frutta fresca	Antipasto di verdure (1) Primo piatto asciutto con legumi Patate lesse Frutta fresca	Antipasto di verdure (1) Primo piatto asciutto Pesce Frutta fresca	Antipasto di verdure (1) Piatto unico a base di carne rossa Frutta fresca
Antipasto di verdure (1) Primo piatto asciutto con legumi Patate al forno Frutta fresca	Antipasto di verdure (1) Piatto unico a base di formaggio Frutta fresca	Antipasto di verdure (1) Primo piatto asciutto Pesce Frutta fresca	Antipasto di verdure (1) Primo piatto liquido Carne bianca Verdure stufate Frutta fresca	Antipasto di verdure (1) Primo piatto asciutto uova Frutta fresca
Antipasto di verdure (1) Primo piatto asciutto formaggio Frutta fresca	Antipasto di verdure (1) Primo piatto asciutto Pesce Frutta fresca	Antipasto di verdure (1) Primo piatto liquido Carne bianca Frutta fresca	Antipasto di verdure (1) Primo piatto asciutto uova Frutta fresca	Antipasto di verdure (1) Piatto unico a base di carne bianca Frutta fresca

(1) VERDURE

L'antipasto di verdure è un piatto a base di verdure miste (almeno due verdure a portata) fresche e di stagione, crude o cotte.

La presentazione delle verdure deve essere alternata sia nel taglio (a bastoncini, grattugiate...) che nella modalità di cottura (lessatura, vapore, stufatura, forno).

Qualora la proposta dell'antipasto non venisse adottata, le verdure saranno consumate come contorno.

Devono essere utilizzate 6 diverse tipologie di verdure e ortaggi nel corso di una settimana. Le verdure sono maggiormente gradite se variamente preparate e

presentate: ad esempio insalata e carote, pomodori e cetrioli, finocchi e carote, sedano rapa e lattuga, zucchine e melanzane grigliate, bieta e zucchine lessate/al

vapore, fagiolini al vapore, peperonata, caponata ecc.

I piselli sono legumi, pertanto non devono essere serviti al posto delle verdure.

(2) DOLCI

Previsti una sola volta al mese. Si suggerisce di utilizzare l'occasione per permettere ai bambini di festeggiare i compleanni di quel mese.

Devono essere di tipo secco e preparati in giornata (es.: crostata con marmellata, strudel, torta di mele, torta di mandorle/noci/nocciole, torta allo yogurt ecc.). Non è

ammesso l'utilizzo di dolci preconfezionati (merendine e altro), a eccezione del gelato. Il dolce/gelato dopo il piatto unico può essere comunque sostituito con frutta fresca di stagione.

### Merende

La frutta del pranzo sarà distribuita durante la merenda del mattino e potrà essere sostituita, una volta su due, da:

<b>LATTE</b>			
latte	150	150	150
<b>BISCOTTI STAMPATI</b>			
biscotti	25	25	25
<b>GELATO</b>			
gelato confezionato	n°1	n°1	n°1
<b>TORTE</b>			
torta	100	150	150
<b>BUDINO</b>			
budino bicchiere	n°1	n°1	n°1
<b>YOGURT</b>			
yogurt vasetto	n°1	n°1	n°1
<b>CRACKER</b>			
cracker	25	25	25
<b>FETTE BISCOTTATE</b>			
fette biscottate	25	25	25
<b>PANE CON OLIVE</b>	25	25	25
<b>PANE CON UVETTE</b>	25	25	25
<b>marmellata - miele - cioccolato</b>	20	20	20
<b>POP-CORN</b>			
pop-corn (grani )	20	25	30

Per i bambini che si fermeranno oltre l'orario scolastico ( prolungamento ) si dovrà prevedere un'ulteriore merenda utilizzando gli alimenti sopra citati.

### **L'acqua da bere .....**

La scelta di adottare acqua potabile o acqua confezionata presso la mensa di una scuola dovrebbe considerare alcuni aspetti fondamentali .

L'acqua di rubinetto è accessibile a tutti, in ogni momento e senza costi aggiuntivi.

E' un'acqua corrente e sempre fresca perché proviene direttamente dall'origine, (la falda acquifera), ed attraverso la distribuzione in rete arriva prontamente all'utenza, diversamente dalle acque minerali che nella linea di stoccaggio prima di arrivare sulla tavola per il consumo, possono essere soggette a conservazione in contenitori rimasti esposti alla luce o a temperature ambienti elevate.

L'acqua potabile viene costantemente monitorata dall'ASL di competenza, che effettua controlli completi e frequenti durante l'anno, denominati "controlli esterni", infatti ogni punto di approvvigionamento viene visitato e controllato analiticamente ogni mese.

Le informazioni qualitative dell'acqua di rubinetto a disposizione dell'utente sono sempre aggiornate e vengono periodicamente trasmesse al comune di competenza, il quale le pone a disposizione per la consultazione. L'informazione dello stato qualitativo quindi, varia in funzione di ogni analisi e non si ferma ai dati che compaiono sull'etichetta delle acque minerali, la medesima per cinque anni consecutivi.

