SERVIZIO SANITARIO REGIONALE

Dipartimento Tutela della Salute e Politiche Sanitarie

AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE CATANZARO

REGIONE CALABRIA

**DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE**
**U. O. Igiene degli Alimenti e della Nutrizione**



# LINEE GUIDA E PRINCIPI GENERALI PER LA STESURA DEL MENÙ SCOLASTICO

# Presentazione

La pratica di una sana e corretta alimentazione è un diritto fondamentale per il raggiungimento del migliore stato di salute ottenibile, soprattutto nei primi anni di vita.

La "Convenzione dei diritti dell'infanzia", adottata dall'ONU nel 1989, sancisce appunto il diritto dei bambini ad avere un'alimentazione sana ed adeguata al raggiungimento del massimo della salute ottenibile. Nella revisione della "European Social Charter" del 1996 è ribadito infatti, che "ogni individuo ha il diritto di beneficiare di qualunque misura che possa renderlo in grado di raggiungere il miglior livello di salute ottenibile".

Nel 2006 l'Ufficio Regionale per l'Europa dell'Oms ha approvato la strategia europea per la prevenzione e il controllo delle malattie croniche "Goining in health".

In tale contesto nasce il programma "Guadagnare Salute – rendere facili le scelte salutari", elaborato dal Ministero della Salute per contrastare i fattori di rischio quali l'alimentazione non corretta, la sedentarietà, l'abuso di alcool e il tabagismo, attraverso una strategia globale volta a promuovere stili di vita salutari e, conseguentemente, a ridurre le malattie croniche non trasmissibili. In tale strategia, la ristorazione collettiva, ed in particolare quella scolastica, viene individuata come strumento prioritario per educare ad una corretta alimentazione e promuovere salute.

Infine, per facilitare l'adozione di abitudini alimentari corrette sin dall'infanzia, finalizzate alla promozione della salute e alla prevenzione delle patologie cronico-degenerative, il Ministero della Salute ha emanato nel 2010, le "Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione scolastica" aggiornate con il documento "Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione ospedaliera, assistenziale e scolastica 2021" ( *Presidenza del Consiglio dei Ministri-Conferenza unificata del 07/10/2021)* .

In tali Linee di indirizzo è ribadita fortemente l'importanza di elevare il livello qualitativo dei pasti, come qualità nutrizionale e sensoriale, mantenendo saldi i principi di sicurezza alimentare e sostenibilità.

Per questo motivo la ristorazione scolastica deve essere considerata come un vero e proprio laboratorio del gusto e della sperimentazione pratica.

Il consumo del pasto a mensa è un'occasione importante di crescita per i nostri bambini, offrendo loro nuove e diversificate esperienze gustative ed interrompendo così, la monotonia che talora caratterizza l'alimentazione infantile.

Infine, non bisogna dimenticare l'opportunità della valorizzazione culturale offerta dalla ristorazione scolastica, che promuove il legame con le tradizioni locali e nel contempo la conoscenza e lo scambio interculturale.

Il SIAN di Catanzaro, impegnato nella elaborazione dei menù scolastici, nel corso degli ultimi venti anni ha fornito un supporto tecnico-scientifico a tutti gli operatori, pubblici e privati, addetti alla gestione della ristorazione scolastica. Il presente lavoro curato dalla dott.ssa Daniela Mamone, con la collaborazione di altri Colleghi, rappresenta un documento di consultazione prezioso che riprende le Linee della programmazione Ministeriale integrandole con le esperienze di altre Regioni e, soprattutto, con quelle maturate nel corso degli ultimi dieci anni nel nostro ambito territoriale.

Ci auguriamo che le presenti Linee Guida, alla luce di quanto accennato prima, possano costituire uno strumento di ausilio utile per ogni Scuola o Amministrazione Comunale, supportando i gestori/organizzatori del settore della ristorazione scolastica, nella predisposizione di un menù che nel contesto delle risorse disponibili, possa essere gradito e adeguato sul piano nutrizionale.

Infine, si sottolinea che le presenti Linee Guida vogliono essere un documento dinamico aperto ad accogliere suggerimenti che potranno arrivare dal territorio e dagli esperti del settore.

Catanzaro, 04.02.2026

**IL DIRETTORE DELL'U.O.C. SIAN**

**Dott. Giuseppe BARBIERI**

# SOMMARIO


| | | Pag |
|---|---|---|
| 1. | PREMESSA | 4 |
| 1.1 | RUOLO DELL'U.O. IGIENE DEGLI ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE | 5 |
| 1.2 | IL RUOLO DELLE COMMISSIONI MENSA | 6 |
| 1.3 | CRITERI E INDICAZIONI PER LA DEFINIZIONE DEL CAPITOLATO | 8 |
| 1.4 | CARATTERISTICHE DEGLI ALIMENTI | 13 |
| | | |
| 2. | I CRITERI DI INDIRIZZO NUTRIZIONALE | 16 |
| 2.1 | PROPOSTA PIATTO UNICO | 19 |
| 2.2 | IL SALE | 21 |
| 2.3 | VARIAZIONI OCCASIONALI | 21 |
| 2.4 | MERENDE E SPUNTINI | 22 |
| 2.5 | NIDO | 23 |
| 3. | PASTI DIFFERENZIATI: ASPETTI INTERCULTURALI | 26 |
| | | |
| 4. | DIETE SPECIALI PER PATOLOGIA | 27 |
| 4.1.1 | ACCOGLIMENTO | 27 |
| 4.1.2 | NORME GENERALI PER LA PREPARAZIONE E DISTRIBUZIONE DELLE DIETE SPECIALI | 28 |
| 4.1.3 | INDICAZIONI PER LE PIÙ COMUNI DIETE SPECIALI | 29 |
| I | DIETA LEGGERA TEMPORANEA | 29 |
| II | DIETA PER DIABETE MELLITO | 31 |
| III | DIETA PER IPERCOLESTEROLEMIA | 31 |
| IV | DIETA PER OBESITÀ E SOVRAPPESO | 32 |
| V | DIETA IPOSODICA | 33 |
| VI | DIETA PER ALLERGIA E INTOLLERANZA | 34 |
| VII | DIETA PER FAVISMO | 35 |
| VIII | DIETA PER ALLERGIA ALLE UOVA | 36 |
| IX | DIETA PER ALLERGIA AL LATTE E LATTICINI | 38 |
| X | DIETA PER ALLERGIA AI LEGUMI | 40 |
| XI | DIETA PER ALLERGIA ALLA SOIA | 40 |
| XII | DIETA PER ALLERGIA ALLE ARACHIDI | 41 |
| XIII | DIETA PER ALLERGIA ALLA FRUTTA A GUSCIO | 41 |
| XIV | DIETA PER ALLERGIA AL MAIS O GRANOTURCO E DERIVATI | 42 |
| XV | DIETA PER ALLERGIA AL PESCE | 43 |
| XVI | DIETA PER ALLERGIA AI VEGETALI | 43 |
| XVII | ALTRE ALLERGIE | 45 |
| XVIII | DIETA PER CELIACHIA | 46 |
| | ESEMPIO DI SCHEMA DIETETICO PER PASTO SENZA GLUTINE | 51 |
| XIX | A PROPOSITO DEI DISGUSTI | 53 |
| | | |
| 5. | FORMAZIONE E IGIENE DEL PERSONALE | 54 |
| | | |
| | ALLEGATO 1 – TABELLA STAGIONALITÀ | 58 |
| | ALLEGATO 2 – RICETTARIO E GRAMMATURE | 59 |
| 6. | PREVENZIONE DEL SOFFOCAMENTO DA CIBO IN ETÀ PEDIATRICA | 86 |
| | | |
| | RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI | 89 |

## 1. PREMESSA

La comunità scientifica riconosce oggi il ruolo fondamentale che la corretta alimentazione svolge nel mantenimento dello stato di salute, inteso estensivamente come benessere psico-fisico dell'individuo.

Particolare attenzione viene rivolta all'incremento del peso medio della popolazione, compresa la fascia d'età pediatrica, nei paesi ad elevato tenore di vita ed in quelli a reddito medio-basso, come evidenziato nel rapporto globale dell'OMS, anno 2005, "prevenire le malattie croniche: un investimento vitale". L'obesità ed il sovrappeso sono frequentemente correlati, negli stessi soggetti più giovani, a problemi di tipo ortopedico, psicologico e metabolico, e sono condizione predisponente all'insorgenza in età adulta delle cosiddette "malattie del benessere" (obesità, diabete tipo2, alcune malattie cardiovascolari etc.).

Tali evidenze hanno indotto tanto le Organizzazioni Internazionali quanto il nostro Servizio Sanitario Nazionale ad intraprendere efficaci interventi di prevenzione del soprappeso e dell'obesità infantile quali strategie fondamentali di tutela della salute pubblica.

L'accresciuta attenzione e il diretto coinvolgimento di genitori e insegnanti sui problemi dell'alimentazione infantile può rappresentare uno stimolo al miglioramento della qualità del servizio di ristorazione scolastica confidando nella collaborazione di tutti per muovere passi significativi nella promozione di comportamenti salutari in tema di alimentazione.

La refezione scolastica offre un'occasione di incontro da non perdere ad istituzioni e famiglie, nell'intento condiviso di fornire ai più giovani pasti idonei dal punto di vista igienico – nutrizionale, garantendo tanto i requisiti di food safety (sicurezza igienico- microbiologica) che di food security attraverso l'adeguato apporto di energia e nutrienti in accordo alle esigenze dell'utente. L'ambito della refezione scolastica assume, inoltre, un ruolo cruciale nel promuovere inclusione e comportamenti alimentari corretti, riducendo gli effetti delle differenze socio- economiche e i rischi di salute correlati agli stati nutrizionali non ottimali. L'obiettivo educativo delle ristorazioni collettive

scolastiche, incidendo sulle abitudini alimentari promuove in aggiunta, scelte orientate alla sostenibilità dei sistemi eco-agro-alimentari

Il contenuto di queste linee di indirizzo, elaborate nel 2014, è stato revisionato più volte e aggiornato con integrazioni sui ricettari, e sono stati introdotti alcuni paragrafi su argomenti specifici quali, la Prevenzione del soffocamento da cibo in età pediatrica.

### 1.1 IL RUOLO DELL'U.O. IGIENE DEGLI ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE

Nell'ambito delle competenze correlate alla ristorazione scolastica, gli attori interessati a vario titolo in questo settore si possono individuare in

- Amministrazione comunale o Scuola Privata;
- Azienda Sanitaria Locale;
- Utenza, rappresentata, laddove esistente, dalla Commissione Mensa;
- Gestore del servizio di ristorazione;
- Insegnanti e Dirigenti Scolastici.

Tutti questi soggetti, direttamente o indirettamente, possono attivarsi per una efficace strategia di cooperazione.

L'Azienda Sanitaria Provinciale, ed in particolare il Dipartimento di Prevenzione tramite il SIAN, svolge le attività di:

- Rilascio pareri igienico-sanitari dei locali e delle attrezzature in cooperazione con il Servizio Veterinario area B
- Gestione degli interventi per focolai epidemici di sospetta tossinfezione alimentare in ambito scolastico in cooperazione con il Servizio Veterinario area B
- Vigilanza e controllo sulla conformità alle norme sulla sicurezza alimentare, in cooperazione con il Servizio Veterinario area B

- Linee di indirizzo per la formulazione dei capitolati, in cooperazione con il Servizio Veterinario area B, escludendo la partecipazione diretta di personale ASL nelle commissioni aggiudicatrici dell'appalto
- Sorveglianza igienico – nutrizionale dei pasti con ruolo complementare a quello dell'ente responsabile del servizio
- Azioni di sorveglianza nutrizionale
- Eventuale partecipazione a Commissioni tecniche (organo tecnico comunale)
- Sorveglianza dei regimi dietetici speciali.

### 1.2 IL RUOLO DELLE COMMISSIONI MENSA E PROPOSTE PER IL FUNZIONAMENTO.

La costituzione delle Commissioni Mensa Scolastica, rappresenta una scelta sempre auspicabile da parte degli Enti Titolari del servizio di refezione, poiché si tratta di organi di rappresentanza in grado di svolgere un ruolo di importante collegamento tra UTENTI, SOGGETTO TITOLARE DEL SERVIZIO E AZIENDA SANITARIA;
Di grande utilità è la collaborazione che le commissioni Mensa forniscono nel monitoraggio di alcuni aspetti:

- accettabilità del pasto
- modalità di erogazione del servizio anche attraverso schede di valutazione
- primo filtro nell'inoltro di reclami.

La Commissione mensa, costituita da genitori ed insegnanti oltre che da rappresentanti dell'Ente Titolare del Servizio (Comune o Direzione Scolastica), si pone inoltre quale interlocutore rilevante nella comunicazione relativa ad ogni iniziativa di promozione alla corretta alimentazione, nell'ottica della condivisione degli obiettivi di salute di tutti gli attori.
La disciplina del funzionamento delle Commissioni, non essendoci specifici riferimenti normativi, è rimandata ad adeguato regolamento di cui deve dotarsi l'Ente Titolare del Servizio di Refezione.

In particolare, il regolamento dovrebbe fornire specifiche indicazioni almeno in merito ai seguenti aspetti:

- costituzione e requisiti dei componenti;
- modalità di accesso ai refettori;
- modalità degli accessi alle cucine/centri cottura, qualora si intenda prevederli;
- frequenza dei sopralluoghi;
- norme igieniche;
- modalità degli assaggi;
- formalizzazione delle comunicazioni.

*E' necessario prevedere una formazione rivolta ai componenti della Commissione mensa che rappresenta lo strumento che consente all'utenza della scuola una partecipazione responsabile per contribuire, con funzioni consultive, propositive e di verifica, al miglioramento della qualità del servizio di ristorazione. La Commissione mensa collabora, secondo i compiti e le procedure stabilite, nel monitoraggio e nella valutazione dell'accettabilità del pasto e delle modalità di erogazione del servizio nel rispetto delle Linee di indirizzo nazionali per la ristorazione scolastica, formula proposte ed osservazioni sui menu, sul miglioramento del servizio, sui progetti e le iniziative di educazione alimentare, e si fa carico di riportare i suggerimenti e i reclami che pervengono dall'utenza.*
*La sua composizione, le sue funzioni e competenze sono definite, nel caso degli istituti statali, dall'amministrazione comunale e, nella scuola non statale, dal titolare della gestione (**"Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione ospedaliera, assistenziale e scolastica 2021"** Presidenza del Consiglio dei Ministri-Conferenza unificata del 07/10/2021).*

### 1.3 CRITERI E INDICAZIONI PER LA DEFINIZIONE DEL CAPITOLATO

*Il servizio di ristorazione scolastica, per rispondere a criteri di qualità, salubrità e gradimento necessita di un capitolato ben delineato e caratterizzante il tipo di servizio che si richiede e che si intende erogare.*

*Il capitolato è il documento nel quale vengono espressi i vincoli contrattuali tra fornitore e committente; esso va definito sia per Comuni e Scuole paritarie che gestiscono il servizio con proprio personale ed acquistano solo forniture alimentari, sia per quelli che affidano il servizio parzialmente o completamente al fornitore con differenti modelli gestionali.* (**"Linee di Indirizzo Nazionale per la Ristorazione Scolastica 2010"** -Presidenza del Consiglio dei Ministri – *Conferenza Unificata Intesa 29 aprile 2010, n. 2 - sezione "Criteri e indicazioni per la definizione del capitolato)* *(1).*

*Il Comune predispone la gara di appalto e redige il capitolato con il quale manifesta le proprie richieste e le proprie volontà, nonché l'ammontare economico di servizi e forniture che intende acquisire e/o appaltare. Pertanto, è auspicabile che il capitolato venga redatto da un team di progetto che preveda competenze professionali nei rispettivi ambiti di responsabilità amministrativa, tecnica, scientifica. L'affidamento del servizio di ristorazione collettiva deve essere effettuato in conformità alle disposizioni del già citato d.lgs. n. 50/2016 "Codice dei contratti pubblici", così come novellato dal d.lgs. 19 aprile 2017, n. 56, recante "Disposizioni integrative e correttive del d.lgs. n. 50/2016" che prevede l'aggiudicazione dei contratti relativi ai servizi di ristorazione ospedaliera, assistenziale e scolastica, con il criterio dell'offerta economicamente più vantaggiosa individuata sulla base del miglior rapporto qualità/prezzo, tenendo conto dei criteri premianti contenuti nei CAM e dell'introduzione nella documentazione progettuale e di gara, almeno delle specifiche tecniche e delle clausole contrattuali ai sensi dell' art. 34 del d.lgs. 50/2016, sui Criteri di sostenibilità energetica ed ambientale* **"Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione ospedaliera, assistenziale e scolastica 2021"** *Presidenza del Consiglio dei Ministri-Conferenza unificata del 07/10/2021 (2).*

*Il capitolato deve riportare:*

- *criteri ispirati alla promozione della salute e ad esigenze sociali che contribuiscano alla tutela della salute dell'utente ed alla salvaguardia dell'ambiente;*
- *requisiti oggettivi e misurabili nell'ambito di principi definiti di qualità, economicità, efficacia, trasparenza e correttezza (1).*

*Il capitolato tecnico del bando di gara deve prevedere criteri premianti per i seguenti fattori:*

*-caratteristiche delle derrate alimentari quali: alimenti tipici e tradizionali (cosiddetti km zero che rispondono, da una parte agli obiettivi di riduzione degli impatti ambientali e dall'altra alla valorizzazione delle economie locali). Naturalmente tutto ciò è una semplificazione, in merito alla questione degli impatti legati alla provenienza, bisognerebbe valutare contestualmente altri elementi, quali i metodi di produzione, le modalità di trasporto, le modalità di conservazione, etc), agricoltura integrata certificata, coltivazione biologica (L'inserimento di percentuali sempre più elevate di prodotti biologici nella ristorazione collettiva, risponde essenzialmente ad esigenze ambientali. Infatti i metodi produttivi cosiddetti "conservativi", come l'agricoltura e la zootecnia biologica, utilizzano in quantità nulla o molto ridotta sostanze chimiche di sintesi, provocando un minor impatto sulle matrici ambientali garantendo risultati positivi sulla conservazione della fertilità dei suoli, sulla tutela della biodiversità e del paesaggio agrario, sul recupero di sementi antiche, sull'utilizzo di pratiche agronomiche che contrastano il dissesto idrogeologico e i processi di desertificazione, nonché sul miglioramento del benessere degli animali), agricoltura sociale, mercato equo e solidale, privilegiando i prodotti con specifiche caratteristiche di freschezza a filiera corta per contenere gli impatti ambientali e sostenere l'economia locale;*

*- fattori di riduzione degli sprechi alimentari;*

*- livello della formazione professionale degli operatori e delle proposte di educazione alimentare rivolte all'utenza (2).*

*Il capitolato è, in quest'ottica, uno strumento per rendere chiari e trasparenti gli impegni della amministrazione, che ne assicura direttamente il rispetto attraverso monitoraggio e verifiche sia nella gestione diretta che in quella appaltata. Gli standard del servizio, il diritto all'accesso anche per utenti con particolari esigenze*

*sanitarie ed etico - religiose, vanno mantenuti e definiti in ogni modello gestionale, nonché dichiarati a tutti gli utenti, agli organi ufficiali di controllo, alle commissioni mensa, attraverso una carta del servizio. Essa rappresenta gli impegni che l'Ente intende assumersi e far assumere ai propri appaltatori (1).*

*Nella stesura dei capitolati, specie in relazione alle caratteristiche delle materie prime, oltre ai parametri obbligatori rispondenti ai dettami normativi d'igiene e merceologia e dei Criteri Ambientali Minimi, è opportuno precisare quali parametri saranno oggetto di controllo, quali procedure di controllo andranno adottate e quali sono i valori soglia al di sotto dei quali la qualità del servizio non può essere considerata accettabile. Deve emergere con chiarezza come il rispetto dei requisiti igienici non costituisca un parametro di qualità e di valutazione, ma un prerequisito per l'ammissibilità del servizio (2).*

*Il capitolato, pertanto, rappresenta un'occasione importante per definire requisiti e progettare azioni che, oltre a garantire la qualità igienico - nutrizionale degli alimenti, promuovano comportamenti alimentari corretti e perseguano obiettivi di tutela della salute collettiva e di salvaguardia dell'ambiente (1).*

A tale scopo si rimanda a quanto espressamente previsto dal Decreto 10 marzo 2020 "criteri ambientali minimi per il servizio di ristorazione collettiva e fornitura di derrate alimentari", con particolare riferimento a:

- Indicazioni generali per le stazioni appaltanti
- Criteri ambientali per l'affidamento del servizio di ristorazione scolastica (asili nido, scuole dell'infanzia, primarie e secondarie di primo e secondo grado).

*Riguardo alle strategie per contenere gli sprechi alimentari risulta particolarmente rilevante:*

- *prevedere, all'interno dei capitolati, elementi di flessibilità con l'obiettivo di tener conto dell'offerta del mercato e di permettere un adeguamento dei processi produttivi in funzione delle informazioni che possono derivare dal rilevamento e dall'analisi puntuale delle dinamiche del servizio di ristorazione;*
- *formare gli operatori del settore sul tema degli sprechi alimentari, per renderli parte integrante ed attiva nello sviluppare un comportamento corretto e*

*propositivo anche durante il momento del pasto, attivando percorsi educativi e di sensibilizzazione sugli impatti ambientali, economici e sociali;*

*• preferire, in particolare nella ristorazione scolastica, soluzioni che consentano di avvicinare il punto/centro cottura a quello di somministrazione;*

*• recuperare le eccedenze per attuare in rete, procedure igienico sanitarie di riutilizzazione e ridistribuzione in sicurezza dei pasti non consumati a soggetti bisognosi, anche attraverso l'incentivazione dell'uso degli abbattitori (2).*

L'Ente titolare dell'attività di refezione scolastica definisce le modalità di gestione delle diverse fasi del servizio

- FORNITURA PRODOTTI ALIMENTARI
- PRODUZIONE DEI PASTI
- TRASPORTO DEI PASTI PER QUELLI VEICOLATI DAL CENTRO DI PRODUZIONE
- SOMMINISTRAZIONE DEI PASTI
- ALTRE ATTIVITÀ (ES.: PULIZIE LOCALI ED ATTREZZATURE, MANUTENZIONE ORDINARIA E STRAORDINARIA DI LOCALI E ATTREZZATURE, CONTABILIZZAZIONE PASTI)

e sceglie tra

- **Gestione diretta** di tutte le fasi
- **Gestione indiretta** con affidamento a terzi di tutte le fasi del servizio
- **Gestione mista** con affidamento a terzi solo di alcune fasi del servizio.