Contemporaneamente all'ASL, anche l'ente gestore dell'acquedotto, responsabile della qualità dell'acqua distribuita alle utenze, ha il dovere di effettuare campionamenti periodici durante l'anno, sono denominati "controlli interni", vengono svolti indipendentemente e l'acqua viene analizzata da laboratori diversi, costituendo un'ulteriore screening della qualità dell'acqua erogata alla cittadinanza.

Da tempo inoltre, diversi gestori, in accordo con ASL e Comune, svolgono controlli aggiuntivi dell'acqua distribuita presso tutti i plessi scolastici comunali, in modo da avere un controllo capillare delle utenze pubbliche sensibili.

La normativa delle acque potabili valuta il rispetto di più di un centinaio di sostanze diverse, i cui valori di parametro, che sono le concentrazioni limite, per alcune sostanze sono più restrittivi di quelli fissati per le acque minerali.

Un aspetto importante circa la manutenzione delle condizioni ottimali di questo bene, l'acqua potabile, è quello legato alla corretta gestione della rete idrica interna all'edificio scolastico: infatti è buona norma, dopo periodi prolungati di chiusura degli edifici (feste di natale, interruzione estiva ecc.), fluxare abbondantemente l'acqua da tutte le utenze (i rubinetti), in modo di eliminare l'acqua stagnante e rimuovere eventuali residui accumulatisi lungo le pareti interne delle tubazioni a seguito della temporanea inutilizzazione.



## Capitolo 5° - E' importante sapere che...

### La Commissione Mensa

La Regione Lombardia nella direttiva regionale sulla Ristorazione Collettiva del 2002 sottolinea nuovamente il ruolo fondamentale rappresentato dalla Commissione Mensa.

La Commissione Mensa è riconosciuta come indispensabile anello di collegamento tra l'utenza e l'Amministrazione Comunale per il miglioramento del servizio e l'accettabilità del pasto.

E' auspicabile che ogni Comune formalizzi con atto deliberativo la costituzione della Commissione Mensa, prevedendo un'ampia rappresentanza delle componenti dei genitori e degli insegnanti.

A tale proposito il Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione dell'ASL Milano 2 propone Corsi di Formazione per i componenti delle Commissioni Mensa, nell'abito dei quali vengono forniti ai partecipanti gli strumenti e le conoscenze per poter svolgere al meglio il delicato compito di membro della Commissione Mensa e viene rilasciato un attestato di partecipazione.

### Gli alimenti biologici

Le grandi preoccupazioni degli ultimi anni, legate anche a malattie trasmissibili con gli alimenti, ha portato i consumatori alla ricerca di alimenti il più possibile "sicuri" e il "biologico" è balzato prepotentemente alla ribalta.

Prima di tutto è necessario sottolineare che diciture come "naturale" da "coltivazione tradizionali" o "coltivazioni controllate" e altri termini generici non significano nulla.

I prodotti biologici, sono disciplinati da norme comunitarie (regolamento UE n°2092/1991 e EU 1084/1999) e devono avere specifiche caratteristiche:

- devono essere contenuti in imballaggi chiusi, in quanto non devono essere sfusi;
- devono recare in etichetta la dizione "Agricoltura biologica - regime di controllo UE";
- devono anche riportare in etichetta il nome ed indirizzo del produttore, se si tratta di prodotti freschi (contraddistinti dalla lettera "F") e anche del preparatore, se si tratta di prodotti trasformati - come marmellate, succhi di frutta, biscotti, pasta (contraddistinti dalla lettera "T").
- I prodotti trasformati possono essere denominati biologici solo se almeno il 95% degli ingredienti proviene da agricoltura biologica.
- E' ammessa la denominazione "da agricoltura biologica" anche se gli ingredienti biologici sono fra il 70 e il 95% del totale, a condizione che in etichetta sia specificata la percentuale.

### Cosa sono gli organismi geneticamente modificati ( OGM ) o alimenti transgenici

I geni cambiano ogni giorno tramite mutazioni e ricombinazioni naturali creando nuove varietà biologiche.

L'uomo ha sfruttato questi fenomeni e ha usato gli incroci sia naturali che artificiali per creare nuove combinazioni che altrimenti non sarebbero mai esistite.

La modificazione genetica porta alla identificazione, all'isolamento, alla replica e all'introduzione di specifici geni in altri organismi in maniera controllata a differenza della riproduzione tradizionale che porta a nuove combinazioni genetiche che sono create in maniera casuale. Poiché il DNA, che costituisce i geni, è dal punto di vista chimico - fisico uguale per tutti gli organismi, la modificazione genetica permette il trasferimento di geni tra specie diverse ( da qui la parola transgenico o geneticamente modificato). Questa tecnica viene applicata in agricoltura e le modificazioni genetiche sono dirette a modificare caratteristiche agronomiche, che sono importanti dal punto di vista commerciale.

Tra le principali modificazioni utili ricordiamo ad esempio, la resistenza agli insetti, la ritardata maturazione della frutta che consente di prolungare il periodo di stoccaggio e l'arricchimento in micronutrienti ( vitamina A e ferro).