Nella valutazione dell'offerta possono essere considerati molteplici parametri tra cui :

- Tempo di trasporto di alimenti e pasti, perseguendo l'obiettivo di tempi quanto più possibile brevi;

  In caso di servizio con pasti veicolati da un centro di cottura esterno, sarà necessario prevedere in capitolato regole precise in materia di consegna e di orario, prevedendo tempi non superiori a 45/60 minuti tra confezionamento e somministrazione. Sarà utile, inoltre, stabilire un limite di accettabilità di 20 min per il tempo di consegna in relazione all'orario previsto per la somministrazione;
- utilizzo di prodotti non alimentari a ridotto impatto ambientale (stoviglie, piatti, tovaglioli...), privilegiando materiali riutilizzabili e utilizzo di detersivi ad alta biodegradabilità;
- manutenzione ordinaria di arredi, attrezzature, locali;

- sostituzione di arredi e attrezzature;
- ristrutturazione di locali entro definiti limiti di tempo;
- formazione del personale a sostegno di particolari aspetti di progetti di promozione della salute;
- organizzazione del servizio con particolare riferimento ad aspetti specifici, quali ad esempio: preparazione e distribuzione delle diete speciali, porzionatura, ecc.;
- monitoraggio dei cibi prodotti in eccesso e non utilizzati e gestione degli avanzi;
- monitoraggio della soddisfazione dell'utenza;
- caratteristiche qualitative e merceologiche degli alimenti;
- alimenti DOP, IGP, e altre connotazioni locali;
- utilizzo di prodotti alimentari a ridotto impatto ambientale (produzione biologica o produzione integrata);





## 1.4 CARATTERISTICHE DEGLI ALIMENTI

E' requisito imprescindibile che gli alimenti da utilizzare debbano rispondere a quanto stabilito dalle normative specifiche relativamente alla denominazione di ogni prodotto utilizzato e alla normativa generale sull'etichettatura dei prodotti (Regolamento CE 1169/2011, D.Lgs 157/2004, D.Lgs 181/2003) e sulla rintracciabilità dei prodotti ( Regolamento CE n° 178/2002 art. 18 e Linee Guida Conf. Stato Regioni 28/07/2005 ).

Si ricorda che lo stesso Regolamento CE n° 178/2002 declina all'art. 3 *"ogni soggetto pubblico o privato, con o senza fini di lucro, che svolge una qualsiasi delle attività connesse ad una delle fasi di produzione, trasformazione e distribuzione degli alimenti è definito impresa alimentare"* e pertanto chiunque operi come gestore di servizi di ristorazione collettiva è assoggettato all'obbligo della tracciabilità per tutte le derrate utilizzate.

*Si precisa che come "consumatore finale è da intendersi il consumatore di un prodotto alimentare che non utilizzi tale prodotto nell'ambito di una operazione o attività di una impresa del settore alimentare."*

Di seguito verranno esposte alcune indicazioni di carattere generale, utili all'orientamento nelle scelte in relazione alle caratteristiche specifiche di ogni prodotto:

- E' opportuno approvvigionarsi in modo da evitare scorte eccessive nei magazzini, dando inoltre la preferenza alle confezioni, di dimensioni adatte alle esigenze giornaliere, evitando quanto più è possibile la conservazione degli alimenti deperibili in confezioni aperte;

Le materie prime utilizzate devono essere di **"qualità superiore",** laddove per qualità si intende: igienica, nutrizionale, organolettica e merceologica.

**LE DERRATE ALIMENTARI**: parametri generali a cui fare riferimento:

- Riconosciuta e comprovata serietà professionale del fornitore (ad es. appartenenza ad un ente o associazione per la produzione garante della qualità e tipicità dell'alimento, presenza di un laboratorio per il controllo di qualità all'interno dello stabilimento di produzione);
- completa ed esplicita compilazione di bolle di consegna e fatture;
- precisa denominazione di vendita del prodotto secondo quanto stabilito dalla legge;
- corrispondenza delle derrate a quanto richiesto nel capitolato;
- alimenti a filiera corta, cioè l'impiego di prodotti che abbiano viaggiato poco e abbiano subito pochi passaggi commerciali prima di arrivare alla cucina o alla tavola; Per favorire l'utilizzo di tali alimenti, possono essere attribuiti punteggi diversi per le diverse provenienze premiando i prodotti locali. E' utile
- che le Amministrazioni Pubbliche definiscano capitolati d'appalto che, pur nel rispetto delle norme di libera circolazione delle merci in ambito comunitario, tutelino contestualmente la freschezza, il chilometro zero/filiera corta, i prodotti locali (non necessariamente ancora classificati tra i tipici o tradizionali);
- le confezioni dovranno, inoltre, riportare in modo chiaro le indicazioni previste dalla normativa sull'etichettatura;
- le confezioni contenenti gli alimenti dovranno presentarsi integre e sigillate, pulite e senza rigonfiamenti, insudiciamenti, rotture o altre evidenti anomalie;

- integrità del prodotto consegnato (privo di muffe, parassiti, difetti merceologici, odori e sapori sgradevoli, ecc.);
- caratteri organolettici specifici dell'alimento (aspetto, colore, odore, sapore, consistenza,ecc.);
- mezzi di trasporto igienicamente e tecnologicamente idonei e in perfetto stato di manutenzione;
- non utilizzo di derrate alimentari derivanti dalle biotecnologie, ossia di alimenti derivanti da organismi, vegetali o animali, nei quali l'informazione genetica sia stata modificata da tecniche di ingegneria genetica (O.G.M.). In attesa di un provvedimento legislativo, salvo quanto già previsto dal Reg CE 1829/2003, che consenta il riconoscimento dei prodotti geneticamente modificati dall'etichettatura, in applicazione del principio di precauzione può essere

richiesta una auto-certificazione del produttore che garantisca **il non utilizzo** di organismi geneticamente modificati;

- preferenza verso i prodotti nazionali o in ambito C.E. e, ove possibile, D.O.P. / I.G.P. ;

> **Il Regolamento UE 1151/12 definisce *DOP*** *un prodotto originario di una certa regione o paese le cui caratteristiche sono essenzialmente o esclusivamente dipendenti all'origine geografica intesa come un insieme di fattori naturali ed umani. Tutte le fasi della produzione devono avvenire nella zona individuata*.
> Lo stesso Regolamento definisce ***IGP*** *un prodotto originario della regione o paese le cui caratteristiche possono essere ricondotte all'origine geografica. Almeno una fase della produzione deve avvenire nella zona individuata.*

- preferenza delle produzioni biologiche come previsto dalla Legge n. 488 del 23/12/1999 (comma 4, art. 59) omissis…" Le istituzioni pubbliche che gestiscono mense scolastiche ed ospedaliere prevedono nelle diete giornaliere l'utilizzazione di prodotti biologici, tipici e tradizionali nonché quelli a denominazione protetta, tenendo conto delle linee guida e delle altre raccomandazioni dell'Istituto Nazionale della Nutrizione" e dal
- Decreto del Ministero dell'Ambiente 10 marzo 2020 "criteri ambientali minimi per la fornitura di derrate alimentari" relativamente a alle percentuali sulla fornitura totale e ai criteri premianti per l'affidamento del servizio.
- I prodotti da agricoltura biologica dovranno essere garantiti e certificati ai sensi del Regolamento CE 834/2007 e a far data dal 01/01/2021 devono rispondere ai requisiti stabiliti dal Regolamento UE 848/2018;
- la fissazione di caratteristiche migliorative e funzionali per il servizio (es. categorie extra e prima, assenza di additivi, prodotti monoporzione, imballaggi particolari, ecc.) e dei limiti di contaminazione microbica;
- precise modalità e frequenza delle consegne;
- perseguire il rispetto della stagionalità e di quelle tecniche di conservazione che sono più rispettose della qualità del prodotto (Allegato1).

## 2. I CRITERI DI INDIRIZZO NUTRIZIONALE




Il pasto consumato a scuola soddisfa il 35% - 40% del fabbisogno giornaliero degli apporti consigliati dai LARN (della richiesta giornaliera in calorie e principi nutritivi).

- *E' quindi opportuno utilizzare il servizio di ristorazione anche come mezzo di comunicazione con le famiglie per indicare le opportune scelte per il pasto serale (al fine di completare la giornata/settimana alimentare nel rispetto della corretta frequenza dei gruppi alimentari) e per una prima colazione adeguata come apporto di nutrienti. Il pasto a scuola, rappresenta una parte importante della giornata alimentare dei bambini e dei ragazzi e, in particolare, il servizio di ristorazione scolastica deve:*

- *differenziare per quanto possibile le porzioni in relazione all'effettiva età del commensale;*
- *proporre anche piatti "unici" (cereali e legumi, patate e carne, cereali e pesce con contorno e frutta) e non solo pasti divisi nelle portate principali (primo, secondo, contorno, frutta);*
- *incentivare il consumo di ortaggi (verdura), meglio se freschi, proponendoli sia come contorno, sia come ingredienti all'interno di primi e secondi piatti, crudi e/o da sgranocchiare come "entrée" o tra le due portate principali;*
- *incentivare il consumo di legumi, in particolare come parte di un piatto unico;*
- *incentivare il consumo di frutta fresca come snack a merenda (mattutina e pomeridiana);*

- *consentire agli alunni l'espressione dei propri "gusti" in relazione ai condimenti, evitando rigidità nel proporre spezie o aromi eventualmente non graditi;*
- *far ricorso all'olio d'oliva, preferibilmente extra-vergine, quale condimento e nelle preparazioni culinarie;*
- *contingentare l'uso del sale, preferendo comunque quello iodato;*
- *evitare il "bis" dei primi e secondi piatti, con un adeguata formazione del personale mensa e degli insegnanti che accompagnano gli alunni alla mensa;*
- *fornire pasti che tengano anche conto delle abitudini e tradizioni locali e della stagionalità con rotazione dei menu su base mensile;*
- *prevedere la possibilità di pasti specifici per determinate condizioni cliniche (allergie/intolleranze) o esigenze etiche/culturali/religiose;*
- *prevedere un minimo di alternative/varianti ai vari piatti con equivalenti caratteristiche nutrizionali (***"Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione ospedaliera, assistenziale e scolastica 2021"** *Presidenza del Consiglio dei Ministri-Conferenza unificata del 07/10/2021).*

La quantità di calorie da somministrare è, pertanto, 450/640 Kcal nella scuola dell'infanzia, 520/ 810 Kcal nella scuola primaria e 700/830 Kcal nella scuola secondaria, con la predisposizione di un menù che fornisca circa il 15% di proteine, il 30% di grassi ed il 55% di carboidrati.

## Tabella 1. Valori di energia e nutrienti che il pasto scolastico deve assicurare

| | | NIDO | | | MATERNA | PRIMARIA | SECONDARIA |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Parametri nutrizionali** | **Per pasto scolastico** | 6-12 mesi | 12-24 mesi | 24-36 mesi | | | |
| **Energia (kcal/die)** | | 658 | 960 | 1213 | 1454 | 1917 | 2468 |
| **Energia (kcal)** | 30% | 197 | 336 | 425 | | | |
| | 35% | 230 | 8,4 | 10,6 | 509 | 671 | 864 |
| **Proteine (g)** | 10% | 4,9 | 8,4 | 10,6 | | | |
| | 15% | | | | 19 | 25 | 32 |
| **Grassi (g)** | 40% | 8,7 | | | | | |
| | 35% | | 13 | 16 | | | |
| | 30% | | | | 17 | 22 | 29 |
| **di cui saturi** | <10% | <2,2 | <3,7 | <4,7 | <6 | <7 | <10 |
| **carboidrati** | 50% | 24,6 | | | | | |
| | 55% | | 46,2 | 58,4 | 70 | 92 | 119 |
| **di cui zuccheri** | <10% | <4,9 | | | <13 | <17 | <22 |
| **Fibra (g)** | 8,4 g/1000 kcal | 1,6 | 2,6 | 2,8 | 6 | 8 | 10 |

(Tabella 7 ***"Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione ospedaliera, assistenziale e scolastica 2021"*** *Presidenza del Consiglio dei Ministri-Conferenza unificata del 07/10/2021).*

L'adeguata distribuzione dei nutrienti richiede una corretta frequenza di consumo degli alimenti nell'arco delle settimane in cui si articola il menù, garantendo l'inserimento adeguato e bilanciato di tutti i principi nutritivi, compresi l'apporto di macro e micro elementi quali calcio e ferro e delle vitamine.

## Tabella 2 - Frequenze di consumo di alimenti e gruppi di alimenti riferiti al pranzo nell'arco della settimana scolastica

| Alimento/gruppo di alimenti | Frequenza di consumo |
|---|---|
| Frutta e vegetali | Una porzione di frutta e una di vegetali tutti i giorni |
| Cereali (pasta, riso, orzo, mais...) | Una porzione tutti i giorni |
| Pane | Una porzione tutti i giorni |
| Legumi (anche come piatto unico se associati a cereali) | 1-2 volte a settimana |
| Patate | 0 -1 volta a settimana |
| Carni | 1-2 volte a settimana |
| Pesce | 1-2 volte a settimana |
| Uova | 1 uovo a settimana |
| Formaggi | 1 volta a settimana |
| Salumi | 2 volte al mese |
| Piatto unico (ad es. pizza, lasagne, ecc.) | 1 volta a settimana |

**"Linee di Indirizzo Nazionale per la Ristorazione Scolastica 2010"** (Presidenza del Consiglio dei Ministri – Conferenza Unificata Intesa 29 aprile 2010, n. 2) - sezione "Criteri e indicazioni per la definizione del capitolato

### 2. 1 PROPOSTA PIATTO UNICO

**PIATTO UNICO** - Portata capace di assicurare da sola tutti quegli elementi nutritivi che normalmente sono forniti in parte dal primo ed in parte dal secondo piatto. Il piatto unico, insomma, sostituisce efficacemente primo e secondo con un'unica portata. Esempi tipici: la pasta con fagioli (o ceci, o piselli, o lenticchie...), le paste asciutte con condimento di carne e formaggio, i minestroni con verdura, olio e formaggio grattugiato, la pizza napoletana con mozzarella ed alici, ecc. Far seguire a questi piatti unici un secondo tradizionale è inutile ed eccessivo: è infatti sufficiente la sola aggiunta di verdura fresca e di frutta per realizzare un pasto completo, nutrizionalmente equilibrato. Tuttavia nei menù proposti dalla nostra U.O. inseriamo un secondo contorno di verdura gratinata per rendere più accettabile l'opzione, e per questo motivo non si rende necessario modificare le grammature del primo piatto.

**Fonte informazioni scientifiche: INRAN (ISTITUTO NAZIONALE DI RICERCA PER GLI ALIMENTI E LA NUTRIZIONE)**

*La struttura classica del pasto adottata dopo la seconda guerra mondiale (primo e secondo piatto, pane, contorno e frutta) non risponde più alle esigenze della nuova organizzazione della vita. Di fatto oggi la struttura del pasto prevede un solo piatto (primo o secondo che sia) accompagnato da contorno e/o frutta. L'adozione di un piatto unico (da accompagnare a contorno, pane e frutta) nel rispetto delle indicazioni nutrizionali previste dai LARN e/o da esigenze individuali può favorire l'adozione di corrette abitudini alimentari da mantenere auspicabilmente anche a casa e può "semplificare per razionalizzare" il lavoro delle cucine con una maggiore garanzia di adeguatezza nutrizionale e ottimizzare i flussi produttivi che avranno così maggiori risorse da dedicare alla cura degli aspetti gastronomici/culinari.*

*(**"Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione ospedaliera, assistenziale e scolastica 2021"** Presidenza del Consiglio dei Ministri-Conferenza unificata del 07/10/2021).*

**LEGUMI.** Sono alimenti caratteristici della alimentazione mediterranea. Sono importanti non solo perché ricchi di svariati nutrienti (proteine di discreto valore biologico, amido, vitamine del gruppo B, fibra, ferro e calcio), ma anche per il fatto che se consumati insieme a pasta, riso o pane costituiscono il cosiddetto "piatto unico" con il quale è possibile sostituire perfettamente la carne, esempio tipico sono i vegetariani dove gli alimenti del gruppo IV, rappresentano la fonte proteica per eccellenza.

**Fonte informazioni: MINISTERO DELLA SALUTE "CAMPAGNA DI INFORMAZIONE"**

Premesso che questa U.O. considera l'inserimento del piatto unico nel menù della refezione scolastica, una utile iniziativa di promozione della dieta mediterranea, ormai sinonimo di alimentazione corretta, ciò nonostante, valuta indispensabile la più ampia comprensione e condivisione da parte delle famiglie, perché un intervento educativo come questo possa incidere positivamente, perciò il piatto unico viene proposto come alternativa possibile e preferibile, nell'ottica di un percorso graduale.



Allo scopo di fornire indirizzi operativi generali, nella sezione "**RICETTARI E GRAMMATURE**" della presente linea guida, vengono fornite schede e tabelle contenenti le indicazioni delle grammature ed i ricettari base.

### 2.2 IL SALE

Le fonti di sodio nell'alimentazione sono molte, essendo presente sia negli alimenti allo stato naturale (in acqua, frutta, verdura, carne, ecc.) che come sale aggiunto ai prodotti trasformati e alle pietanze.

il sale naturalmente contenuto negli alimenti è già sufficiente alle nostre necessità, e l'aggiunta di sale nei cibi che mangiamo cosi come la scelta di prodotti trasformati ricchi di sale, ci conduce ad assumere molto più sodio del necessario, aumentando il rischio di ipertensione arteriosa, e di malattie del cuore, dei vasi sanguigni e dei reni, soprattutto in soggetti predisposti.

Per queste ragioni **si raccomanda** un uso moderato del sale aggiunto, preferendo il **sale iodato** per la prevenzione della carenza di iodio e l'insorgenza di gozzo tiroideo.

### 2.3 VARIAZIONI OCCASIONALI

Eventuali variazioni del menù per soddisfare i gusti dei piccoli utenti, o relativamente alle variazioni stagionali potranno essere richieste e concordate nel corso dell'anno.

SI PROPONE DI RENDERE IL MENU' FLESSIBILE PER ALCUNI ASPETTI DI SEGUITO ESPLICITATI:

- **I contorni di verdura**, non le patate, possono essere intercambiabili per esigenze di approvvigionamento stagionale, mantenendo sempre il principio della somministrazione non ripetitiva e varia nel corso della settimana;

- **La frutta fresca** dovrà essere variata, e somministrata, possibilmente come spuntino di metà mattina. Al fine di favorire l'assorbimento del ferro è opportuno associare il consumo di agrumi ai pasti a base di legumi
- **Lo yogurt o altro** alimento inserito saltuariamente in alternativa alla frutta è sempre sostituibile con la frutta fresca, se preferita;

- In occasione di particolari **ricorrenze religiose** o per onorare particolari tradizioni locali, è possibile variare la distribuzione dei pasti all'interno della settimana, o somministrare occasionalmente un primo piatto diverso, già comunque previsto in altro giorno.

**2.4 MERENDE E SPUNTINI**

*È opportuno distribuire uno spuntino a metà mattina con l'obiettivo di dare al bambino, nella pausa delle lezioni, l'energia necessaria a mantenere viva l'attenzione senza appesantire la digestione e consentirgli di arrivare a pranzo con il giusto appetito.*
*Tale spuntino deve fornire un apporto calorico pari all'8% - 10% del fabbisogno giornaliero ed essere costituito preferibilmente da frutta e ortaggi di semplice consumo (anche di IV gamma).*
*La merenda del pomeriggio, quando fornita, deve essere pari, per apporto calorico e per alimenti componenti, allo spuntino.*
*Qualora si ritenga necessario posizionare dei distributori automatici di alimenti nelle scuole, limitando l'istallazione alle sole scuole superiori, è opportuno condizionare tale inserimento al soddisfacimento di specifici requisiti definiti anche attraverso un apposito capitolato. La scelta va indirizzata verso prodotti salutari quali, ad esempio alimenti e bevande a bassa densità energetica come frutta, yogurt, succhi di frutta senza zucchero aggiunto.*

**("Linee di Indirizzo Nazionale per la Ristorazione Scolastica 2010"** -Presidenza del Consiglio dei Ministri – Conferenza Unificata Intesa 29 aprile 2010, n. 2 - sezione "Criteri e indicazioni per la definizione del capitolato )

## 2.5 NIDO



Nei primi mesi di vita del bambino, il latte materno è senza dubbio l'alimento ottimale, poiché la sua composizione è equilibrata e risponde alle capacità digestive e metaboliche del neonato.

L'allattamento al seno apporta inoltre, fattori utili per la difesa dalle infezioni e per ritardare la comparsa di manifestazioni allergiche.

Il periodo di vita tra il 4° mese e il 1° anno, corrisponde ad un momento di transizione, da un'alimentazione esclusivamente lattea ( allattamento al seno o artificiale) ad un'alimentazione inizialmente semi-solida e successivamente solida.

Gli asili nido che accolgono bambini nell'età della primissima infanzia, richiedono una particolare attenzione al rispetto di particolari esigenze, tanto igieniche quanto nutrizionali.

In particolare durante il divezzamento, la gradualità nell'introduzione degli alimenti in relazione all'età, la variabilità nell'evoluzione psico-motoria e della capacità di masticazione e deglutizione, rendono necessarie flessibilità e cura particolare nella preparazione e presentazione dei cibi.

Il primo anno di vita pone inoltre, la necessità di considerare scrupolosamente le possibili intolleranze alimentari e le implicazioni psicologiche connesse all'alimentazione fuori casa.

A questo scopo nella sezione "**RICETTARI E GRAMMATURE**" si fornisce uno schema esemplificativo di conduzione del divezzamento, alcune indicazioni essenziali e di carattere generale, relative alle esigenze energetiche e nutrizionali di questa fase. Rimane competenza del pediatra adeguare e guidare il divezzamento adattandolo alle esigenze del bambino e della madre.

*L'alimentazione nei primi tre anni di vita rappresenta un momento fondamentale per il bambino sia nel processo di crescita sia in relazione allo sviluppo metabolico futuro. In questo senso, l'elaborazione di un piano alimentare per i bambini al di sotto dei 3 anni deve essere basato sul rispetto delle indicazioni nutrizionali previste dai LARN. Nel primo anno di vita l'alimento fondamentale ed insostituibile*

*rimane il latte materno, per le sue qualità nutrizionali e per l'ottimale sviluppo psicofisico del lattante, tale da essere definito un sistema biologico; il bambino va accompagnato verso un'alimentazione varia, completa e corretta, promossa e sostenuta in un ambiente educativo che gli consenta di sentirsi a suo agio e di vivere una condizione favorevole alla scoperta e al consumo dei cibi, di partecipare e imparare ad autoregolarsi nella quantità degli alimenti da assumere, condividendo con l'adulto e i coetanei il piacere del momento.*

*Gli aspetti essenziali dell'alimentazione al nido d'infanzia sono:*

*• apporto calorico nel pasto consumato a scuola adeguato al fabbisogno energetico giornaliero e in relazione all'età. Il fabbisogno energetico giornaliero e dei singoli macro e micronutrienti, dei bambini di età compresa tra 6 mesi e 3 anni, è riportato in Tabella 7. La ripartizione calorica durante la giornata prevede:*

*o 20% delle calorie totali giornaliere per la colazione;*

*o 5% delle calorie totali giornaliere per la merenda mattutina;*

*o 35% delle calorie totali giornaliere per il pranzo;*

*o 10% delle calorie totali giornaliere per la merenda pomeridiana;*

*o 30% delle calorie totali giornaliere per la cena;*

*• ridotto apporto di sale: l'utilizzo del sale da cucina è possibile dopo i 2 anni di età. In seguito, è comunque opportuno che l'uso sia moderato ed attuato mediante sale iodato;*

*• alimentazione varia: per stimolare il consumo di alimenti nuovi nei bambini fino a tre anni di età, è necessario alternare le offerte gastronomiche sia per non incorrere in scelte monotone, sia per garantire una costante varietà nell'apporto di principi nutritivi;*

*• consumo di frutta e verdura, allo scopo di favorire la sana abitudine di un consumo giornaliero; a tale riguardo, occorre fornire quotidianamente almeno una porzione di frutta e una di verdura. È opportuno preferire l'offerta stagionale e offrire sempre la frutta a metà mattina, in veste di spuntino, ben lavata, frullata o tagliata a piccoli pezzi.*

*• adeguare all'età del paziente le preparazioni di cucina (piccoli pezzi di alimenti e pasta di piccolo formato per le prime fasce d'età, ad esempio), come indicato nelle Linee di indirizzo per la prevenzione del soffocamento da cibo in età pediatrica, elaborate dal Ministero della salute;*

• *metodi di cottura: il personale addetto alla preparazione dei piatti deve essere adeguatamente formato ad utilizzare metodi di cottura idonei ai bambini di età inferiore ai 3 anni. Impianti, macchine, attrezzature ed utensili devono consentire una cucina varia, adeguata e salutare, nonché il raggiungimento delle idonee caratteristiche sensoriali;*

• *presentazione del piatto: i colori degli alimenti sono importanti al fine di stimolare le capacità sensoriali, la curiosità e il gradimento del cibo. Ciò allo scopo anche di superare le naturali "neofobie" che il bambino presenta dopo i due anni di età.*

• *definizione operativa della routine del pasto come momento educativo che richiede agli educatori una cura attenta dell'ambiente, delle relazioni, dei dettagli organizzativi e una pratica dell'osservazione orientata a riconoscere il bambino nei suoi bisogni e nei suoi ritmi, per dimostrargli attenzione ed apprezzamento per la sua iniziativa, valorizzando il suo desiderio di essere attivo e di imparare a mangiare in modo più autonomo, in un contesto relazionale attendibile che gli facilita l'acquisizione di sane abitudini alimentari e delle regole di comportamento a tavola;*

• *realizzazione di una proficua collaborazione con le famiglie, particolarmente attente e sensibili, nei primi anni di vita dei figli, alle problematiche della salute e dell'alimentazione dei loro piccoli, per condividere coi genitori le scelte dietetiche e di educazione alimentare attuate al nido e per costruire una coerenza tra esse e quanto proposto nel contesto domestico;*

*Il modello alimentare della ristorazione al nido d'infanzia propone:*

• *per i piccoli non ancora divezzi, nel primo semestre di vita, fondamentale creare le condizioni ottimali per consentire al bambino di assumere latte materno; qualora non vi sia la possibilità del latte materno, dovrà essere prevista una formula start, secondo le esigenze del bambino; per i piccoli che abbiano iniziato il percorso dell'alimentazione complementare dovrà prevedersi l'offerta di una pappa frullata, con alimenti semplici secondo le abitudini del bambino medesimo;*

• *per i bambini appena divezzati (6-12 mesi): pappe preparate con alimenti frullati e con sapori diversificati, utilizzando anche singoli ingredienti (ad esempio: preparare un brodo vegetale utilizzando solo carote oppure il frullato di un solo frutto);*

• *per i bambini delle fasce di età 12-24 mesi e 24-36 mesi: alimenti non necessariamente frullati, che comunque tengano in considerazione le difficoltà di masticazione; l'aspetto del piatto e degli alimenti forniti sono fondamentali. (**"Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione ospedaliera, assistenziale e scolastica 2021"** Presidenza del Consiglio dei Ministri-Conferenza unificata del 07/10/2021).*

## 3. I PASTI DIFFERENZIATI: ASPETTI INTERCULTURALI

*L'Italia è sempre più una nazione multietnica e multiculturale e la presenza di alunni di altre etnie è un dato strutturale del nostro sistema scolastico.*
*Tra le identità culturali, peculiari appaiono le abitudini alimentari che sono proprie di ogni area del mondo e di ogni momento storico, in relazione alle condizioni socio- economiche, alle credenze religiose, alla disponibilità di particolari materie prime in alcune aree geografiche e alle tradizioni di ciascuna popolazione.*
*La popolazione di altre etnie residente in Italia è giovane e quasi ¼ di essa è costituita da minorenni, che frequentano le istituzioni scolastiche del nostro Paese.*
*Rispecchiando la distribuzione totale dei cittadini di altre etnie residenti in Italia, anche per gli alunni con cittadinanza non italiana esiste un evidente gradiente di distribuzione nord-sud, con le più elevate percentuali nelle regioni del nord e le quote più basse al meridione. Questi dati sottolineano come i rapporti interculturali rappresentino una delle principali tematiche da affrontare nella società ed in particolare nella scuola. Peraltro, la scuola costituisce l'ambiente ideale dove poter realizzare tale integrazione e l'alimentazione rappresenta un terreno su cui approfondire e sviluppare tali politiche.*
*I giovani di altre etnie risultano a rischio di malnutrizione sia per difetto sia per eccesso anche a causa del tentativo di coniugare cucina etnica e proposte italiane e talora per la tendenza a consumare cibi a basso costo, ad alta densità calorica e di bassa qualità nutrizionale. Le nuove generazioni si trovano, infatti, a crescere in una nuova società tra la spinta occidentale ai consumi fuori casa ed il legame alle proprie abitudini alimentari difeso in famiglia. La popolazione infantile immigrata rappresenta un gruppo particolarmente a rischio di eccedenza ponderale.*
*Esiste, in generale, una estrema facilità da parte dei bambini di altre etnie ad adattarsi alle abitudini alimentari italiane e questa tendenza è tanto maggiore quanto più il bambino è piccolo.*

*Se i bambini ben si adattano ad entrambe le culture alimentari, quella del paese ospitante e quella del paese d'origine, più difficile è la scelta comportamentale delle famiglie, in cui può prevalere la preoccupazione di non perdere le proprie specificità culturali, comprese quelle alimentari.*

*La sanità pubblica ha un ruolo fondamentale nell'aiutare le persone ad operare scelte di salute, riducendo i rischi e le disuguaglianze sociali. In questo contesto, la scuola e in particolare la ristorazione scolastica assumono un ruolo di primo piano. Abitudini alimentari incongrue si possono correggere con proposte di ristorazione scolastica salutari che, attraverso il bambino, possono raggiungere il nucleo familiare. Adottare la prospettiva interculturale, la promozione del dialogo e del confronto tra culture, significa non limitarsi soltanto a misure compensatorie quali le diete speciali, ma organizzare una strategia di reale crescita della qualità fondata anche su criteri di salute e prevenzione. "Cucinare" in una prospettiva interculturale può voler dire assumere la varietà come paradigma dell'identità stessa della ristorazione, occasione privilegiata di apertura a tutte le differenze.* (**"Linee di Indirizzo Nazionale per la Ristorazione Scolastica 2010"** -Presidenza del Consiglio dei Ministri – *Conferenza Unificata Intesa 29 aprile 2010, n. 2 - sezione "Criteri e indicazioni per la definizione del capitolato)*

## 4. DIETE SPECIALI PER PATOLOGIA

### 4.1.1 ACCOGLIMENTO

In presenza di dieta per soggetti affetti da allergia o intolleranza alimentare, es. celiachia, o malattie metaboliche, con indicazione degli alimenti vietati, con prescrizione medica dettagliata, rilasciata dal medico curante o dallo specialista, l'accoglimento del bambino va effettuato congiuntamente da scuola e servizio di ristorazione, tutelando la privacy del bambino secondo il sistema organizzativo locale.

L'U.O. di Igiene degli Alimenti e della Nutrizione dell'ASP di Catanzaro si è dotata di procedure operative per la gestione coerente della problematica. Il protocollo operativo è stato diffuso e reso disponibile con la modulistica allegata presente anche sul sito dell'ASP di Catanzaro.

In caso di allergie e intolleranze alimentari, devono essere escluse dalla dieta preparazioni, intese come ricette, che prevedono l'utilizzo dell'alimento

responsabile o dei suoi derivati; inoltre devono essere esclusi i prodotti in cui l'alimento o i suoi derivati figurino in etichetta o nella documentazione di accompagnamento. In ragione del fatto che molti derivati di alimenti allergenici sono utilizzati come additivi o coadiuvanti tecnologici, assumono particolare importanza: qualifica, formazione, addestramento e consapevolezza del personale.

Le preparazioni sostitutive, previste nella dieta speciale, devono essere sostenibili all'interno dello specifico servizio di ristorazione ed essere il più possibile uguali al menù giornaliero.

Il livello di qualità della dieta speciale deve essere appropriato come quello del menù base.

### 4.1.2 NORME GENERALI PER LA PREPARAZIONE E DISTRIBUZIONE DELLE DIETE SPECIALI

- Gli alimenti esclusi dalla dieta speciale dovranno essere assolutamente evitati, sia come tali che come ingredienti di altre preparazioni, e per tale motivo e' fondamentale leggere attentamente le etichette dei vari prodotti, richiedendo le schede tecniche qualora le liste degli ingredienti non fossero sufficientemente dettagliate;
- Il personale addetto alla preparazione e distribuzione, nonché il personale scolastico, deve lavarsi accuratamente le mani, qualora abbia manipolato altri alimenti;
- E' necessario che per i cibi delle diete speciali venga seguita una linea di produzione separata che, dalle materie prime al confezionamento dei piatti, consenta di evitare le contaminazioni con gli alimenti proibiti attraverso utensili ed altre attrezzature;
- I contenitori per i cibi delle diete speciali dovranno essere chiaramente contrassegnati con il nome e cognome del bambino destinatario;
- È necessario prevedere un'apposita procedura per la corretta distribuzione e l'assistenza al pasto sulla quale il personale va adeguatamente formato;

- E’ opportuno individuare sempre un responsabile tra gli addetti alla distribuzione che garantisca il controllo del corretto svolgimento della somministrazione dei pasti;
- E’ utile servire per primo il bambino destinatario di dieta speciale assegnandogli se possibile un posto a tavola adeguato che consenta di evitare che nel suo piatto ricadano anche piccole quantita’ di alimenti non consentiti;
- Il pasto deve essere distribuito solo dopo che il personale addetto abbia identificato il bambino di concerto con l’insegnante;
- In caso di dubbio il responsabile (insegnante o altra figura di riferimento) deve far sospendere la somministrazione e contattare immediatamente il produttore della dieta (il responsabile della ditta di ristorazione, il comune o la segreteria scolastica).
-

#### 4.1.3 INDICAZIONI PER LE PIÙ COMUNI DIETE SPECIALI

Di seguito sono fornite indicazioni generali per impostare un regime dietetico alternativo nel caso delle più comuni patologie, perseguendo sempre l’obiettivo, di aderire quanto più possibile al menù standard in vigore.

### I. DIETA LEGGERA TEMPORANEA (DA 3 GIORNI A MAX 15 GIORNI)

Per dieta leggera temporanea si intende una regime dietetico, di durata limitata, che prevede la presenza di piatti semplici; questo a seguito di indisposizioni temporanee, sindromi post influenzali, situazioni che richiedono cautela nella ripresa della abituale alimentazione.
Le indicazioni sono quelle riportate nello schema seguente, a meno di eventuali precisazioni diverse presenti sulla certificazione medica.

| DIETA LEGGERA | |
|---|---|
| **QUANDO IL MENU' PREVEDE** | **SOMMINISTRARE** |
| PRIMO PIATTO ASCIUTTO O PRIMO PIATTO ELABORATO (LASAGNA, PASTA AL FORNO, TIMBALLO ETC) | RISO O PASTA CONDITI CON OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA CON GRANA PADANO O PARMIGIANO REGGIANO |
| | RISO O PASTA CON SUGO DI POMODORO (SE INDICATO IN SPECIFICO NEL CERTIFICATO) CON AGGIUNTA A CRUDO DI OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA CON GRANA PADANO O PARMIGIANO REGGIANO |
| PRIMO PIATTO IN BRODO | RISO O PASTA IN BRODO VEGETALE CON GRANA PADANO O PARMIGIANO REGGIANO |
| | RISO IN BRODO CON PATATE E PREZZEMOLO CON GRANA PADANO O PARMIGIANO REGGIANO |
| PIZZA O SFORMATI DIVERSI( ES GATEAU) | RISO O PASTA CONDITI CON OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA, CON GRANA PADANO O PARMIGIANO REGGIANO |
| | RISO O PASTA CON SUGO DI POMODORO (SE INDICATO IN SPECIFICO NEL CERTIFICATO) CON AGGIUNTA A CRUDO DI OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA CON GRANA PADANO O PARMIGIANO REGGIANO |
| NEL CASO IN CUI LA PIZZA RISULTA COME PIATTO UNICO | SOMMINISTRARE SECONDO PIATTO A BASE DI CARNE O PESCE E CONTORNO |
| SECONDI PIATTI A BASE DI CARNE | CARNE MAGRA DI VITELLO, VITELLONE, POLLO, TACCHINO AL VAPORE,BOLLITA, AI FERRI CON AGGIUNTA DI OLIO CRUDO A FINE COTTURA |
| SECONDI PIATTI A BASE DI PESCE | NASELLO, SOGLIOLA, PLATESSA AL VAPORE, BOLLITO, CON AGGIUNTA DI OLIO CRUDO A FINE COTTURA E, SE GRADITO, SUCCO DI LIMONE |
| SECONDI PIATTI A BASE DI AFFETTATI O UOVA O FORMAGGI | SOSTITUIRE CON SECONDO PIATTO A BASE DI CARNE O PESCE (VEDERE SOPRA) OPPURE PROSCIUTTO COTTO (SE INDICATO IN SPECIFICO NEL CERTIFICATO) |
| CONTORNI E LEGUMI | PATATE LESSATE E/O CAROTE CRUDE O LESSATE CONDITE CON OLIO<br>EXTRA VERGINE DI OLIVA O ALTRA VERDURA COTTA (SE INDICATO INSPECIFICO NEL CERTIFICATO) |
| FRUTTA | MELA E/O BANANA O ALTRA FRUTTA FRESCA (SE INDICATO IN SPECIFICO NEL CERTIFICATO) |
| MERENDE E DESSERT (DOLCI, YOGURT, BUDINI, GELATO) | EVITARE SENZA SOSTITUZIONE |
| **PER LE GRAMMATURE RIFERIRSI ALLA TABELLA GENERALE** | |

## II. DIETA PER DIABETE MELLITO

Il **diabete mellito** non prevede modifiche standardizzate del menù, ma si ritiene piuttosto prassi adeguata, l'invio della tabella dietetica all'attenzione dello specialista, per il tramite dei genitori, al fine di consentire l'integrazione di tutto o parte di essa nella distribuzione più idonea dei pasti all'interno del programma terapeutico impostato.

Solitamente comunque la dieta per diabetici prevede l'utilizzo delle stesse tipologie di alimenti del menù della refezione scolastica: è quindi facilmente sovrapponibile, per la maggior parte delle volte, al menù scolastico, pur con una riduzione delle grammature.

E' opportuno invece nel caso di:

- Primi piatti elaborati (lasagna, pasta al forno, timballo etc) prevedere la sostituzione con primi piatti asciutti conditi con sughi semplici;
- Dolci, succhi di frutta e merende: prevedere la sostituzione con frutta fresca di stagione.

E' sempre indispensabile, da parte del Centro Produzione Pasti, il controllo rigoroso delle grammature indicate nella dieta prescritta.

Eventuali dubbi interpretativi possono essere risolti rivolgendosi al Centro specialistico di riferimento.

## III. DIETA PER IPERCOLESTEROLEMIA

**L'ipercolesterolemia si manifesta quando c'è un aumento del colesterolo totale nel sangue, rispetto ai valori considerati normali; Questo può derivare da un'aumentata sintesi endogena del colesterolo, ovvero colesterolo prodotto dall'organismo in quantità eccessiva, oppure da una eccessiva presenza di colesterolo nella dieta, cioè di colesterolo esogeno.**

Questo tipo di regime dietetico deve mirare alla riduzione dei livelli di colesterolo, pertanto è necessaria l'eliminazione o la riduzione di grassi di origine animale come burro, lardo, strutto e pancetta, oltre che salumi, carni rosse e alcuni formaggi, limitando dolci e uova. Non ci sono restrizioni per gli alimenti di origine vegetale come frutta, verdura, legumi e cereali.

La dieta per ipercolesterolemia può essere facilmente sovrapponibile al menù della refezione scolastica, facendo particolare attenzione alla preparazione dei piatti elaborati , i quali non dovranno prevedere la panatura dove sono presenti le uova.

Le carni utilizzate dovranno essere private del grasso visibile e nel caso del pollo private della pelle.

I piatti devono essere cucinati scegliendo come unico condimento olio extra vergine di oliva.

## IV. DIETA PER OBESITÀ E SOVRAPPESO

**L'obesità infantile è un problema di notevole rilevanza sociale: in Italia colpisce un bambino su quattro. L'obesità infantile dipende da molti fattori che interagiscono tra loro: in primo luogo una eccessiva e/o scorretta alimentazione, poi una ridotta attività fisica, fino a fattori di tipo genetico/familiare.**

La dieta per obesità e sovrappeso non prevede sostituzioni o modifiche del menù standard poiché i pazienti necessitano di diete personalizzate, contenenti precise prescrizioni qualitative e quantitative. Tuttavia, trattandosi di una dieta per la riduzione del peso, è solitamente sovrapponibile al menù della refezione scolastica con una riduzione delle grammature. Essendo necessario, quindi, porre particolare attenzione alle quantità, non dovranno essere somministrate:

- Porzioni aggiuntive, ad eccezione di frutta e verdura, escludendo patate e legumi;
- A fine pasto e/o come merenda, dolci, gelati, budini, succhi di frutta, che invece dovranno essere sostituiti da frutta fresca di stagione.

## V. DIETA IPOSODICA

**la maggior parte del sodio introdotto con l'alimentazione deriva dall'aggiunta del sale da cucina e del glutammato monosodico utilizzato per le preparazioni culinarie.**
**Sarà pertanto sufficiente evitare la loro aggiunta negli alimenti cercando di sostituirne il sapore, a cui la maggior parte delle persone sono abituate, con un maggior utilizzo di spezie aromatiche. Esistono, tuttavia, alimenti che presentano un elevato tenore di sodio o che prevedono l'aggiunta di sodio in elevata quantità nei processi di conservazione: ne sono esempio i formaggi medio - stagionati e molto stagionati, e in linea generale tutti gli insaccati.**

La dieta iposodica prevede la riduzione o la totale eliminazione del sale. Pertanto nella certificazione medica sarà opportuno specificare l'entità delle restrizione.

LE RACCOMANDAZIONI RIPORTATE HANNO L'OBIETTIVO PRINCIPALE DI LIMITARE LE FONTI CHE CONTENGONO MAGGIORE CONCENTRAZIONE DI SODIO E DI EVITARE IL "SALE AGGIUNTO".

In ogni caso è opportuno:

- Evitare il sale e il parmigiano aggiunti volontariamente
- Ricordarsi che la carne, il pesce fresco e il pollame hanno contenuto di sodio minore rispetto a quelli in scatola, conservati o pronti per cuocere (es. bastoncini di pesce, medaglioni di pollo ecc.)
- Evitare l'uso di condimenti alternativi contenenti sodio come il dado da brodo
- Scegliere, quando possibile, le linee di prodotti a basso contenuto di sale (pane senza sale).

## VI. DIETA PER ALLERGIA E INTOLLERANZA

**L'allergia alimentare è una reazione patologica del sistema immunitario che si manifesta in seguito all'ingestione di un alimento. Le reazioni più frequenti riguardano la cute, il cavo orale o il cavo digestivo, ma possono coinvolgere anche altri organi come l'apparato respiratorio.**
**La conseguenza più temibile dell'allergia alimentare è l'anafilassi che in alcuni casi può essere scatenata anche da quantità minime di alimento.**
**Le intolleranze alimentari invece, comprendono la maggior parte delle reazioni indesiderate , dovute a differenti meccanismi patogenetici. Sono tra questi inclusi i deficit enzimatici, sia di enzimi digestivi che non digestivi e intolleranze di origine farmacologica.**
Il **Regolamento UE 1169/2011** del Parlamento Europeo e del Consiglio relativo alla fornitura di informazione sui prodotti alimentari ai consumatori (che ha sostituito le norme di etichettatura del D.Lgs 109/1992), prevede disposizioni importanti per quanto riguarda gli allergeni. In particolare stabilisce l'obbligo di evidenziare nella lista degli ingredienti gli allergeni (all.II) presenti nei prodotti alimentari e rende obbligatoria la segnalazione della presenza dell'allergene nei prodotti

Si presentano di seguito gli schemi dietetici per le allergie/intolleranze più comuni, dando anche delle indicazioni in quali prodotti è possibile trovare l'alimento da eliminare dalla dieta.