## Capitolo 6° - Parliamo di educazione alimentare

### **Un pasto corretto dal punto di vista nutrizionale e buono da mangiare non basta!**

Il pasto in mensa rappresenta uno dei momenti fondamentali in cui si realizza il processo educativo, la sua qualità non è solo frutto di menù corretti sotto il profilo nutrizionale, ma contano anche fattori quali il tempo, lo spazio e la variabile rumore come elemento importante del grado di confortevolezza del Servizio, per il rispetto dei bisogni del bambino e per permettere al momento del pasto di sviluppare appieno le valenze educative che lo caratterizzano. Il ruolo dell'Amministrazione Comunale può esprimersi attraverso la predisposizione di spazi, strutture e arredi idonei a misura di bambino se progettati, realizzati e curati così che il momento del pasto sia davvero un momento di piacere.

### **L'educazione alimentare: fondamentale per la promozione della salute**

L'educazione alimentare è per il nostro Servizio una priorità per la promozione della salute. Nella nostra realtà rappresenta uno dei più frequenti motivi di intervento educativo nelle scuole. Queste iniziative per rispondere in modo coerente e completo non devono essere basate solo sulla conoscenza dietetico- scientifica del rapporto tra cibo e benessere, per promuovere uno stile di vita sano, è necessario ampliare il campo verso vari settori, quali lo storico, l'antropologico, il filosofico, campi che conducono alla scoperta dell'alimentazione umana in ragione dei molteplici significati di un "oggetto" culturalmente complesso quale è il cibo.

Oltre che il "sapere scientifico" e lo "stare bene" è necessario promuovere il piacere di esplorare sperimentare il mondo alimentare evitando inefficaci prescrizioni, divieti, diete per favorire un rapporto cordiale e consapevole con il cibo.

Per realizzare dei progetti che prevedono ampie prospettive si rende necessaria la cura e l'appropriatezza dell'intervento riguardo la metodologia didattica e si rende necessaria la collaborazione di molte figure professionali, sia dell'Azienda Sanitaria, sia delle Amministrazioni Comunali, che della scuola (insegnanti, genitori, ragazzi).

Questa strategia di collaborazione può definirsi "programmazione integrata" e per attuarsi è necessaria la condivisione di obiettivi e l'individuazione di azioni interconnesse fra i diversi attori in campo. Particolarmente rilevante è che la scuola assuma i progetti di educazione alla salute nell'ambito delle proposte formative complesse che la caratterizzano, evidenziandone le ragioni di coerenza rispetto al contesto generale e individuando le integrazioni possibili all'interno delle attività formative previste (interdisciplinarietà del progetto).

Per non correre il rischio di trasformare la scuola in un raccoglitore delle tante "educazioni specifiche" (quella alimentare, la stradale, ambientale, affettiva ecc.) è importante sottolineare che l'educazione alimentare si deve innestare su alcuni filoni formativi fondamentali e caratterizzanti la scuola, quali lo sviluppo di consapevolezza, di capacità critica e di autonomia delle scelte, di capacità di relazione interpersonale, per i quali il tema della alimentazione può costituire una ottima occasione per promuovere nei ragazzi:

## Linee guida per la ristorazione scolastica per le scuole materne, elementari e medie

- la formazione ai propri diritti di cittadini /consumatori
- l'arricchimento della propria capacità di sviluppare, anche se in modo critico, il piacere gastronomico
- i processi di conoscenza del proprio territorio, della propria cultura, nonché di altre culture, diverse dalla propria, permettendo, al contempo nella scuola primaria, un diverso e più ricco approccio a discipline quali storia, .scienze e geografia.

Per quanto riguarda l'educazione alimentare nelle scuole il ruolo degli operatori sanitari è quello di:

- Partecipare alla definizione della programmazione scolastica (obiettivi, contenuti, metodi).
- Supportare il personale docente negli aspetti di contenuto e per la documentazione.
- Partecipare alla valutazione di processi di risultato degli interventi.



## BIBLIOGRAFIA

- ◆ **Direttiva per la Ristorazione scolastica della Regione Lombardia - 27/6/89 n° 4/44198**
- ◆ **Linee Guida della Regione Lombardia per la Ristorazione Scolastica - D.G.R. 17/7/98 n° 6/37435**
- ◆ **Rizzati - Tutela Igienico-sanitaria degli alimenti e bevande e dei consumatori - Il Sole 24 ORE norme e tributi.**
- ◆ **S.I.N.U. - Livelli di Assunzione Raccomandati in energia e Nutrienti per la popolazione Italiana - L.A.R.N. revisione 1996**
- ◆ **Linee guida della Regione Lombardia per la Ristorazione scolastica – D.D.U.O. 1/8/2002 n°14833**
- ◆ **Regolamento ( CE ) n° 49/2000 della Commissione del 10 gennaio 2000**
- ◆ **Circolare della Giunta Regionale Sanità Lombardia del 4/5/2000 “ Problemi ineranti gli organismi geneticamente modificati ( OGM ) “**
- ◆ **Linee guida per una sana alimentazione italiana INRAN 2003**
- ◆ **Secchi - I Nostri Alimenti - Edizioni Hoepli**