Quando si elimina un alimento, viene escluso dalla dieta:

- l'alimento tal quale (uova, latte, arachidi);
- i prodotti alimentari in cui tale alimento è presente come ingrediente (uova nei biscotti, arachidi nell'olio di semi, etc…);
- i prodotti alimentari in cui tale alimento è presente come coadiuvante tecnologico o come contaminante derivante dal procedimento di lavorazione del prodotto stesso.

## VII. DIETA PER FAVISMO

**E' una patologia, su base genetica, dovuta ad un difetto dell'enzima glucosio – 6 – fosfato deidrogenasi o G6PD e che ha per conseguenza lo scatenamento di crisi emolitiche anche gravissime. Il difetto di glucosio – 6 – fosfato deidrogenasi consente una vita perfettamente normale e non comporta in genere alcun disturbo, purché il soggetto colpito non ingerisca fave o determinati tipi di farmaci che possono provocare la crisi emolitica acuta. E' perciò indispensabile che la condizione di carenza sia nota per prevenire questi rischi.**

Questa tipologia di regime dietetico deve escludere completamente fave e piselli tal quali, come vengono per lo più utilizzati, e sotto qualsiasi altra forma in altri preparati quali minestroni, contorni misti, passati di verdure.

| DIETA PER FAVISMO | |
|---|---|
| **QUANDO IL MENU' PREVEDE** | **SOMMINISTRARE** |
| PRIMO PIATTO ASCIUTTO O ELABORATO (LASAGNA, PASTA AL FORNO, TIMBALLO ETC) | NON SERVE SOSTITUZIONE SE NON NEL CASO DI PREPARAZIONI CHE CONTENGANO **FAVE O PISELLI,** IN QUESTO CASO E' SUFFICIENTE L'ESCLUSIONE DEGLI STESSI DALLA PREPARAZIONE |
| PASTA E PISELLI O FAVE | SOSTITUIRE CON PASTA E ALTRO TIPO DI LEGUMI SEMPRE CHE NON SIA DIVERSAMENTE SPECIFICATO NELLA CERTIFICAZIONE MEDICA |
| PIZZA O SFORMATI DIVERSI( ES GATEAU) | NON SERVE SOSTITUZIONE SE NON NEL CASO DI PREPARAZIONI CHE CONTENGANO **FAVE O PISELLI** IN QUESTO CASO E' SUFFICIENTE L'ESCLUSIONE DEGLI STESSI DALLA PREPARAZIONE |
| SECONDI PIATTI A BASE DI CARNE | NON SERVE SOSTITUZIONE SE NON NEL CASO DI PREPARAZIONI CHE CONTENGANO **FAVE O PISELLI ( ES. SPEZZATINO AI PISELLI )** IN QUESTO CASO E' SUFFICIENTE L'ESCLUSIONE DEGLI STESSI DALLA PREPARAZIONE |
| SECONDI PIATTI A BASE DI PESCE | NON SERVE SOSTITUZIONE SE NON NEL CASO DI PREPARAZIONI CHE CONTENGANO **FAVE O PISELLI ( ES. SPEZZATINO AI PISELLI )** IN QUESTO CASO E' SUFFICIENTE L'ESCLUSIONE DEGLI STESSI DALLA PREPARAZIONE |
| **PER LE GRAMMATURE RIFERIRSI ALLA TABELLA GENERALE** | |

## VIII. DIETA PER ALLERGIA ALLE UOVA

L'allergia solitamente è verso le proteine dell'albume, anche se può verificarsi una sovrapposizione di reattività tra le proteine dell'albume e del tuorlo.

Sono da escludere dalla dieta:

- Uova intere (sia albume che tuorlo)
- Alimenti contenenti uova come ingrediente (pasta all'uovo, prodotti da forno, dolci,merendine, torte, budini, salse preparate, maionese, ecc…)
- Alimenti contenenti derivati all'uovo quali: albumina, globulina, ovalbumina, livetina,ovoglobulina, ovomucina, ovomucoide, ovovitellina, vitellina
- Alimenti contenenti lecitina (E322), additivo usato come emulsionante in prodotti da forno, creme, salse e ricavato sia dalle uova che dalla soia; in etichetta deve essere specificato la provenienza (lecitina da uova).
- Alimenti contenenti lisozima (E1105), sostanza presente nell'albume, additivo spesso usato nei formaggi stagionati come battericida, ad esempio nel grana padano, nel montasio … In questo caso deve essere indicata la sua presenza in etichetta.

N.B. ATTENZIONE: verificare la presenza del lisozima nel grana padano, formaggio spesso usato in aggiunta a brodi, sughi, minestre, ecc…

In alcuni soggetti con spiccata allergia all'uovo, può essere opportuno escludere dalla dieta la carne di pollo e di tacchino: in questo caso fa fede il certificato medico nel quale specificare tale esclusione.

| ALLERGIA ALLE UOVA | |
|---|---|
| **QUANDO IL MENU' PREVEDE** | **SOMMINISTRARE** |
| PRIMO PIATTO ASCIUTTO | NON SERVE SOSTITUZIONE SE NON IN CASO DI UTILIZZO DI PASTA ALL'UOVO CHE DEVE ESSERE SOSTITUITA CON PASTA DI SEMOLA. |
| | NEL CASO IN CUI LA RICETTA PREVEDA L'UTILIZZO DI UOVA O PRODOTTI A BASE DI UOVA GLI STESSI DOVRANNO ESSERE ELIMINATI |
| PRIMO PIATTO ELABORATO (LASAGNA, PASTA AL FORNO, TIMBALLO ETC) | NON SERVE SOSTITUZIONE SE NON IN CASO DI UTILIZZO DI PASTA ALL'UOVO CHE DEVE ESSERE SOSTITUITA CON PASTA DI SEMOLA. |
| | NEL CASO IN CUI LA RICETTA PREVEDA L'UTILIZZO DI UOVA O PRODOTTI A BASE DI UOVA GLI STESSI DOVRANNO ESSERE ELIMINATI |
| PRIMO PIATTO IN BRODO | NON SERVE SOSTITUZIONE SE NON IN CASO DI UTILIZZO DI PASTA ALL'UOVO CHE DEVE ESSERE SOSTITUITA CON PASTA DI SEMOLA |
| PIZZA O SFORMATI DIVERSI( ES GATEAU) | NON SERVE SOSTITUZIONE SE NON NEL CASO IN CUI LA RICETTA PREVEDA L'UTILIZZO DI UOVA O PRODOTTI A BASE DI UOVA CHE DOVRANNO ESSERE ELIMINATI. |
| | SE TALE ELIMINAZIONE NON FOSSE ATTUABILE DOVRANNO ESSERE SOMMINISTRATI:<br>RISO O PASTA CONDITI CON OLIO EXTRA VERGINE<br>SFORMATI<br>RISO O PASTA CONDITI CON SUGO DI POMODORO FRESCO CON AGGIUNTA A CRUDO DI OLIO EXTRA VERGINE CON SECONDO PIATTO A BASE DI AFFETTATI O FORMAGGIO E CONTORNO |
| SECONDI PIATTI A BASE DI CARNE | NON SERVE SOSTITUZIONE PURCHÉ LE CARNI VENGANO CUCINATE SENZA AGGIUNTA DI UOVA (NO IMPANATI, POLPETTE) |
| SECONDI PIATTI A BASE DI PESCE | NON SERVE SOSTITUZIONE PURCHÉ IL PESCE VENGA CUCINATO SENZA AGGIUNTA UOVA (NO IMPANATI, POLPETTE) |
| SECONDI PIATTI A BASE DI AFFETTATI O FORMAGGI | NON SERVE SOSTITUZIONE, SE NON NEL CASO DI FORMAGGI NEI QUALI È PRESENTE COME ADDITIVO IL LISOZIMA. |
| SECONDI PIATTI A BASE DI UOVA | VITELLO, VITELLONE, COTTI: AL VAPORE, AL FORNO, IN PADELLA, AL POMODORO |
| | PLATESSA, NASELLO, SOGLIOLA COTTI: AL VAPORE, AL FORNO, IN PADELLA, AL POMODORO |
| | NON UTILIZZARE UOVA DURANTE LA PREPARAZIONE E COTTURA |
| CONTORNI | NON SERVE SOSTITUZIONE SE NON VENGONO UTILIZZATE UOVA |
| FRUTTA | NON SERVE SOSTITUZIONE |
| PANE | NON SERVE SOSTITUZIONE |
| DOLCI, BUDINI,GELATI | FRUTTA FRESCA DI STAGIONE, YOGURT, SUCCHI DI FRUTTA |
| MERENDE | FRUTTA FRESCA DI STAGIONE, YOGURT, SUCCHI DI FRUTTA |
| **PER LE GRAMMATURE RIFERIRSI ALLA TABELLA GENERALE** | |

## IX. DIETA PER ALLERGIA AL LATTE E LATTICINI E INTOLLERANZA AL LATTOSIO

### DIETA PER ALLERGIA AL LATTE E LATTICINI

E' un allergia piuttosto diffusa in cui l'allergene più importante è la caseina insieme alle proteine del latte (lattoalbumina e lattoglobulina), al siero di latte sia demineralizzato che in polvere o concentrato, al lattosio, alla caseina e derivati come caseinati di sodio, di calcio, di magnesio, al caramello come colorante o aromatizzante.

Sono da escludere dalla dieta:

- Latte in tutte le diverse preparazioni, fresco, a lunga conservazione, in polvere,concentrato
- Burro, Panna, Yogurt
- Alimenti contenenti latte come ingrediente es: prodotti da forno, dolci, merendine, torte, Caramelle, Budini
- Salse preparate, paste con ripieno
- Prosciutto cotto, wurstel, mortadella, salame
- Legumi e vegetali in scatola
- Dadi per brodo ed estratti vegetali, Alimenti precotti, ecc.
- Alimenti precotti, ecc.
- Alimenti contenenti caramello (a volte in pasticceria si utilizza il lattosio per la produzione di caramello)

### DIETA PER INTOLLERANZA AL LATTOSIO

Nel caso di intolleranza al lattosio dovranno essere eliminati latte e i suoi derivati, in particolare formaggi freschi e ricotta; il lattosio è inoltre presente come ingrediente in molti prodotti alimentari di uso comune quali prosciutti, insaccati, prodotti da forno, pane, biscotti, creme, per questo è importante porre particolare attenzione alla etichetta.

Si precisa, che in considerazione di una variabilità dell'approccio terapeutico sulla base del decorso clinico individuale, la prescrizione dovrà riportare quali sono gli alimenti, derivati dal latte, concessi (latte delattosato, yogurt,

formaggi stagionati come Fontina, Emmenthal, Parmigiano Reggiano Grana Padano, ecc….)

| ALLERGIA AL LATTE E LATTICINI | |
|---|---|
| **QUANDO IL MENU' PREVEDE** | **SOMMINISTRARE** |
| PRIMO PIATTO ASCIUTTO | NON SERVE SOSTITUZIONE SE NON IN CASO DI PREPARAZIONI CHE CONTENGANO BURRO, LATTE, PANNA, FORMAGGI E LATTICINI ED ESTRATTO PER BRODO, IN QUESTO CASO PASTA O RISO ALL'OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA O AL POMODORO. |
| | NON AGGIUNGERE ALLA PREPARAZIONE GRANA PADANO O PARMIGIANO REGGIANO, DADI ED ESTRATTI PER BRODO |
| PRIMO PIATTO ELABORATO (LASAGNA, PASTA AL FORNO, TIMBALLO ETC) | NON SERVE SOSTITUZIONE SE NON IN CASO DI PREPARAZIONI CHE CONTENGANO: BURRO, LATTE, PANNA, FORMAGGI E LATTICINI |
| | IN QUESTO CASO: PASTA O RISO AL POMODORO |
| | NON AGGIUNGERE ALLA PREPARAZIONE GRANA PADANO O PARMIGIANO REGGIANO, DADI ED ESTRATTI PER BRODO |
| PRIMO PIATTO IN BRODO | NON SERVE SOSTITUZIONE SE NON IN CASO DI PREPARAZIONI CHE CONTENGANO: BURRO, LATTE, PANNA, FORMAGGI, LATTICINI ED ESTRATTO PER BRODO |
| | NON AGGIUNGERE ALLA PREPARAZIONE GRANA PADANO O PARMIGIANO REGGIANO, DADI ED ESTRATTI PER BRODO |
| PIZZA O SFORMATI DIVERSI( ES GATEAU) | NON SERVE SOSTITUZIONE SE NON IN CASO DI UTILIZZO NELLE PREPARAZIONI DI: BURRO, LATTE, FORMAGGI, LATTICINI |
| | IN QUESTO CASO SOSTITUIRE CON: RISO O PASTA CONDITI CON OLIO EXTRA VERGINE O CON SUGO DI POMODORO; PROSCIUTTO CRUDO O BRESAOLA E CONTORNO |
| SECONDI PIATTI A BASE DI CARNE | NON SERVE SOSTITUZIONE PURCHÉ LE CARNI VENGANO CUCINATE SENZA AGGIUNTA DI BURRO, LATTE, LATTICINI, FORMAGGI |
| SECONDI PIATTI A BASE DI PESCE | NON SERVE SOSTITUZIONE PURCHÉ IL PESCE VENGA CUCINATO SENZA AGGIUNTA DI BURRO, LATTE, LATTICINI, FORMAGGI |
| SECONDI PIATTI A BASE DI PROSCIUTTO COTTO O FORMAGGI | SOSTITUIRE CON PROSCIUTTO CRUDO O BRESAOLA |
| SECONDI PIATTI A BASE DI UOVA | NON SERVE SOSTITUZIONE PURCHÉ VENGANO CUCINATE SENZA AGGIUNTA DI BURRO, LATTE, LATTICINI, FORMAGGI |
| CONTORNI | NON SERVE SOSTITUZIONE SE NON NEL CASO DI UTILIZZO DI LEGUMI O VEGETALI IN SCATOLA, IN QUESTO CASO SOSTITUIRE CON VERDURA O LEGUMI FRESCHI O SURGELATI CONDITI CON OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE |
| FRUTTA | NON SERVE SOSTITUZIONE |
| PANE | NON SERVE SOSTITUZIONE |
| DOLCI, BUDINI,GELATI | FRUTTA FRESCA DI STAGIONE, YOGURT, SUCCHI DI FRUTTA |
| MERENDE | FRUTTA FRESCA DI STAGIONE, YOGURT, SUCCHI DI FRUTTA |
| **PER LE GRAMMATURE RIFERIRSI ALLA TABELLA GENERALE** | |

## X. DIETA PER ALLERGIA AI LEGUMI

Nella categoria dei legumi sono compresi fagioli, fave, lenticchie, ceci, piselli, cicerchie, fagiolini e lupini. Appartengono inoltre alla famiglia dei legumi, anche se hanno un utilizzo diverso, la soia e le arachidi e le carrube, queste ultime vengono utilizzate come farina usata come addensante nell'industria alimentare.

Nel caso in cui l'allergia e/o l'intolleranza fosse riferita a: fagioli, fave, lenticchie, piselli, ceci e fagiolini, dovranno essere evitati: minestre, passati di verdura surgelati, minestroni, contorni ove tali alimenti possano essere presenti

## XI. DIETA PER ALLERGIA ALLA SOIA

E' una allergia abbastanza diffusa che, il più delle volte, non implica una reattività verso gli altri tipi di legumi che, se concessi dal Medico, possono essere consumati da questi soggetti.

**Sono da escludere dalla dieta:**

Soia, germogli di soia, olio di soia e gli alimenti contenenti soia come ingrediente, quali:

- Miso (semi di soia miscelati con riso od orzo)
- Farina e latte di soia
- Tofu (formaggio di soia)
- Salsa di soia
- Olio di semi vari
- Grassi vegetali idrogenati e Margarine
- Gelatina vegetale
- Caglio di germogli di soia
- Lecitina di soia
- Proteine idrolisate di soia
- Addensanti a base di proteine di soia
- Amido vegetale
- Dadi da brodo o preparato per brodo (dall'idrolisi delle proteine residuate dall'estrazione dell'olio di soia si ottiene glutammato monosodico utilizzato per la produzione di dadi da brodo)

**Attenzione**: controllare particolarmente le merendine, i dolci e i prodotti dietetici

## XII. DIETA PER ALLERGIA ALLE ARACHIDI

E' una allergia che il più delle volte non implica una reattività verso gli altri tipi di legumi che quindi, se concessi dal Medico, possono essere consumati da questi soggetti. Le arachidi dette anche noccioline americane, possono essere utilizzati come ingredienti oppure consumati tal quale come frutta secca, salate o tostate

**Sono da escludere dalla dieta:**

- Arachidi
- Olio di arachide
- Alimenti contenenti arachidi come ingrediente, quali:
  - Olio di semi vari
  - Oli vegetali in genere
  - Estratti per brodo
  - Burro di arachide
  - Farina di arachide
  - Margarina
- Grassi vegetali idrogenati

**Attenzione**: leggere attentamente le etichette di merendine, prodotti dolciari e prodotti da forno.

## XIII. DIETA PER ALLERGIA ALLA FRUTTA A GUSCIO (DENOMINATA GENERALMENTE FRUTTA SECCA)

La frutta secca è rappresentata da mandorle, arachidi noci, noci del brasile, noce americana (pecan), noce di macadamia anacardi, castagne, nocciole, pinoli, pistacchi, semi di zucca e semi di girasole.
La frutta a guscio viene utilizzata tal quale o come componente di particolari alimenti; in particolare:

- Nocciola: nell'industria dolciaria, nel cioccolato, nei dolci, nei gelati

- Noci : in preparazioni gastronomiche (salsa di noci)
- Pinoli: in preparazioni dolciarie e pesto
- Pistacchi: nella produzione gelatiera e dolciaria
- Mandorle: nella industria dolciaria per confetti, torroni, croccanti, pasticcini tipici, bevande e base di latte di mandorla, orzata
- Semi di girasole: per l'estrazione dell'olio

**In caso di dieta priva di frutta secca, porre quindi particolare attenzione alla lettura delle etichette di prodotti a base di cioccolato, di dolciumi, gelati, salse, prodotti di pasticceria e bevande.**

**Attenzione**: leggere attentamente le etichette se indicano la presenza di grassi vegetali "possono contenere semi di girasole."

## XIV. DIETA PER ALLERGIA AL MAIS O GRANOTURCO E DERIVATI

**Sono da escludere dalla dieta i seguenti alimenti :**

- Farina gialla
- Polenta
- Fioretto
- Maizena
- Fiocchi di mais ( spesso usati come cereali da prima colazione)
- Pop-corn
- Mais in scatola
- Olio di semi di mais
- Olio di semi vari
- Margarina
- Grassi vegetali
- Maionese
- Prodotti di pasticceria e da forno
- Prodotti per l'infanzia
- Gelati
- Gelatine.

Dovranno essere esclusi dalla dieta anche alimenti contenenti derivati del mais quali: destrine e maltodestrine, zucchero fermentato, glutine di mais, amido di mais, colla alimentare, sciroppo di glucosio, destrosio.
Questi vengono usati come ingredienti dei prodotti di pasticceria, confetteria, gelateria,prodotti per l'infanzia, lieviti artificiali, salse, prodotti liofilizzati.

## XV. DIETA PER ALLERGIA AL PESCE

E' una allergia abbastanza diffusa: quando si indica tale tipo di allergia sono da escludere dalla dieta tutti i prodotti ittici e quindi pesci, molluschi e crostacei. Si deve sostituire l'alimento con altro tipo di secondo piatto (carne, pollo, tacchino, uova, formaggi o affettati)

## XVI. DIETA PER ALLERGIA AI VEGETALI (FRUTTA E VERDURA)

Sono allergie particolari che riguardano uno o più prodotti vegetali.
Quelli che più frequentemente scatenano relazioni allergiche sono: pomodori (segue schema dietetico), melanzane, sedano, finocchi, carote, mela, pera, kiwi, ananas, pesche.
In caso di allergia è opportuno verificare gli ingredienti utilizzati per la preparazione dei piatti previsti nel menù; al fine di non somministrare gli alimenti allergizzanti che dovranno essere sostituiti con altri prodotti ortofrutticoli.

**SCHEMA DIETETICO PER ALLERGIA AI POMODORI**

| ALLERGIA AI POMODORI* | |
|---|---|
| **QUANDO IL MENU' PREVEDE** | **SOMMINISTRARE** |
| PRIMO PIATTO ASCIUTTO | PASTA O RISO ALL'OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA, PASTA AL PESTO, PASTA AGLI AROMI, RISOTTO: ALLO ZAFFERANO, ALLA PARMIGIANA, AI PISELLI. |
| PRIMO PIATTO ELABORATO (LASAGNA, PASTA AL FORNO, TIMBALLO ETC) | NON SERVE SOSTITUZIONE SE NON IN CASO DI PREPARAZIONI CHE CONTENGANO POMODORO; IN QUESTO CASO SOSTITUIRE CON:PASTA O RISO ALL'OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA, PASTA AL PESTO, RISOTTO ALLO ZAFFERANO, ALLA PARMIGIANA, AI PISELLI. |
| PRIMO PIATTO IN BRODO | NON SERVE SOSTITUZIONE SE NON IN CASO DI PREPARAZIONI CHE CONTENGANO POMODORI (ATTENZIONE ALLE MINESTRE PREPARATE CON VERDURE MISTE ES.:MINESTRONI SURGELATI NEI QUALI POSSONO PRESENTI I POMODORI) |
| PIZZA O SFORMATI DIVERSI( ES GATEAU) | NON SERVE SOSTITUZIONE SE NON IN CASO DI UTILIZZO NELLE PREPARAZIONI DI POMODORI. |
| | IN QUESTO CASO SOSTITUIRE CON: PASTA O RISO ALL'OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA, PASTA AL PESTO, RISOTTO ALLO ZAFFERANO, ALLA PARMIGIANA, AI PISELLI PIÙ SECONDO PIATTO:PROSCIUTTO COTTO O CRUDO O BRESAOLA O FORMAGGIO PIÙ CONTORNO |
| SECONDI PIATTI A BASE DI CARNE | NON SERVE SOSTITUZIONE PURCHÉ LE CARNI VENGANO CUCINATE SENZA AGGIUNTA DI POMODORI |
| SECONDI PIATTI A BASE DI PESCE | NON SERVE SOSTITUZIONE PURCHÉ IL PESCE VENGA CUCINATO SENZA AGGIUNTA DI POMODORI |
| SECONDI PIATTI A BASE DI PROSCIUTTO COTTO O FORMAGGI | NON SERVE SOSTITUZIONE |
| CONTORNI | NON SERVE SOSTITUZIONE SE NON IN CASO DI UTILIZZO DI POMODORI CHE DOVRANNO ESSERE SOSTITUITI CON ALTRO TIPO DI VERDURA |
| FRUTTA | NON SERVE SOSTITUZIONE |
| PANE | NON SERVE SOSTITUZIONE |
| DOLCI, BUDINI,GELATI | NON SERVE SOSTITUZIONE SE NON IN CASO DI UTILIZZO DI POMODORO COME INGREDIENTE |
| MERENDE | FRUTTA FRESCA DI STAGIONE, YOGURT, SUCCHI DI FRUTTA |

*** In taluni casi le certificazioni richiedono l'eliminazione dei soli SEMI DI POMODORO, in quanto istamino-liberatori, e pertanto sarà sufficiente sostituire, nelle preparazioni con sugo di pomodoro, i pomodori pelati con passata di pomodoro senza semi, ed i pomodori crudi con altro contorno.**

**PER LE GRAMMATURE RIFERIRSI ALLA TABELLA GENERALE**

## XVII. ALTRE ALLERGIE

### ALLERGIA A CEREALI, CARNI E ALTRI ALIMENTI COMUNEMENTE UTILIZZATI

Sono allergie non molto frequenti che, per la tipologia di alimenti interessati presenti in notevoli quantità in qualsiasi menù scolastico, necessitano di una dieta personalizzata ed equilibrata in nutrienti.

Dovranno inoltre essere acquistati idonei prodotti dietetici.

### ALLERGIE A SOSTANZE PRESENTI COME ADDITIVI O RESIDUI NEGLI ALIMENTI

Le sostanze presenti come additivi o residui di lavorazioni tecnologiche negli alimenti sono molte. Ne indichiamo alcune tra quelle che più frequentemente hanno provocato reazioni allergiche.

In ogni caso è importante leggere l'etichetta e conoscere i diversi modi con cui viene indicata la sostanza in questione (categoria di appartenenza, nome chimico o sigla di riferimento E…..)

Tra le più diffuse allergie agli additivi, ci sono quelle ai conservanti, quali i derivati della **anidride solforosa**, presente in molti alimenti di uso comune quali: succhi di frutta, confetture e marmellate, fiocchi di patate per purè, frutta secca e frutta candita (come residuo), e quelli dell'**acido benzoico**.

Tra le sostanze presenti come residui negli alimenti o presenti in minima quantità, **il nichel** è quella che evidenzia maggior rischio di provocare allergia. In questo caso dovranno essere eliminati dai menù i cibi in scatola o cotti in pentole che non siano "nichel free" e, considerando gli alimenti che possono essere presenti in un menù della refezione scolastica, gli asparagi, i fagioli, le cipolle,il mais, gli spinaci, i pomodori, i piselli,le farine integrali, le pere, il the, il cacao e la cioccolata.

In caso di allergia al nichel, è importante adottare alcune precauzioni nell'uso dei Materiali e Oggetti a Contatto con Alimenti (MOCA) per ridurre l'esposizione a questa sostanza. Ecco alcune raccomandazioni:

1. Evitare pentole e utensili in acciaio inossidabile di bassa qualità

- L'acciaio inossidabile può contenere nichel, soprattutto se di bassa qualità (ad esempio, le leghe con codice AISI 304). Per ridurre l'esposizione, è meglio utilizzare acciaio inossidabile a basso contenuto di nichel, come l'AISI 430, oppure scegliere utensili rivestiti con materiali antiaderenti (come ceramica o rivestimenti privi di metalli).

- Optare per pentole e utensili in materiali come vetro, ceramica, silicone, ghisa smaltata o alluminio anodizzato, che non rilasciano nichel.

- Il vetro è particolarmente consigliato per contenere alimenti acidi (ad esempio, succhi di limone o aceto), che possono favorire il rilascio di nichel dai metalli.

2. Evitare il contatto prolungato degli alimenti con metalli

- Limitare il tempo di contatto degli alimenti, soprattutto se acidi, con utensili metallici. L'acidità può aumentare la migrazione del nichel dal metallo agli alimenti.
- Se possibile, non conservare gli alimenti nei contenitori metallici, ma trasferirli in vetro o plastica sicura per alimenti.

3. Fare attenzione agli utensili da cucina rivestiti

- Alcuni utensili rivestiti possono avere il rivestimento danneggiato, il che può aumentare il rilascio di nichel. È importante controllare lo stato di pentole e padelle rivestite e sostituirle se il rivestimento è graffiato o consumato.

4. Utilizzare posate senza nichel

- Per le posate, scegliere materiali come acciaio inossidabile di alta qualità con basso contenuto di nichel.

## XVIII. DIETA PER CELIACHIA

**La celiachia, conosciuta anche come morbo celiaco,sprue celiaca o enteropatia da glutine, è la più frequente causa di malassorbimento intestinale. è una condizione morbosa su base autoimmune scatenata, in soggetti geneticamente predisposti, dall'ingestione di glutine. In particolare è un'intolleranza ad alcune proteine , come gliadine e prolamine, contenute nei cereali quali frumento, segale, orzo, avena ecc.**
**L'ingestione di glutine, in tali soggetti, provoca lesioni morfostrutturali a carico dell'intestino tenue, le quali alterano i normali processi di assorbimento in particolare del ferro, del calcio e del lattosio.**
**Esistono in commercio numerosi alimenti naturalmente privi di glutine, ovvero non prodotti in laboratorio, che possono essere commercializzati e utilizzati nella loro alimentazione quotidiana sia tal quali sia come ingredienti per preparazioni complesse, sia prodotti dietetici senza glutine, preparati industrialmente in laboratori autorizzati, che possono costituire la base per l'elaborazione di preparazioni gastronomiche di vario tipo prive di glutine; esempio tipico sono pane, pasta, biscotti, basi per pizza, farine ecc..**



Il trattamento dietetico, che dovrà protrarsi per tutta la vita, prevede la totale esclusione del glutine dalla dieta. Questo regime consentirà la regressione della sintomatologia e la ricostruzione delle cellule epiteliali intestinali. La dieta senza glutine è un'alternativa possibile e gustosa, non una rinuncia.

| IL GLUTINE IN NATURA SI TROVA IN | | |
|---|---|---|
| **FRUMENTO** | E QUINDI IN ... | FARINA, AMIDO, SEMOLINO, FIOCCHI DI GRANO, ORZO, SEGALE, AVENA |
| **ORZO** | | PASTA D'OGNI TIPO, PASTA RIPIENA (ES. RAVIOLI, TORTELLINI, GNOCCHI FATTI CON FARINA DI FRUMENTO ECC....) PANE COMUNE E SPECIALE, PANGRATTATO |
| **SEGALE** | | GRISSINI, CRACKER, FETTE BISCOTTATE, PAN CARRÉ, FOCACCE, PIZZA |
| **FARRO** | | CRUSCA, MALTO (VIENE DALL'ORZO), MISCELE DI CEREALI |
| **KAMUT, SPELTA, TRITICALE** | | DOLCI CONTENENTI FARINA, BISCOTTI |

| IL GLUTINE NON LO TROVIAMO IN | | |
|---|---|---|
| **RISO** | E QUINDI IN ... | FARINA DI RISO, CREMA E AMIDO DI RISO |
| **MIGLIO** | | FARINA DI MIGLIO |
| **MAIS** | | FARINA DI MAIS, POLENTA, MAIZENA (AMIDO DI MAIS), POPCORN |
| **GRANO SARACENO** | | FECOLA DI PATATE |
| **SESAMO** | | FARINA DI SOIA PURA E FARINA DI TAPIOCA |
| **LEGUMI** | | FIOCCHI DI RISO, MAIS, SOIA, TAPIOCA SENZA AGGIUNTA DI MALTO |

| VIA LIBERA PER ... | | |
|---|---|---|
| **UOVA, CARNE E PESCE** | **QUINDI** | TUTTI I TIPI DI CARNE, POLLAME E PESCE PROSCIUTTO CRUDO, PROSCIUTTO COTTO, SPECK, BRESAOLA, COPPA, PANCETTA, MORTADELLA, SALAME, SALUME D'OGNI TIPO: CONSULTANDO IL "PRONTUARIO" DELL'AIC |
| **VERDURA E LEGUMI** | | TUTTI I TIPI DI VERDURA FRESCA, CRUDA O COTTA<br>TUTTI I LEGUMI FRESCHI E SECCHI |
| **LATTE E DERIVATI** | | TUTTI I TIPI DI LATTE<br>YOGURT NATURALE YOGURT ALLA FRUTTA<br>PANNA FRESCA<br>PANNA A LUNGA CONSERVAZIONE<br>FORMAGGI FRESCHI E STAGIONATI<br>LATTICINI D'OGNI TIPO |
| **FRUTTA** | | TUTTI I TIPI DI FRUTTA FRESCA<br>FRUTTA SCIROPPATA<br>FRUTTA CON GUSCIO: NOCI, NOCCIOLE, PISTACCHI, MANDORLE, |

| | |
|---|---|
| | ARACHIDI, O FRUTTA TOSTATA E CARAMELLATA CASTAGNE |

| MA DIVENTANO NON PERMESSI SE ... | |
|---|---|
| **CARNE E PESCE** | • CARNE O PESCE IMPANATI (ES. COTOLETTA, BASTONCINI, HAMBURGER PRECONFEZIONATI), O INFARINATI, O CUCINATI IN SUGHI E SALSE ADDENSATE CON FARINA (ARROSTI, BRASATI, OSSI BUCHI, ECC...)<br>• PESCE SURGELATO PRECOTTO CON FARINA O AMIDO (ES. PAELLA, SURIMI, ECC...) O PRONTO DA CUOCERE O DA FRIGGERE INFARINATO O CON PASTELLE (ES. FRITTURA DI PESCE)<br>• RAGÙ DI CARNE COMMERCIALE CON AGGIUNTA DI FARINA O AMIDO |
| **LATTE E DERIVATI** | • YOGURT AL MALTO O AI CEREALI<br>• PANNA CON AMIDO, FARINA O MALTO<br>• ALCUNI FORMAGGI FUSI O FORMAGGINI CON AMIDO I FARINA |
| **VERDURA E LEGUMI** | • VERDURA IMPANATA O INFARINATA<br>• PIATTI PRONTI A BASE DI VERDURA SURGELATA PRECOTTA CONTENENTE FARINA O AMIDO<br>• MINESTRE O MINESTRONI SURGELATI CONTENENTI FARRO O ORZO O AMIDO O FARINA<br>• PURÈ ISTANTANEO SE CONTIENE FARINA O AMIDO |

| BEVANDE | |
|---|---|
| **SI** | **NO** |
| TÈ, TÈ DETEINATO, CAMOMILLA, CAFFÈ, CAFFÈ DECAFFEINATO,TISANE | CAFFÈ SOLUBILE O SURROGATI DI CAFFÈ CONTENENTI ORZO O MALTO |
| BEVANDE GASSATE | BIRRA |
| VINO BIANCO E ROSSO, SPUMANTE, ANALCOLICI, BEVANDE ALCOLICHE IN GENERE (TRANNE LE ECCEZIONI VIETATE) | WHISKY, VODKA, GIN, COCKTAIL PREPARATI CON QUESTE BEVANDE |
| SUCCHI DI FRUTTA | FRAPPÉ (MISCELE GIÀ PRONTE) |

| DOLCIUMI | |
|---|---|
| **SI** | **NO** |
| TORTE, BISCOTTI, DOLCI FATTI IN CASA CON FARINA DI RISO O DI MAIS, FARINA DI TAPIOCA O DI SOIA, FECOLA DI PATATE | CIOCCOLATA E PASTA DI CACAO CON AMIDO O FARINA |
| GELATI E SORBETTI: CONSULTARE IL "PRONTUARIO" DELL'AIC | GELATI CON BISCOTTO, CIALDA, PAN DI SPAGNA |
| MIELE, ZUCCHERO, MARMELLATE, CACAO PURISSIMO | CREME E BUDINI CHE CONTENGONO FARINA E MALTO |
| BUDINI DI RISO O TAPIOCA | MARZAPANE |
| ALTRO | CARAMELLE, CANDITI E GELATINE DEL COMMERCIO CON MALTO, CONFETTI CON FARINA |

| GRASSI- CONDIMENTI-VARIE | |
|---|---|
| **SI** | **NO** |
| BURRO, LARDO, STRUTTO, OLIO DI MAIS, DI GIRASOLE, DI OLIVA, DI ARACHIDE E DI SOIA | SUGHI, SALSE E MAIONESE, SENAPE GIÀ PRONTI IN COMMERCIO CON FARINA O AMIDO |
| MAIONESE, SUGHI E SALSE PREPARATI IN CASA | CONDIMENTI A COMPOSIZIONE NON DEFINITA |
| LIEVITO CHIMICO | LIEVITO DI BIRRA |
| PRODOTTI SOTT'ACETO E SOTT'OLIO | PRODOTTI SOTT'OLIO CON OLIO DI SEMI VARI |
| PANNA FRESCA E MASCARPONE | |
| PEPE, ZAFFERANO E SPEZIE AROMATICHE | |

| LA CONTAMINAZIONE |
| --- |
| COSA NON FARE ... |
| INFARINARE GLI ALIMENTI CON FARINE VIETATE |
| AGGIUNGERE FARINE VIETATE IN SALSE E SUGHI DI COTTURA |
| UTILIZZARE L'ACQUA DI COTTURA GIÀ USATA PER LA PASTA COMUNE |
| INQUINARE IL CIBO CON MANI INFARINATE O CON UTENSILI SPORCHI DI FARINA |
| APPOGGIARE IL CIBO DIRETTAMENTE SU SUPERFICI CONTAMINATE, UTILIZZARE CARTA DA FORNO O FOGLI DI ALLUMINIO SUI PIANI DI LAVORO, TEGLIE INFARINATE, EVENTUALI GRIGLIE DOVE SI ABBRUSTOLISCE IL PANE COMUNE. TAGLIERE, FORNI O PIASTRE DOVE SI CUOCIONO PIZZA O PRODOTTI DA FORNO CONFEZIONATI CON FARINA COMUNE. |

## ESEMPIO DI SCHEMA PER PASTO SENZA GLUTINE

REGIONE CALABRIA
AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE – CATANZARO
**DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE**
UNITA' OPERATIVA DI IGIENE DEGLI ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE

**PREMESSA ALLE DIETE SPECIALI PER BAMBINI CELIACI**



***UTILI PRECAUZIONI PER I CENTRI DI COTTURA E GLI ADDETTI ALLA DISTRIBUZIONE:***

- **GLI ALIMENTI** ESCLUSI DALLA DIETA SPECIALE DOVRANNO ESSERE ASSOLUTAMENTE EVITATI SIA COME TALI CHE COME INGREDIENTI DI ALTRE PREPARAZIONI, E PER TALE MOTIVO E' FONDAMENTALE LEGGERE ATTENTAMENTE LE ETICHETTE DEI VARI PRODOTTI RICHIEDENDO LE SCHEDE TECNICHE QUALORA LE LISTE DEGLI INGREDIENTI NON FOSSERO SUFFICIENTEMENTE DETTAGLIATE .

  PER GLI ALIMENTI CONTRASSEGNATI NELLA TABELLA CON IL SIMBOLO # SI DEVE CONSULTARE IL PRONTUARIO DEI PRODOTTI DEL COMMERCIO SENZA GLUTINE , ELABORATO DALL' AIC (ASSOCIAZIONE ITALIANA DI CELIACHIA ) CON LA COLLABORAZIONE DELLE DITTE PRODUTTRICI.
- **E' NECESSARIO** CHE PER I CIBI DELLE DIETE SPECIALI VENGA SEGUITA UNA LINEA DI PRODUZIONE SEPARATA CHE, DALLE MATERIE PRIME AL CONFEZIONAMENTO DEI PIATTI, CONSENTA DI EVITARE LE CONTAMINAZIONI CON GLI ALIMENTI PROIBITI ATTRAVERSO UTENSILI ED ALTRE ATTREZZATURE. E' NECESSARIO DUNQUE USARE RECIPIENTI SPECIFICI ED UTENSILI ESCLUSIVI, POSSIBILMENTE CONTRASSEGNATI.
- SI SEGNALA CHE I PRODOTTI DIETETICI SENZA GLUTINE RICHIEDONO TEMPI DI COTTURA E DI ATTESA MOLTO BREVI, PERTANTO SI RACCOMANDA LA PREPARAZIONE APPENA PRIMA DELLA SOMMINISTRAZIONE E L'EVENTUALE TRASPORTO NEL MINOR TEMPO POSSIBILE.
- **I CONTENITORI** PER I CIBI DELLE DIETE SPECIALI DOVRANNO ESSERE CHIARAMENTE CONTRASSEGNATI CON IL NOME E COGNOME DEL BAMBINO DESTINATARIO.

- **E' OPPORTUNO** INDIVIDUARE SEMPRE UN RESPONSABILE TRA GLI ADDETTI ALLA DISTRIBUZIONE CHE GARANTISCA IL CONTROLLO DEL CORRETTO SVOLGIMENTO DELLA SOMMINISTRAZIONE DEI PASTI.
- **E' UTILE** ASSEGNARE AL BAMBINO DESTINATARIO DI DIETA SPECIALE UN POSTO A TAVOLA DOVE SIA POSSIBILE EVITARE CHE NEL SUO PIATTO RICADANO ANCHE PICCOLE QUANTITA' DI ALIMENTI NON CONSENTITI.
- **UNA COPIA** DELLA DIETA SPECIALE DEVE ESSERE SEMPRE AFFISSA NEL REFETTORIO.

REGIONE CALABRIA
AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE – CATANZARO
UNITA' OPERATIVA IGIENE DEGLI ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE



MENÙ PRIVO DI GLUTINE

04 rv /cz 2014

| 1^Settimana | 2^ Settimana | 3^Settimana | 4^ Settimana |
|---|---|---|---|
| Lunedì | Lunedì | Lunedì | Lunedì |
| **Pane*** | **Pane*** | **Pane*** | **Pane*** |
| Frutta fresca | **Succo di frutta#** | Frutta fresca | Frutta fresca |
| **Pasta*** al forno **senza besciamella** | Risotto alla zucca /zucchine | **Lasagne*** al forno **senza besciamella** | Riso al pomodoro |
| Mozzarella/ricotta<br>***oppure*** verdure **gratinate con pangrattato*** | **Polpette*** al sugo | Mozzarella/crescenza<br>***oppure*** verdure **gratinate con pangrattato*** | Spezzatino di Vitello al tegame |
| Insalata verde | Bieta saltata | Insalata di carote | Con patate |
| Martedì | Martedì | Martedì | Martedì |
| **Pane*** | **Pane*** | **Pane*** | **Pane*** |
| Frutta fresca | Frutta fresca | Frutta fresca | **Succo di frutta#** |
| **Pasta*** e carciofi/riso e cappuccio | **Pasta*** e fagioli | Passato di verdura con **Pasta*** | **Lasagne*** al forno |
| Pollo al tegame | **Prosciutto cotto*** | Medaglioni di merluzzo /tonno **con pangrattato*** | **Prosciutto cotto*** |
| | ***oppure*** verdure **gratinate con pangrattato*** | | ***oppure*** verdure **gratinate con pangrattato*** |
| Insalata di patate | Insalata di lattuga e carote | Insalata verde | Carote stufate |
| Mercoledì | Mercoledì | Mercoledì | Mercoledì |
| **Pane*** | **Pane*** | **Pane*** | **Pane*** |
| **Succo di frutta#** | Frutta fresca | Frutta fresca | Frutta fresca |
| **Pasta*** e lenticchie | **Pasta*** al pomodoro | **Pasta*** al pomodoro | **Pasta*** e fagioli |
| Arista di maiale<br>***oppure*** verdure **gratinate con pangrattato*** | **Cotoletta*** di pollo al forno | **Polpette*** al forno | **Scaloppina*** di tacchino |
| Insalata verde | Fagiolini | Purè di patate | Insalata verde |
| Giovedì | Giovedì | Giovedì | Giovedì |
| **Pane*** | **Pane*** | **Pane*** | **Pane*** |
| Frutta fresca | **Succo di frutta#** | Frutta fresca | Frutta fresca |
| **Pasta*** al **tonno#** /o pesto | **Pasta*** e patate | **Pasta*** e lenticchie | **Pizza*** margherita |
| **Scaloppina*** di sogliola | merluzzo in umido | Coscia di pollo al forno<br>***oppure*** verdure **gratinate con pangrattato*** | Bocconcini di parmigiano<br>***oppure*** verdure **gratinate con pangrattato*** |
| Fagiolini | Zucchine trifolate | Insalata di pomodori | Insalata mista |
| Venerdì | Venerdì | Venerdì | Venerdì |
| **Pane*** | **Pane*** | **Pane*** | **Pane*** |
| Frutta fresca | Frutta fresca | **Yogurt alla frutta #** | Frutta fresca |
| Minestra di verdure con **Pasta*** | **Pizza*** margherita | **Pasta*** al pomodoro | **Pasta*** e piselli |
| Bocconcini di tacchino **panati*** | mozzarella<br>***oppure*** verdure **gratinate con pangrattato*** | Merluzzo **panato*** | **Bastoncini*** di merluzzo |
| Insalata mista | Insalata mista | Insalata mista | Insalata di carote |

*** PRODOTTI DIETETICI SENZA GLUTINE**
**# CONSULTARE L' ETICHETTA ED EVENTUALMENTE IL PRONTUARIO DELL'AIC**

**PER LE GRAMMATURE RIFERIRSI ALLA TABELLA GENERALE.**

## XIX. A PROPOSITO DEI DISGUSTI

L'amministrazione titolare del servizio di refezione può prevedere o meno l'eventuale accoglimento di dieta speciale per motivi non propriamente legati a patologia a condizioni limite inquadrate come "disgusto".

Ogni individuo può manifestare nel corso della vita, per un tempo variabile, dei disgusti nei confronti solitamente di uno o raramente di più alimenti.

In genere tale atteggiamento non si estende ad una intera categoria di alimenti(merluzzo non pesce; gorgonzola non formaggio).

Soprattutto all'atto del primo inserimento dei bimbi nelle comunità educative (scuola dell'infanzia) appare pertanto naturale, una volta valutato ed escluso qualsiasi problematica o profilo di tipo sanitario, prendere in considerazione. la segnalazione, proveniente dai genitori, di un disgusto del bambino.

E' però altrettanto importante affermare appieno la funzione educativa connessa alla dieta scolastica, che vede tra gli scopi prioritari quello di proporre una dieta variata, che sappia educare a tutti i gusti ed ai sapori della nostra tradizione alimentare mediterranea, miglior premessa per un corretto apporto di nutrienti con l'alimentazione.

Il principio è pertanto quello di proporre comunque al bambino l'alimento segnalato come disgustoso in un contesto educativo e relazionale diverso da quello di origine, auspicabilmente accompagnato da un intervento degli educatori, sempre comunque nel rispetto della soggettività e dignità del bambino e delle scelte della famiglia.

Pertanto, seppure proposto in più occasioni (8 - 10 volte indicativamente) l'alimento oggetto di disgusto sarà più volte rifiutato dal bambino, tale alimento potrà essere definitivamente escluso dal menù per l'anno scolastico in corso e sostituito adeguatamente.

## 5. FORMAZIONE E IGIENE DEL PERSONALE

La Regione Calabria, con **DGR n. 28 del 2 febbraio 2012**, ha disciplinato gli adempimenti a cui deve attenersi il personale addetto alla preparazione, produzione, manipolazione, somministrazione e vendita di sostanze alimentari e di bevande, contenuti nell'allegato A della citata Deliberazione, che si riporta di seguito.

**Allegato A**
**Adempimenti relativi agli operatori del settore alimentare "alimentaristi"**

Il presente atto definisce i criteri, le procedure e le modalità da rispettare e documentare nella organizzazione dei corsi di formazione destinati agli operatori del settore alimentare "alimentaristi" addetti alla manipolazione degli alimenti destinati ai consumatori, per gli aspetti specificamente previsti dal Reg. CE 852/2004 e nella Deliberazione di Giunta Regionale n. 98/2007.

1) **Ambito di applicazione e definizioni**

Il presente atto si applica al personale alimentarista, inteso come tutto il personale addetto alla produzione, preparazione, confezionamento, manipolazioni varie, somministrazione e vendita di sostanze alimentari, ivi compresi il conduttore dell'esercizio ed i suoi familiari che prestino attività - anche a titolo gratuito - nell'esercizio stesso, destinato anche temporaneamente a venire in contatto diretto o indiretto con le sostanze alimentari; rientrano in tale definizione, altresì:

a) Il responsabile dell'industria alimentare: il titolare, od il responsabile specificamente delegato, dell'attività di preparazione, trasformazione, fabbricazione, confezionamento, deposito, trasporto, distribuzione, manipolazione, vendita, somministrazione di prodotti alimentari;

b) L'operatore del settore alimentare (OSA): persona fisica o giuridica responsabile di garantire il rispetto delle disposizioni della legislazione alimentare nell'impresa alimentare posta sotto il suo controllo.

2) **Sospensione dei libretti di idoneità sanitaria ed eccezioni**

**2.1** La sospensione del rilascio/rinnovo dei libretti di idoneità sanitaria per gli alimentaristi, definita con la DGR n. 98/07 è in linea con le attuali conoscenze di EBP Prevenzione basata sull'evidenza, tra l'altro, da tempo fortemente auspicata dalla stessa OMS.

**2.2** La DGR citata ha tuttavia previsto la possibilità che il libretto di idoneità sanitaria possa essere ancora rilasciato ad utenti che ne facciano richiesta perché operanti in altre regioni o per altre motivazioni imposte da normative vigenti e che provvedano, comunque, al pagamento dei diritti sanitari previsti.

**2.3** L'eventuale acquisizione del libretto di idoneità sanitaria non esonera il soggetto dall'obbligatorietà di partecipare ai corsi di formazione, previsti dalle norme del presente atto.

3) **Classificazione delle mansioni a rischio ai fini della individuazione del personale tenuto alla frequenza dei corsi**

**3.1** L'attività degli addetti alla manipolazione degli alimenti <alimentaristi> comporta dei rischi per la salubrità degli alimenti preparati, di entità variabile, in relazione ai cicli lavorativi attuati.

A tale fine si precisa che le attività possono essere sinteticamente classificate in tre livelli decrescenti di rischio:

**Categoria A** - rischio elevato - attività che comportano manipolazione di alimenti deteriorabili, nelle fasi di produzione, stoccaggio, preparazione, cottura, confezionamento, distribuzione/somministrazione:

- personale operante all'interno delle cucine, mense, centri cottura, ristoranti, pizzerie, rosticcerie, paninoteche e similari;
- produttori di gelato artigianale, yogurterie;
- personale addetto alle lavorazioni della pasta fresca, pastifici;

- addetti alle preparazioni in bar, tavola calda, gastronomie;
- pasticceri;
- addetti all'industria conserviera;
- addetti presso stabilimenti ed esercizi di lavorazione delle carni e del pesce;
- addetti presso stabilimenti di produzione alimenti a base di uova, gastronomici e dolciari;
- addetti alle lavorazioni prodotti da forno;
- addetti alla preparazione e manipolazione di prodotti dietetici, per la prima infanzia, baby foods e destinati ad una alimentazione particolare;
- addetti alla lavorazione del latte e dei prodotti caseari;
- addetti alla manipolazione e confezionamento dei prodotti della IV e V gamma;
- allievi di scuola alberghiera e addetti a lavorazioni non contemplate nell'elenco di cui sopra, che presentino, comunque, un rischio microbiologico significativo;
- responsabili dell'industria alimentare e/o della qualità all'interno di un'azienda la cui attività è relativa alle sopraelencate specifiche categorie di rischio, nonché personale con responsabilità di sorveglianza, gestione di settore del processo, delle medesime attività.

**Categoria B** - rischio medio (attività che comportano manipolazione di alimenti confezionati o sfusi non deteriorabili o alla relativa sola somministrazione e vendita):

- personale addetto alla sola somministrazione nelle mense e ristoranti;
- addetti alla vendita presso esercizi commerciali di alimenti (supermercati, salumerie, macellerie, pescherie, ecc.).
- camerieri (personale di sala presso attività di ristorazione);
- baristi addetti alla sola somministrazione e vendita;
- addetti alla produzione delle bevande;
- addetti alla lavorazione e confezionamento di funghi freschi e secchi;
- addetti alla produzione di caramelle e affini;
- addetti alla produzione di additivi ed aromi;
- personale addetto alla vendita e confezionamento dei prodotti ortofrutticoli ed al trasporto degli alimenti sfusi che necessitano di controllo della temperatura (ex art. 44, D.P.R. n. 327/80).

**Categoria C -** rischio basso
(attività che non comportano un contatto diretto con i prodotti alimentari):
sono esclusi dall'obbligo di frequentare corsi di formazione di cui al presente atto, gli addetti che non manipolano direttamente i prodotti alimentari, quali gli addetti al trasporto di alimenti non deperibili e confezionati, i tabaccai, i farmacisti, gli insegnanti che assistono la ristorazione scolastica, il personale degli asili e scuole materne che non manipola alimenti.
Sono pertanto esclusi:

- trasportatori e magazzinieri di prodotti imballati;
- lavapiatti;
- addetti ai distributori automatici di alimenti e bevande;
- tabaccai;
- farmacisti e personale di farmacia;
- personale di assistenza che non manipola alimenti (infermieri, Operatori Socio Sanitari, ecc);
- promoter;
- addetti alle pulizie in strutture alberghiere e collettive;
- cassieri;
- addetti alla produzione e lavorazione del vino ed al confezionamento di bevande alcoliche;
- addetti al confezionamento di uova;
- addetti alle produzioni alimentari a rischio microbiologico nullo o con ciclo tecnologico che garantisce basso o nullo apporto microbico sul prodotto finale (torrefazione caffè, tostatura frutta secca, oleifici, produzione miele, zuccherifici);
- personale docente nelle strutture scolastiche;
- addetti a lavorazioni non contemplate nell'elenco di cui sopra, che presentano, comunque, un rischio microbiologico nullo.

**3.2** Le eventuali attività non specificamente menzionate ai punti precedenti e non ad esse riconducibili, verranno di volta in volta inserite nelle specifiche categorie sulla base dell'analisi del rischio.

**3.3** Gli alimentaristi addetti all'espletamento di mansioni di cui alla categoria A e B sono tenuti alla frequenza con valutazione finale dell' apposito corso di formazione previsto nel presente atto, ai relativi aggiornamenti ed a documentare la propria acquisita formazione.

**3.3.1** Gli alimentaristi che rientrino nella categoria di rischio C devono essere comunque istruiti alla messa in opera di comportamenti corretti sotto il profilo igienico sanitario, in relazione all'attività espletata. Tali norme di buona prassi igienica potranno essere indicate, ove previsto, nelle procedure di autocontrollo e portate alla conoscenza degli stessi operatori. L'attività di informazione effettuata deve essere sempre documentata, pur non essendo, gli operatori che espletano una attività inclusa nella categoria C, a basso rischio, obbligati all'acquisizione di un formale attestato di formazione ai sensi del presente atto.

**3.4** Sagre, fiere e manifestazioni

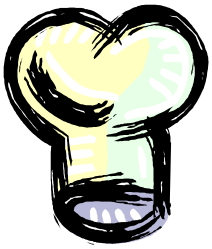
**3.4.1** Fermo restando quanto già stabilito dall'articolo 92, comma 14. della legge 23.12.2000, n. 388, gli organizzatori di sagre e feste popolari, fiere e manifestazioni a carattere religioso, benefico o politico che impiegano personale saltuario per la produzione, preparazione, somministrazione e distribuzione di alimenti, devono individuare un responsabile dell'igiene dei prodotti alimentari.

**3.4.2** Pertanto, gli addetti alle sagre e feste paesane e popolari, in cui si effettua preparazione e somministrazione in loco di alimenti, sono esclusi dall'obbligo del possesso dell'attestato di formazione, in funzione dell'occasionalità e temporaneità dell'evento, ad eccezione del responsabile di cui al punto 3.4.1, appositamente identificato per ogni associazione o ente che esercita tali attività nell'ambito della manifestazione, che dovrà acquisire l'attestato di formazione per il livello di rischio A.

# IGIENE DEL PERSONALE







## È IMPORTANTE SAPERE CHE:

- COLORO CHE MANIPOLANO ALIMENTI DEVONO INDOSSARE DIVISE DA LAVORO DI COLORE CHIARO, OBBLIGATORIAMENTE IL COPRICAPO ADATTO A CONTENERE L'INTERA CAPIGLIATURA.
- GLI INDUMENTI DA LAVORO DEVONO ESSERE RIPOSTI, AL TERMINE DELL'ATTIVITÀ, IN ARMADIETTI A DOPPIO SCOMPARTO IN MODO TALE CHE GLI ABITI PROPRI RIMANGANO SEPARATI DALLE DIVISE
- GLI ARMADIETTI DEVONO ESSERE POSTI IN APPOSITO SPOGLIATOIO
- IL LAVAGGIO DELLE MANI DEVE AVVENIRE SEMPRE CON SAPONE LIQUIDO E SALVIETTE A PERDERE. È ESSENZIALE CHE LA RUBINETTERIA DEI LAVABI ABBIA IL COMANDO DELL'EROGAZIONE DELL'ACQUA NON MANUALE (A PEDALE O A GOMITO)
- IL LAVAGGIO DELLE MANI DEVE AVVENIRE SEMPRE PRIMA DI QUALSIASI CONTATTO CON GLI ALIMENTI, E SOPRATTUTTO DOPO L'USO DEL SERVIZIO IGIENICO, DOPO ESSERSI SOFFIATI IL NASO, O TOCCATO SOLDI, RIFIUTI, O DOPO AVER FUMATO.
- UNA EVENTUALE FERITA A CARICO DELLE MANI DEVE ESSERE DISINFETTATA, COPERTA CON CEROTTI E GUANTI
- NON PORTARE DURANTE LA LAVORAZIONE ANELLI, BRACCIALI, O SMALTO PER LE UNGHIE
- NON FUMARE DURANTE LA LAVORAZIONE

LA NOSTRA U.O. AUGURA BUON LAVORO A TUTTI GLI OPERATORI DEI SERVIZI DI REFEZIONE E RIMANE A DISPOSIZIONE PER OGNI CHIARIMENTO O ALTRA NECESSITÀ DI NOSTRA COMPETENZA.

## LLEGATO1 CALENDARIO DELLA STAGIONALITÀ DEI PRODOTTI ORTOFRUTTICOLI

| FRUTTA | GEN | FEB | MAR | APR | MAG | GIU | LUG | AGO | SET | OTT | NOV | DIC |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ALBICOCCHE | | | | | | | | | | | | |
| ANGURIE | | | | | | | | | | | | |
| ARANCE | | | | | | | | | | | | |
| CACHI | | | | | | | | | | | | |
| CASTAGNE | | | | | | | | | | | | |
| CILIEGIE | | | | | | | | | | | | |
| FICHI | | | | | | | | | | | | |
| FRAGOLE | | | | | | | | | | | | |
| KIWI | | | | | | | | | | | | |
| MANDARANCI | | | | | | | | | | | | |
| MANDARINI | | | | | | | | | | | | |
| MELE | | | | | | | | | | | | |
| MELONI | | | | | | | | | | | | |
| PERE | | | | | | | | | | | | |
| PESCHE | | | | | | | | | | | | |
| SUSINE | | | | | | | | | | | | |
| UVA | | | | | | | | | | | | |
| ORTAGGI | GEN | FEB | MAR | APR | MAG | GIU | LUG | AGO | SET | OTT | NOV | DIC |
| ASPARAGI | | | | | | | | | | | | |
| BIETOLE | | | | | | | | | | | | |
| BROCCOLI | | | | | | | | | | | | |
| CARCIOFI | | | | | | | | | | | | |
| CARDI | | | | | | | | | | | | |
| CAROTE | | | | | | | | | | | | |
| CAVOLFIORI | | | | | | | | | | | | |
| CAVOLI | | | | | | | | | | | | |
| CETRIOLI | | | | | | | | | | | | |
| CICORIE | | | | | | | | | | | | |
| CIME DI RAPE | | | | | | | | | | | | |
| CIPOLLINE | | | | | | | | | | | | |
| FAGIOLINI | | | | | | | | | | | | |
| FAVE | | | | | | | | | | | | |
| FINOCCHI | | | | | | | | | | | | |
| INSALATE | | | | | | | | | | | | |
| MELANZANE | | | | | | | | | | | | |
| PATATE | | | | | | | | | | | | |
| PEPERONI | | | | | | | | | | | | |
| PISELLI | | | | | | | | | | | | |
| POMODORI | | | | | | | | | | | | |
| RADICCHI | | | | | | | | | | | | |
| RAVANELLI | | | | | | | | | | | | |
| RUCOLA | | | | | | | | | | | | |
| SEDANI | | | | | | | | | | | | |
| SPINACI | | | | | | | | | | | | |
| ZUCCHE | | | | | | | | | | | | |
| ZUCCHINE | | | | | | | | | | | | |

**ALLEGATO 2**



# RICETTARI E GRAMMATURE - REFEZIONE SCOLASTICA

## INTRODUZIONE

**LINEE DI INDIRIZZO NAZIONALE PER LA RISTORAZIONE SCOLASTICA" 2010 :**
L'attenzione alle porzioni sta acquisendo, in educazione alimentare, un' importanza crescente per la possibile correlazione del peso corporeo con la dimensione media delle porzioni piuttosto che con le scelte qualitative dei cibi effettuate dai bambini.
Le schede seguenti contenenti le indicazioni delle grammature ed i ricettari base, sono state elaborate allo scopo di fornire indirizzi operativi generali.
È pertanto determinante che gli addetti alla distribuzione siano adeguatamente formati sulla porzionatura e distribuiscano gli alimenti con appropriati utensili (mestoli, palette o schiumarole che abbiano la capacità appropriata a garantire la porzione idonea con una sola presa) o in un numero prestabilito di pezzi già porzionati. Qualora fossero presenti, in uno stesso punto di ristorazione, bambini e/o ragazzi appartenenti ad età diverse e/o a più di una fascia scolastica (es.: scuola dell'infanzia, primaria, secondaria di primo grado) occorre disporre, per uno stesso utensile, delle diverse misure di capacità per fornire la porzione idonea. Ciascun utensile deve essere contrassegnato con un segno distintivo, in modo che la distribuzione possa procedere con set di strumenti distinti sulla base del target di utenza.

- le grammature indicate si riferiscono agli **ingredienti principali** delle ricette, a crudo ed al netto degli scarti;
- gli ingredienti minori possono essere aggiunti secondo le necessità (verdure per la preparazione dei sughi, erbe aromatiche, limone, etc.);
- il sale va usato con estrema moderazione e preferibilmente iodato.

Il calcolo delle materie prime potrà effettuarsi secondo le modalità seguenti:

- individuare nella tabella dietetica la grammatura dell'alimento che bisogna utilizzare per la preparazione e pietanza considerando che si tratta di un peso a crudo e al netto dello scarto;
- attenzione alle differenze di grammature per tipologia di scuola;
- moltiplicare la grammatura dell'alimento per il numero di studenti appartenenti all'ordine di scuola considerato;
- per gli alimenti di origine animale (pesce e carne in particolare) nella fase di calcolo quantitativo è da ricordare il calo di prodotto variabile a seconda della cottura, verosimile a circa il 30% del peso.

## MISURE CASALINGHE

Nella tabella sottostante si riporta il corrispettivo in peso (g) di alcuni alimenti misurati con due unità di misura casalinghe: un cucchiaio da tavola (del volume effettivo di 10 c.c.) e un bicchiere tipo plastica (contenente 125 ml. di liquido di diversi alimenti).

| ALIMENTI | UNITÀ DI MISURA | PESO IN GRAMMI CRUDO |
|---|---|---|
| **Farina di frumento 00** | N° 1 cucchiaio colmo | **11** |
| **Pasta cruda formato piccolo** | N° 2 bicchieri colmi | **80** |
| **Pastina** | N° 1 cucchiaio colmo | **15** |
| **Riso** | N° 1 cucchiaio colmo | **8** |
| **Panna da cucina** | N° 1 cucchiaio colmo | **15** |
| **Parmigiano** | N° 1 cucchiaio colmo | **10** |
| **Parmigiano** | N° 1 cucchiaio raso | **7** |
| **Olio** | N° 1 cucchiaio raso | **9** |
| **Zucchero** | N° 1 cucchiaio colmo | **13** |
| **Zucchero** | N° 1 cucchiaio raso | **9** |
| **Latte** | N° 1 bicchiere | **129** |

## RIEPILOGO DELLE GRAMMATURE INDICATIVE, PER FASCE DI ETÀ

| ALIMENTI | SCUOLA DELL'INFANZIA | SCUOLA PRIMARIA | SCUOLA SECONDARIA |
|---|---|---|---|
| **PRIMI PIATTI ASCIUTTI** | **Grammi** | **Grammi** | **Grammi** |
| * Pasta o riso | 50/60 | 60/70 | 70/80 |
| Gnocchi di patate | 180 | 200 | 250 |
| Ravioli | 80 | 100 | 125 |
| Pasta all'uovo | 60 | 70 | 80 |
| **PRIMI PIATTI CON VERDURA/LEGUMI O ELABORATI CON CARNE E/O FORMAGGIO** | **Grammi** | **Grammi** | **Grammi** |
| Pasta o riso | 50 | 60 | 70 |
| Lasagne | 50 | 60 | 70 |
| Pasta o riso in brodo o minestra | 50 | 60 | 70 |
| **ALIMENTI PER I PRIMI CON PASTA O RISO** | **Grammi** | **Grammi** | **Grammi** |
| Legumi secchi | 25 | 30 | 40 |
| Legumi freschi | 50 | 60 | 70 |
| Patate | 30 | 35 | 40 |
| Parmigiano reggiano | 5 | 5 | 5 |
| Burro | 5 | 6 | 7 |
| Verdura | 40 | 45 | 50 |
| Pomodori pelati/passata | 20/70 | 20/70 | 50/80 |
| Carne tritata | 15 | 20 | 25 |
| Tonno sgocciolato | 10 | 15 | 20 |
| **SECONDI PIATTI** | **Grammi** | **Grammi** | **Grammi** |
| Uova | 1 | 1 | 1 e ½ |
| Carne | 60 | 80 | 100 |
| Pesce | 100 | 120 | 140 |
| Tonno sgocciolato | 40 | 50 | 60 |
| Bastoncini | 3 | 4 | 4 |
| Prosciutto cotto | 30 | 40 | 50 |
| Formaggio (mozzarella, fontina, provola di latte) | 40 | 50 | 60 |
| **CONTORNI** | **Grammi** | **Grammi** | **Grammi** |
| Verdura cruda in foglia | 40/60 | 40/60 | 40/60 |
| Verdura cruda | 100 | 100 | 100 |
| Verdura cotta | 100 | 100 | 100 |
| Patate | 70 | 80 | 90 |
| | **Grammi** | **Grammi** | **Grammi** |
| **PANE** | 50 | 70 | 70 |
| **SUCCO DI FRUTTA** | 200 | 200 | 200 |
| **FRUTTA FRESCA** | 150 | 200 | 200 |
| **YOGURT ALLA FRUTTA** | 125 | 125 | 125 |
| | | | |
| **CONDIMENTI** | **Grammi** | **Grammi** | **Grammi** |
| Olio extraver. di oliva nei cibi cotti | 5 | 5 | 5 |
| Burro nei cibi cotti | 5 | 5 | 5 |
| Panna /besciamella come unico condimento | 10/15 | 15/20 | 20/25 |
| Panna /besciamella aggiunta al sugo | 5/10 | 5/10 | 5/10 |
| Olio extraver. di oliva crudo | 7 | 7 | 7/8 |

***Quando il menù prevede contorno di patate utilizzare la grammatura minima indicata**

## PRIMI PIATTI SEMPLICI



| | SCUOLA DELL'INFANZIA | SCUOLA PRIMARIA | SCUOLA SECONDARIA |
|---|---|---|---|
| **PASTA/RISO E POMODORO** | Gr. | Gr. | Gr. |
| Pasta / riso | 60 | 70 | 80 |
| Pomodori pelati | 20/70 | 20/70 | 50/80 |
| Parmigiano reggiano | 5 | 5 | 5 |
| Olio extraver. di oliva | 5 | 5 | 5 |
| Odori/sale iodato | q.b. | q.b. | q.b. |
| **PASTA/RISO BURRO E PARMIGIANO** | Gr. | Gr. | Gr. |
| Pasta / riso | 60 | 70 | 80 |
| Burro/Olio extraver. di oliva | 5 | 5 | 5 |
| Parmigiano reggiano | 5 | 5 | 5 |
| salvia/sale iodato | q.b. | q.b. | q.b. |
| **GNOCCHI AL POMODORO** | Gr. | Gr. | Gr. |
| Gnocchi di patate | 180 | 200 | 250 |
| Pomodoro | 20/70 | 20/70 | 50/80 |
| Parmigiano reggiano | 5 | 5 | 5 |
| Olio extraver. di oliva | 5 | 5 | 5 |
| Sale iodato/cipolla/basilico | q.b. | q.b. | q.b |
| **SPAGHETTI AGLIO E OLIO** | Gr. | Gr. | Gr. |
| Pasta | | | 70 |
| Olio extraver. di oliva | | | 5 |
| Pan grattato | | | q.b. |
| Sale iodato /prezzemolo/aglio/peperoncino | | | q.b. |
| **RISOTTO ALLA MILANESE** | Gr. | Gr. | Gr. |
| Riso | 50 | 60 | 70 |
| Cipolla | q.b. | q.b. | q.b. |
| Olio extraver. di oliva | 5 | 5 | 5 |
| Parmigiano reggiano | 5 | 5 | 5 |
| Sale iodato/zafferano | q.b. | q.b. | q.b. |

### CONSIGLI PER LE PREPARAZIONI

**PASTA E RISO: è importante che l'acqua sia molto abbondante e che sia in ebollizione nel momento in cui si immerge la pasta o il riso, cuocendo poi, per il tempo necessario, a pentola scoperta.**

## SCHEDA 1
## PRIMI PIATTI CON LEGUMI O PATATE



| PASTA/RISO E LEGUMI* | SCUOLA DELL'INFANZIA Gr. | SCUOLA PRIMARIA Gr. | SCUOLA SECONDARIA Gr. |
|---|---|---|---|
| Pasta / riso | 50 | 60 | 70 |
| Lenticchie/fagioli/ceci/legumi misti | 25 | 30 | 40 |
| Sedano/cipolla | q.b. | q.b. | q.b. |
| Pomodori pelati | 20/70 | 20/70 | 50/80 |
| Olio extraver. di oliva | 5 | 5 | 5 |
| Sale iodato | q.b. | q.b. | q.b. |

| PASTA/RISO E PATATE | Gr. | Gr. | Gr. |
|---|---|---|---|
| Pasta / riso | 50 | 60 | 70 |
| Patate | 30 | 35 | 40 |
| Sedano/cipolla | q.b. | q.b. | q.b. |
| Pomodori pelati | 20/70 | 20/70 | 50/80 |
| Olio extraver. di oliva | 5 | 5 | 5 |
| Sale iodato | q.b. | q.b. | q.b. |

| PASTA O RISO E PISELLI* | Gr. | Gr. | Gr. |
|---|---|---|---|
| Pasta / riso | 50 | 60 | 70 |
| Pisellini freschi o surgelati | 50 | 60 | 70 |
| Sedano/cipolla | q.b. | q.b. | q.b. |
| Pomodori pelati | 20/70 | 20/70 | 50/80 |
| Olio extraver. di oliva | 5 | 5 | 5 |
| Sale iodato | q.b. | q.b. | q.b. |

| PASTA FREDDA CON I CECI | Gr. | Gr. | Gr. |
|---|---|---|---|
| Pasta / riso | 50 | 60 | 70 |
| Ceci | 50 | 60 | 70 |
| Basilico e origano | q.b. | q.b. | q.b. |
| Pomodorini | 20/40 | 20/40 | 20/40 |
| Tonno sgocciolato | 10 | 15 | 20 |
| Olio extraver. di oliva | 5 | 5 | 5 |
| Sale iodato | q.b. | q.b. | q.b. |

** si consiglia l'opzione del piatto unico completato da sole verdure gratinate associate ad insalata.*

**CONSIGLI PER LE PREPARAZIONI**

**LEGUMI : per i legumi freschi la cottura avviene con le stesse modalità degli ortaggi freschi, mentre per i legumi secchi cambiano sia le tecniche di preparazione che di cottura. È infatti indispensabile lo stazionamento in acqua abbondante e per alcune ore, per ammorbidire la membrana esterna e reintegrare il contenuto idrico. La cottura deve essere effettuata mediante una bollitura molto lenta in acqua, per un lungo periodo di tempo, ottenendo così un aumento della digeribilità ed un miglioramento dell'aroma.**

## SCHEDA 2
## PRIMI PIATTI CON VERDURE



| | SCUOLA DELL'INFANZIA | SCUOLA PRIMARIA | SCUOLA SECONDARIA |
|---|---|---|---|
| **MINESTRA DI VERDURA CON PASTA O RISO** | Gr. | Gr. | Gr. |
| Pasta / riso | 50 | 60 | 70 |
| Verdure miste | 40 | 45 | 50 |
| Patate | 30 | 35 | 40 |
| Pomodori pelati | 20/70 | 20/70 | 50/80 |
| Olio extraver. di oliva | 5 | 5 | 5 |
| Parmigiano reggiano | 5 | 5 | 5 |
| Sale iodato | q.b. | q.b. | q.b. |
| **PASTA ARLECCHINA** | Gr. | Gr. | Gr. |
| Pasta | 50 | 60 | 70 |
| Zucchine e carote | 50 | 55 | 60 |
| Patate | 20 | 25 | 30 |
| Pomodori pelati | 20/70 | 20/70 | 50/80 |
| Olio extraver. di oliva | 5 | 5 | 5 |
| Parmigiano reggiano | 5 | 5 | 5 |
| Sale iodato | q.b. | q.b. | q.b. |
| **PASTA AL RAGÙ VEGETALE** | Gr. | Gr. | Gr. |
| Pasta | 50 | 60 | 70 |
| Pomodori passati | 20/70 | 20/70 | 50/80 |
| Zucchine carote, cipolla e sedano | 40 | 45 | 50 |
| Parmigiano reggiano | 5 | 5 | 5 |
| Olio extraver. di oliva | 5 | 5 | 5 |
| Sale iodato | q.b. | q.b. | q.b. |
| **PASTA E PEPERONI** | Gr. | Gr. | Gr. |
| Pasta | 50 | 60 | 70 |
| Peperoni | 40 | 45 | 50 |
| Pomodoro e aromi | 20/70 | 20/70 | 50/80 |
| Parmigiano | 5 | 5 | 5 |
| Olio extraver. di oliva | 5 | 5 | 5 |
| Sale iodato | q.b. | q.b. | q.b. |
| **PASTA E CARCIOFI** | Gr. | Gr. | Gr. |
| Pasta | 50 | 60 | 70 |
| Carciofi | 40 | 45 | 50 |
| Parmigiano | 5 | 5 | 5 |
| Olio extraver. di oliva | 5 | 5 | 5 |
| Sale iodato/ aromi | q.b. | q.b. | q.b. |

| RISOTTO AGLI SPINACI | Gr. | Gr. | Gr. |
|---|---|---|---|
| Riso | 50 | 60 | 70 |
| Spinaci | 40 | 45 | 50 |
| Olio extraver. di oliva | 5 | 5 | 5 |
| Besciamella/panna | 10/15 | 15/25 | 25/40 |
| Parmigiano reggiano | 5 | 5 | 5 |
| Sale iodato/cipolla | q.b. | q.b. | q.b. |

| PASTA E ZUCCHINE | Gr. | Gr. | Gr. |
|---|---|---|---|
| Pasta | 50 | 60 | 70 |
| Zucchine | 40 | 45 | 50 |
| Sale iodato /aromi stag. | q.b. | q.b. | q.b. |
| Parmigiano | 5 | 5 | 5 |
| Olio extraver. di oliva | 5 | 5 | 5 |

| PASTA IN SALSA DI PEPERONI DOLCI | Gr. | Gr. | Gr. |
|---|---|---|---|
| Pasta | 50 | 60 | 70 |
| Peperoni dolci | 40 | 45 | 50 |
| Panna | 5/10 | 5/10 | 5/10 |
| Pomodori pelati | q.b. | q.b. | q.b. |
| Parmigiano reggiano | 5 | 5 | 5 |
| Olio extraver. di oliva | 5 | 5 | 5 |
| Odori/sale iodato | q.b. | q.b. | q.b. |

| RISOTTO ALLA ZUCCA | Gr. | Gr. | Gr. |
|---|---|---|---|
| Riso | 50 | 60 | 70 |
| Zucca | 40 | 45 | 50 |
| Olio extraver. di oliva | 5 | 5 | 5 |
| Parmigiano reggiano | 5 | 5 | 5 |
| Sale iodato/odori | q.b. | q.b. | q.b. |

| RISOTTO AL CAPPUCCIO O VERZA | Gr. | Gr. | Gr. |
|---|---|---|---|
| Riso | 50 | 60 | 70 |
| Cappuccio /verza | 40 | 45 | 50 |
| Olio extraver. di oliva | 5 | 5 | 5 |
| Parmigiano reggiano | 5 | 5 | 5 |
| Sale iodato/odori | q.b. | q.b. | q.b. |

| PASTA COL PESTO DI BASILICO | Gr. | Gr. | Gr. |
|---|---|---|---|
| Pasta | 60 | 70 | 80 |
| Basilico e pinoli | q.b. | q.b. | q.b. |
| Olio extraver. di oliva | 5 | 5 | 5 |
| Parmigiano | 5 | 5 | 5 |
| Sale iodato/prezzem./aglio | q.b. | q.b. | q.b. |

| RAVIOLI RICOTTA E SPINACI* AL BURRO PARMIGIANO E SALVIA | Gr. | Gr. | Gr. |
|---|---|---|---|
| Ravioli | 80 | 100 | 125 |
| Burro | 5 | 6 | 7 |
| Parmigiano | 5 | 5 | 5 |
| Sale iodato/salvia | q.b. | q.b. | q.b. |

| RAVIOLI RICOTTA E SPINACI* IN SALSA ROSA | Gr. | Gr. | Gr. |
|---|---|---|---|
| Ravioli | 80 | 100 | 125 |
| Panna | 5/10 | 5/10 | 5/10 |
| Pomodori passati | q.b. | q.b. | q.b. |
| Parmigiano reggiano | 5 | 5 | 5 |
| Olio extraver. di oliva | 5 | 5 | 5 |
| Odori/sale iodato | q.b. | q.b. | q.b. |

*si consiglia l'opzione del piatto unico completato da sole verdure gratinate associate ad insalata

| PASTA CON LE MELANZANE | Gr. | Gr. | Gr. |
|---|---|---|---|
| Pasta | 50 | 60 | 70 |
| Melanzane | 40 | 45 | 50 |
| Pomodoro e aromi | 20/70 | 20/70 | 50/80 |
| Parmigiano | 5 | 5 | 5 |
| Olio extraver. di oliva | 5 | 5 | 5 |
| Sale iodato | q.b. | q.b. | q.b. |

| PASTA FUCSIA ALLE RAPE ROSSE | Gr. | Gr. | Gr. |
|---|---|---|---|
| Pasta | 50 | 60 | 70 |
| Cipolla | q.b. | q.b. | q.b. |
| Panna | 5/10 | 5/10 | 5/10 |
| Barbabietola rossa | 20/70 | 20/70 | 50/80 |
| Parmigiano | 5 | 5 | 5 |
| Olio extraver. di oliva | 5 | 5 | 5 |
| Sale iodato | q.b. | q.b. | q.b. |

## CONSIGLI PER LE PREPARAZIONI

**ORTAGGI : per preservare al meglio il loro contenuto vitaminico e salino è indispensabile usare alcuni accorgimenti durante la mondatura e il lavaggio delle verdure, e utilizzare razionali metodi di cottura. Con la cottura a vapore si ha una minima perdita di nutrienti. Se la cottura viene effettuata in acqua, questa è bene che sia in minima quantità. È preferibile che l'acqua sia portata ad ebollizione prima di immergervi l'ortaggio e salata solo a cottura ultimata.**

# VITAMINE A COLORI

| BIANCO | ROSSO | GIALLO/ ARANCIO | BLU/VIOLA | VERDE |
|---|---|---|---|---|
| POLIFENOLI, FLAVONOIDI, COMPOSTI SOLFORATI (AGLI,CIPOLLE), POTASSIO, VITAMINA C | ANTOCIANI, LICOPENE, VITAMINA C | FLAVONOIDI, CAROTENOIDI, VITAMINA C | ANTOCIANI, CAROTENOIDI, VITAMINA C, POTASSIO E MAGNESIO | CLOROFILLA, CAROTENOIDI, MAGNESIO, VITAMINA C, ACIDO FOLICO, LUTEINA |
| CAVOLFIORE, CIPOLLA, PORRI,AGLIO, FINOCCHIO SEDANO, MELE, PERE | POMODORI, RAPE ROSSE, RAVANELLI,ARANCE, ANGURIA, FRAGOLE E CILIEGIE | TUTTI GLI AGRUMI, MELONE, CACHI, ALBICOCCHE, CAROTE, PEPERONI, ZUCCA | MELANZANE, RADICCHI, FICHI, FRUTTI DI BOSCO, PRUGNE, UVA NERA | ASPARAGI, BIETA, BROCCOLI E CAVOLI, CARCIOFI, CETRIOLI, LATTUGA, RUCOLA, PREZZEMOLO, UVA BIANCA, KIWI |

## PRIMI PIATTI CON RIPIENO E CONDIMENTI ELABORATI



| LASAGNE AL FORNO* | SCUOLA DELL'INFANZIA Gr. | SCUOLA PRIMARIA Gr. | SCUOLA SECONDARIA Gr. |
|---|---|---|---|
| Pasta all'uovo | 50 | 60 | 70 |
| Pomodori passati | 20/70 | 20/70 | 50/80 |
| Besciamella | 10/15 | 15/25 | 25/40 |
| Carne di vit. magra trita | 15 | 20 | 25 |
| Parmigiano reggiano | 5 | 5 | 5 |
| Olio extraver. di oliva | 5 | 5 | 5 |

| LASAGNE AL FORNO* ricetta2 | SCUOLA DELL'INFANZIA Gr. | SCUOLA PRIMARIA Gr. | SCUOLA SECONDARIA Gr. |
|---|---|---|---|
| Pasta all'uovo | 50 | 60 | 70 |
| Pomodori passati | 20/70 | 20/70 | 50/80 |
| Besciamella | 10/15 | 15/25 | 25/40 |
| Prosciutto cotto | 15 | 20 | 25 |
| Parmigiano reggiano | 5 | 5 | 5 |
| Olio extraver. di oliva | 5 | 5 | 5 |

| PASTA AL FORNO* ricetta2 | Gr. | Gr. | Gr. |
|---|---|---|---|
| Pasta | 50 | 60 | 70 |
| Pomodori pelati/passata | 20/70 | 20/70 | 50/80 |
| Provola | 10/15 | 15/25 | 25/40 |
| Olio extraver. di oliva | 5 | 5 | 5 |
| Prosciutto cotto | 15 | 20 | 25 |
| Parmigiano | 5 | 5 | 5 |
| Sale iodato/basilico | q.b. | q.b. | q.b. |
| Uova sode | q.b. | q.b. | q.b. |

| RISO AL FORNO* ricetta2 | Gr. | Gr. | Gr. |
|---|---|---|---|
| Pasta | 50 | 60 | 70 |
| Pomodori pelati/passata | 20/70 | 20/70 | 50/80 |
| Provola | 10/15 | 15/25 | 25/40 |
| Olio extraver. di oliva | 5 | 5 | 5 |
| Prosciutto cotto | 15 | 20 | 25 |
| Parmigiano | 5 | 5 | 5 |
| Sale iodato/basilico | q.b. | q.b. | q.b. |
| Uova sode | q.b. | q.b. | q.b. |

| LASAGNE AL FORNO CON RIPIENO VEGETALE | Gr. | Gr. | Gr. |
|---|---|---|---|
| Pasta all'uovo | 50 | 60 | 70 |
| Pomodori passati | 20/70 | 20/70 | 50/80 |
| Besciamella | 10/15 | 15/25 | 25/40 |
| Zucchine carote e sedano | 30 | 40 | 50 |
| Parmigiano reggiano | 5 | 5 | 5 |
| Olio extraver. di oliva | 5 | 5 | 5 |

| TIMBALLO DI RISO* | Gr. | Gr. | Gr. |
|---|---|---|---|
| Riso | 50 | 60 | 70 |
| Pomodori pelati | 20/70 | 20/70 | 50/80 |
| Besciamella | 10/15 | 10/25 | 25/40 |
| Olio extraver. di oliva | 5 | 5 | 5 |
| Carne vitello | 15 | 20 | 25 |
| Parmigiano | 5 | 5 | 5 |
| Sale iodato/basilico | q.b. | q.b. | q.b. |

| PASTA AL FORNO* | Gr. | Gr. | Gr. |
|---|---|---|---|
| Pasta | 50 | 60 | 70 |
| Pomodori pelati/passata | 20/70 | 20/70 | 50/80 |
| Besciamella | 10/15 | 15/25 | 25/40 |
| Olio extraver. di oliva | 5 | 5 | 5 |
| carne vitello | 15 | 20 | 25 |
| Parmigiano | 5 | 5 | 5 |
| Sale iodato/basilico | q.b. | q.b. | q.b. |

| PASTA ALLA BOLOGNESE* | Gr. | Gr. | Gr. |
|---|---|---|---|
| Pasta | 50 | 60 | 70 |
| Pomodori pelati/passata | 20/70 | 20/70 | 50/80 |
| Olio extraver. di oliva | 5 | 5 | 5 |
| carne vitello | 15 | 20 | 25 |
| Parmigiano | 5 | 5 | 5 |
| Sale iodato/basilico | q.b. | q.b. | q.b. |

| PASTA AI QUATTRI FORMAGGI* | Gr. | Gr. | Gr. |
|---|---|---|---|
| Pasta | 50 | 60 | 70 |
| Panna | 10/15 | 15/20 | 20/30 |
| Parmigiano/gorgonzola/hemmenthal | 5/10 | 10/15 | 15/20 |
| Sale iodato/basilico | q.b. | q.b. | q.b. |

| PASTA AMATRICIANA | Gr. | Gr. | Gr. |
|---|---|---|---|
| Pasta | | | 70 |
| Pomodori pelati/passata | | | 50/80 |
| Olio extraver. di oliva | | | 5 |
| Guanciale/pancetta | | | 8 |
| Parmigiano/pecorino | | | 5 |
| Sale iodato/basilico | | | q.b. |

| PIZZA* | Gr. | Gr. | Gr. |
|---|---|---|---|
| Pasta per pizza | 110 | 120 | 150 |
| Pomodori pelati | 50 | 50 | 60 |
| Provola /mozzarella | 10 | 15 | 20 |
| Olio extraver. di oliva | 5 | 5 | 5 |
| Origano/basilico/sale iodato | q.b. | q.b. | q.b. |

| INSALATA DI PASTA* | Gr. | Gr. | Gr. |
|---|---|---|---|
| Pasta | 50 | 60 | 70 |
| Tonno sgocciolato | 10 | 15 | 20 |
| Pomodori | 40 | 45 | 50 |
| Hemmenthal | 15 | 20 | 25 |
| Sale iodato | q.b. | q.b. | q.b. |

| INSALATA DI PASTA 2 | Gr. | Gr. | Gr. |
|---|---|---|---|
| Pasta | 50 | 60 | 70 |
| Scamorza | 25 | 30 | 35 |
| Pomodori | 40 | 45 | 50 |
| Carotine e olive | 15 | 20 | 25 |
| Sale iodato | q.b. | q.b. | q.b. |

| FRITTATA DI PASTA* | Gr. | Gr. | Gr. |
|---|---|---|---|
| Pasta | 50 | 60 | 70 |
| Uova di gallina | 1 | 1 | 1 e ½ |
| Olio extraverg d'oliva | 5 | 5 | 5 |
| Parmigiano | q.b. | q.b. | q.b |
| Sale iodato | q.b. | q.b. | q.b. |

*** si consiglia l'opzione del piatto unico completato da sole verdure gratinate associate ad insalata.**

* **PIATTO UNICO** , portata capace di assicurare da sola tutti quegli elementi nutritivi che normalmente sono forniti in parte dal primo ed in parte dal secondo piatto. Il piatto unico, insomma, sostituisce efficacemente primo e secondo con un'unica portata. Esempi tipici: la pasta con fagioli (o ceci, o piselli, o lenticchie...) le paste asciutte con condimento di carne e formaggio, i minestroni con verdura, olio e formaggio grattugiato, la pizza napoletana con mozzarella ed alici, ecc Far seguire a questi piatti unici un secondo tradizionale è inutile ed eccessivo: è infatti sufficiente la sola aggiunta di verdura fresca e di frutta per realizzare un pasto completo, nutrizionalmente equilibrato. Per la preparazione del piatto unico si consiglia un **incremento delle grammature** per la quota di alimenti proteici (legumi, latticini, carne o pesce sufficiente a garantire l'equivalente previsto in un secondo piatto, e della quota di cereali (es. pasta o riso del 50/60% di quanto previsto nel primo piatto con la seconda portata) .

## PRIMI PIATTI CON PESCE

| PASTA CON LE ALICI | Gr. | Gr. | Gr. |
|---|---|---|---|
| Pasta | | 60 | 70 |
| Pomodori pelati/passata | | q.b | q.b |
| Olio extraver. di oliva | | 5 | 5 |
| Alici sptt'olio sgocciolate | | 6 | 8 |
| Olive nere sgocciolate | | q.b. | q.b. |
| Sale iodato/prezzemolo/aglio/peperoncino | | q.b. | q.b. |

| PASTA CON MERLUZZO AL POMODORO | Gr. | Gr. | Gr. |
|---|---|---|---|
| Pasta | 40 | 50 | 60 |
| Pomodori pelati/passata | q.b | q.b | q.b |
| Olio extraver. di oliva | 5 | 5 | 5 |
| Filetti di merluzzo sminuzzato | 40 | 50 | 60 |
| Olive nere sgocciolate | q.b. | q.b. | q.b. |
| Sale iodato/prezzemolo/aglio/peperoncino | q.b. | q.b. | q.b. |

| PASTA CON LE VONGOLE/COZZE | Gr. | Gr. | Gr. |
|---|---|---|---|
| Pasta | | 60 | 70 |
| Pomodori pelati/passata | | q.b | q.b |
| Olio extraver. di oliva | | 5 | 5 |
| Vongole/cozze sgusciate | | 30 | 40 |
| Sale | | q.b. | q.b. |

| iodato/prezzemolo/aglio/peperoncino | | | |
|---|---|---|---|
| **PASTA AL SUGO DI POMODORO E TONNO** | Gr. | Gr. | Gr. |
| Pasta | 50 | 60 | 70 |
| Pomodori pelati | 20/70 | 20/70 | 50/80 |
| Tonno sgocciolato | 10 | 15 | 20 |
| Olio extraver. di oliva | 5 | 5 | 5 |
| Odori/sale iodato | q.b. | q.b. | q.b. |

## SCHEDA 5
## SECONDI PIATTI A BASE DI UOVA



| | SCUOLA DELL'INFANZIA | SCUOLA PRIMARIA | SCUOLA SECONDARIA |
|---|---|---|---|
| **FRITTATA AL FORNO** | Gr. | Gr. | Gr. |
| Uova di gallina | 1 | 1 | 1 e ½ |
| Olio extraverg d'oliva | 5 | 5 | 5 |
| Parmigiano | q.b. | q.b. | q.b |
| Sale iodato | q.b. | q.b. | q.b. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **TORTINO DI UOVA E VERDURE** | Gr. | Gr. | Gr. |
| Uova di gallina | 60 | 60 | 60 |
| Zucchine/spinaci/asparagi | 30 | 30 | 30 |
| Olio extraver. di oliva | 5 | 5 | 5 |
| Parmigiano/latte/sale iodato | q.b. | q.b. | q.b. |
| Farina e latte | q.b. | q.b. | q.b. |

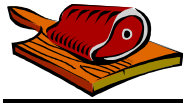
| | | | |
|---|---|---|---|
| **FRITTATA AL FORNO CON VERDURE** | Gr. | Gr. | Gr. |
| Uova di gallina | 60 | 60 | 60 |
| Zucchine/spinaci/asparagi | 30 | 30 | 30 |
| Olio extraver. di oliva | 5 | 5 | 5 |
| Parmigiano/latte/sale iodato | q.b. | q.b. | q.b. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **FRITTATINE CON PROSCIUTTO E FORMAGGIO AL FORNO** | Gr. | Gr. | Gr. |
| Uova di gallina | 1 | 1 | 1 e ½ |
| Olio extraverg d'oliva | 5 | 5 | 5 |
| Prosciutto cotto | 4 | 6 | 8 |
| Parmigiano/fontina | 6 | 10 | 15 |
| Sale iodato | q.b. | q.b. | q.b. |

### CONSIGLI PER LE PREPARAZIONI

**UOVA: il metodo usato per cuocere le uova incide sulla digeribilità. Le uova alla coque sono più digeribili.**

## SCHEDA 6
## SECONDI PIATTI DI CARNE



| | SCUOLA DELL'INFANZIA | SCUOLA PRIMARIA | SCUOLA SECONDARIA |
|---|---|---|---|
| **ARROSTO DI TACCHINO** | Gr. | Gr. | Gr. |
| Tacchino | 60 | 80 | 100 |
| Olio extraver. di oliva | 5 | 5 | 5 |
| Aromi | q.b. | q.b. | q.b. |
| Sale iodato | q.b. | q.b. | q.b. |
| **SCALOPPINA DI TACCHINO AL LIMONE** | Gr. | Gr. | Gr. |
| Tacchino | 60 | 80 | 100 |
| Farina | q.b. | q.b. | q.b |
| Olio extraverg d'oliva | 5 | 5 | 5 |
| Sale iodato/limone/prezzem. | q.b. | q.b. | q.b |
| **SALTIMBOCCA DI POLLO/TACCHINO AL PROSCIUTTO COTTO** | Gr. | Gr. | Gr. |
| Tacchino | 60 | 80 | 100 |
| Farina | q.b. | q.b. | q.b |
| Olio extraverg d'oliva | 5 | 5 | 5 |
| Sale iodato/limone/prezzem. | q.b. | q.b. | q.b |
| Prosciutto cotto | 5 | 5 | 5 |
| **POLLO ARROSTO** | Gr. | Gr. | Gr. |
| Pollo | 60 | 80 | 100 |
| Olio extraver. di oliva | 5 | 5 | 5 |
| Odori/sale iodato | q.b. | q.b. | q.b. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **INSALATA DI POLLO** | Gr. | Gr. | Gr. |
| Pollo ( petto o coscia ) | 60 | 80 | 100 |
| Olio extraver. di oliva | 5 | 5 | 5 |
| Limone/sale iodato/ Scaglie di parmigiano/ Insalata mista | q.b. | q.b. | q.b. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **COSCIA DI POLLO AL FORNO** | Gr. | Gr. | Gr. |
| Coscia di pollo | 60 | 80 | 100 |
| Olio extraver. di oliva | 5 | 5 | 5 |
| Odori/sale iodato | q.b. | q.b. | q.b. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **COTOLETTA DI POLLO AL FORNO** | Gr. | Gr. | Gr. |
| Pollo | 60 | 80 | 100 |
| Pan grattato e uovo | q.b. | q.b. | q.b. |
| Olio extraver. di oliva | 5 | 5 | 5 |
| Sale iodato | q.b. | q.b. | q.b. |

| CROCCHETTE DI POLLO/TACCHINO | Gr. | Gr. | Gr. |
|---|---|---|---|
| Pollo/tacchino a bocconcini | 60 | 80 | 100 |
| Pan grattato/ uovo e parmigiano | q.b. | q.b. | q.b. |
| Olio extraver. di oliva | 5 | 5 | 5 |
| Sale iodato | q.b. | q.b. | q.b. |

| PETTO DI POLLO LATTE E CAROTE | Gr. | Gr. | Gr. |
|---|---|---|---|
| Petto di pollo | 60 | 80 | 100 |
| Olio extraver. di oliva | 5 | 5 | 5 |
| cipolla/ latte / sale iodato | q.b. | q.b. | q.b. |
| Carote | 40 | 50 | 60 |

| STRACCETTI DI POLLO AL LIMONE COTTI AL TEGAME O AL FORNO | Gr. | Gr. | Gr. |
|---|---|---|---|
| Petto di pollo | 60 | 80 | 100 |
| Olio extraver. di oliva | 5 | 5 | 5 |
| sale iodato | q.b. | q.b. | q.b. |
| Succo di limone | q.b. | q.b. | q.b. |

| BOCCONCINI DI POLLO ALLA CACCIATORA | Gr. | Gr. | Gr. |
|---|---|---|---|
| Petto/coscia di pollo | 60 | 80 | 100 |
| Olio extraver. di oliva | 5 | 5 | 5 |
| cipolla/ aromi / sale iodato | q.b. | q.b. | q.b. |
| Pomodori | 30 | 35 | 40 |

| VITELLO AL FORNO | Gr. | Gr. | Gr. |
|---|---|---|---|
| Vitello | 60 | 80 | 100 |
| Olio extraver. di oliva | 5 | 5 | 5 |
| Odori/sale iodato | q.b. | q.b. | q.b. |

| VITELLO AL TEGAME | Gr. | Gr. | Gr. |
|---|---|---|---|
| Vitello magro | 60 | 80 | 100 |
| Olio extraver. di oliva | 5 | 5 | 5 |
| Sale iodato/aromi | q.b. | q.b. | q.b. |

| HAMBURGER DI VITELLO | Gr. | Gr. | Gr. |
|---|---|---|---|
| Carne di vitello macinata | 60 | 80 | 100 |
| Olio extraver. di oliva | 5 | 5 | 5 |
| Sale iodato/aromi | q.b. | q.b. | q.b. |

| VITELLO ALLA PIZZAIOLA | Gr. | Gr. | Gr. |
|---|---|---|---|
| Vitello magro | 60 | 80 | 100 |
| Pomodori pelati | 20 | 25 | 30 |
| Olio extraver. di oliva | 5 | 5 | 5 |
| Sale iodato/origano/basilico | q.b. | q.b. | q.b. |

| SCALOPPINA DI VITELLO AL LIMONE | Gr. | Gr. | Gr. |
|---|---|---|---|
| Vitello | 60 | 80 | 100 |
| Farina | q.b. | q.b. | q.b |
| Olio extraverg d'oliva | 5 | 5 | 5 |
| Sale iodato/limone/prezzem. | q.b. | q.b. | q.b |

| POLPETTE AL SUGO | Gr. | Gr. | Gr. |
|---|---|---|---|
| Carne magra di vitello | 50 | 60 | 70 |
| Pane | 20 | 20 | 30 |
| Parmigiano reggiano | 5 | 7 | 8 |
| Uovo/latte | 10 | 15 | 20 |
| Sale iodato/odori | q.b. | q.b. | q.b. |
| Pomodoro | 90 | 100 | 120 |
| Olio extraver. di oliva | 5 | 5 | 5 |

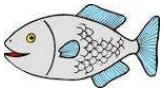
| POLPETTE AL FORNO | Gr. | Gr. | Gr. |
|---|---|---|---|
| Carne magra di vitello | 50 | 60 | 70 |
| Pane | 20 | 20 | 30 |
| Parmigiano reggiano | 5 | 7 | 8 |
| Uovo/latte | 10 | 15 | 20 |
| Sale iodato/odori | q.b. | q.b. | q.b. |
| Olio extraver. di oliva | 5 | 5 | 5 |

| SCALOPPINA DI VITELLO ALLA PIZZAIOLA | Gr. | Gr. | Gr. |
|---|---|---|---|
| Vitello magro | 60 | 80 | 100 |
| Pomodori pelati | q.b. | q.b. | q.b. |
| Olio extraver. di oliva | 5 | 5 | 5 |
| Sale iodato/origano/basilico | q.b. | q.b. | q.b. |

| ARISTA DI MAIALE AL FORNO | Gr. | Gr. | Gr. |
|---|---|---|---|
| Maiale magro | 60 | 80 | 100 |
| Olio extraver. di oliva | 5 | 5 | 5 |
| Sale iodato | q.b. | q.b. | q.b. |

**CARNE: con la cottura la carne diventa più tenera e digeribile, acquista sapore ed aroma, risulta igienicamente sicura. Eventuali germi patogeni presenti vengono distrutti quando il trattamento termico raggiunge 70-80 C° in ogni parte dell'alimento, con una buona cottura.**

## SCHEDA 7
## SECONDI PIATTI DI PESCE



| | SCUOLA DELL'INFANZIA | SCUOLA PRIMARIA | SCUOLA SECONDARIA |
|---|---|---|---|
| **MERLUZZO/SGOMBRO GRATINATO** | Gr. | Gr. | Gr. |
| Filetti spinati di merluzzo | 100 | 120 | 140 |
| Pan grattato e parmigiano | q.b. | q.b. | q.b. |
| Olio extraver. di oliva | 5 | 5 | 5 |
| Sale iodato | q.b. | q.b. | q.b. |
| **MERLUZZO IN UMIDO** | Gr. | Gr. | Gr. |
| Merluzzo | 100 | 120 | 140 |
| Pomodori e aromi | q.b. | q.b. | q.b. |
| Olio extraver. di oliva | 5 | 5 | 5 |
| Sale iodato | q.b. | q.b. | q.b. |
| **MERLUZZO ALL'ISOLANA** | Gr. | Gr. | Gr. |
| Merluzzo | 100 | 120 | 140 |
| Olio extraver. di oliva | 5 | 5 | 5 |
| Olive nere e basilico | q.b. | q.b. | q.b. |
| Sale iodato | q.b. | q.b. | q.b. |
| **BASTONCINI DI MERLUZZO** | Gr. | Gr. | Gr. |
| Bastoncini | 3 | 4 | 4 |
| Sale iodato | q.b. | q.b. | q.b. |
| **FILETTI DI PLATESSA PANATI** | Gr. | Gr. | Gr. |
| Filetti di platessa | 100 | 120 | 140 |
| Pan grattato e parmigiano | q.b. | q.b. | q.b. |
| Olio extraver. di oliva | 5 | 5 | 5 |
| **FILETTI DI PLATESSA A SCALOPPINA (ALLA MUGNAIA)** | Gr. | Gr. | Gr. |
| Filetti di platessa | 100 | 120 | 140 |
| Farina e limone | q.b. | q.b. | q.b. |
| Olio extraver. di oliva | 5 | 5 | 5 |
| Sale iodato | q.b. | q.b. | q.b. |
| **COTOLETTA DI SOGLIOLA** | Gr. | Gr. | Gr. |
| Filetti di sogliola | 100 | 120 | 140 |
| Pan grattato/uovo e parmigiano | q.b. | q.b. | q.b. |
| Olio extraver. di oliva | 5 | 5 | 5 |
| Sale iodato | q.b. | q.b. | q.b. |

| POLPETTE DI MERLUZZO | Gr. | Gr. | Gr. |
|---|---|---|---|
| Merluzzo | 80 | 100 | 120 |
| Olio extraver. di oliva | 5 | 5 | 5 |
| Pane | 15 | 20 | 30 |
| Prezzemolo/aglio/ parmigiano | q.b. | q.b. | q.b. |
| Sale iodato | q.b. | q.b. | q.b. |

| POLPETTE DI TONNO O MERLUZZO E PATATE | Gr. | Gr. | Gr. |
|---|---|---|---|
| Tonno sgocciolato/merluzzo | 40 | 50 | 60 |
| Olio extraver. di oliva | 5 | 5 | 5 |
| Patate | 30 | 40 | 50 |
| Pane | 15 | 20 | 30 |
| Prezzemolo/aglio/ parmigiano | q.b. | q.b. | q.b. |
| Sale iodato | q.b. | q.b. | q.b. |

| BACCALÀ IN UMIDO | Gr. | Gr. | Gr. |
|---|---|---|---|
| Baccalà | 100 | 120 | 140 |
| Pomodori e aromi | q.b. | q.b. | q.b. |
| Olio extraver. di oliva | 5 | 5 | 5 |
| Sale iodato | q.b. | q.b. | q.b. |

## CONSIGLI PER LE PREPARAZIONI

**PESCE:** il pesce richiede un'adeguata preparazione preliminare in base al tipo di cottura da effettuare e del piatto da ottenere. Per i pesci magri è preferibile la cottura in acqua già bollente, salata. Adatta anche la cottura a vapore, con irrilevante perdita di principi nutritivi mentre le cotture a calore secco sono indicate per i pesci grassi e semigrassi.

## SCHEDA 8
## SECONDI PIATTI DI CARNE/PESCE E VERDURE





| | SCUOLA DELL'INFANZIA | SCUOLA PRIMARIA | SCUOLA SECONDARIA |
|---|---|---|---|

| POLPETTONE DI MELANZANE E VITELLO AL FORNO | Gr. | Gr. | Gr. |
|---|---|---|---|
| Carne magra di vitello | 20 | 25 | 30 |
| Pane | 20 | 25 | 30 |
| Polpa di melanzana | 20 | 25 | 30 |
| Parmigiano reggiano | 6 | 10 | 15 |
| Uovo/latte | 6 | 10 | 15 |
| Sale iodato/odori | q.b. | q.b. | q.b. |
| Pomodoro | 90 | 100 | 120 |
| Olio extraver. di oliva | 5 | 5 | 5 |

| POLPETTONE DI MELANZANE AL FORNO RIPIENO | Gr. | Gr. | Gr. |
|---|---|---|---|
| Pane | 30 | 35 | 40 |
| Polpa di melanzana | 25 | 30 | 30 |
| Parmigiano reggiano | 6 | 10 | 15 |
| Uovo/latte | 6 | 10 | 15 |
| Provola/mozzarella | 3 | 5 | 7 |
| Uovo sodo | 3 | 5 | 7 |
| Sale iodato/odori | q.b. | q.b. | q.b. |
| Pomodoro | 90 | 100 | 120 |
| Olio extraver. di oliva | 5 | 5 | 5 |

| POLPETTONE DI MELANZANE E TONNO AL FORNO | Gr. | Gr. | Gr. |
|---|---|---|---|
| Tonno sott'olio sgocciolato | 20 | 25 | 30 |
| Pane | 20 | 25 | 30 |
| Polpa di melanzana | 20 | 25 | 30 |
| Parmigiano reggiano | 6 | 10 | 15 |
| Uovo/latte | 6 | 10 | 15 |
| Sale iodato/odori | q.b. | q.b. | q.b. |
| Pomodoro | 90 | 100 | 120 |
| Olio extraver. di oliva | 5 | 5 | 5 |

## SCHEDA 9
## SECONDI PIATTI FREDDI





| | SCUOLA DELL'INFANZIA | SCUOLA PRIMARIA | SCUOLA SECONDARIA |
|---|---|---|---|
| **MOZZARELLA** | Gr. | Gr. | Gr. |
| Mozzarella di vacca | 40 | 50 | 60 |
| **FONTINA** | Gr. | Gr. | Gr. |
| Fontina | 40 | 50 | 60 |
| **RICOTTA VACCINA** | Gr. | Gr. | Gr. |
| Ricotta | 40 | 50 | 60 |
| **PARMIGIANO REGGIANO /GRANA PADANO** | Gr. | Gr. | Gr. |
| Parmigiano reggiano /grana padano | 40 | 50 | 60 |
| Scaglie in insalata di Parmigiano Reggiano /Grana Padano | 15 | 20 | 25 |
| **PROVOLA DI LATTE** | Gr. | Gr. | Gr. |
| Provola di latte | 40 | 50 | 60 |
| **FORMAGGIO SPALMABILE** | Gr. | Gr. | Gr. |
| Formaggio tipo crescenza | 40 | 50 | 60 |
| **PROSCIUTTO COTTO** | Gr. | Gr. | Gr. |
| Prosciutto cotto | 30 | 40 | 50 |
| **TONNO SOTT'OLIO SGOCCIOLATO** | Gr. | Gr. | Gr. |
| Tonno sgocciolato | 40 | 50 | 60 |

## SCHEDA 10
## CONTORNI CRUDI







| | SCUOLA DELL'INFANZIA | SCUOLA PRIMARIA | SCUOLA SECONDARIA |
|---|---|---|---|
| **INSALATA VERDE** | Gr. | Gr. | Gr. |
| Lattuga | 40/60 | 40/60 | 40/60 |
| Olio extraver. di oliva | 7 | 7 | 7/8 |
| Sale iodato | q.b. | q.b. | q.b. |
| **INSALATA DI LATTUGA E CAROTE** | Gr. | Gr. | Gr. |
| Lattuga e carote | 40/60 | 40/60 | 40/60 |
| Olio extraver. di oliva | 7 | 7 | 7/8 |
| Sale iodato | q.b. | q.b. | q.b. |

| INSALATA DI CAROTE | Gr. | Gr. | Gr. |
|---|---|---|---|
| Carote | 100 | 100 | 100 |
| Olio extraver. di oliva | 7 | 7 | 7/8 |
| Sale iodato | q.b. | q.b. | q.b. |

| INSALATA DI POMODORI | Gr. | Gr. | Gr. |
|---|---|---|---|
| Pomodori | 100 | 100 | 100 |
| Olio extraver. di oliva | 7 | 7 | 7/8 |
| Sale iodato/basilico | q.b. | q.b. | q.b. |

**CONSIGLI PER LE PREPARAZIONI**

**Le verdure da consumare crude dovranno essere perfettamente lavate, pronte all'uso e condite al momento della distribuzione.**

## SCHEDA 11
## CONTORNI COTTI





| | SCUOLA DELL'INFANZIA | SCUOLA PRIMARIA | SCUOLA SECONDARIA |
|---|---|---|---|

| ZUCCHINE AL TEGAME | Gr. | Gr. | Gr. |
|---|---|---|---|
| Zucchine | 100 | 100 | 100 |
| Olio extraver. di oliva | 5 | 5 | 5 |
| Sale iodato/basilico | q.b. | q.b. | q.b. |

| FAGIOLINI | Gr. | Gr. | Gr. |
|---|---|---|---|
| fagiolini | 100 | 100 | 100 |
| Olio extraver. di oliva | 5 | 5 | 5 |
| Sale iodato/basilico | q.b. | q.b. | q.b. |

| SPINACI | Gr. | Gr. | Gr. |
|---|---|---|---|
| Spinaci | 100 | 100 | 100 |
| Olio extraver. di oliva | 5 | 5 | 5 |
| Sale iodato/aromi | q.b. | q.b. | q.b. |

| CAROTE STUFATE | Gr. | Gr. | Gr. |
|---|---|---|---|
| Carote | 100 | 100 | 100 |
| Olio extraver. di oliva | 5 | 5 | 5 |
| Sale iodato | q.b. | q.b. | q.b. |
| Aromi | q.b. | q.b. | q.b. |

| SPINACI GRATINATI | Gr. | Gr. | Gr. |
|---|---|---|---|
| Spinaci | 100 | 100 | 100 |
| Olio extraver. di oliva | 5 | 5 | 5 |
| Sale iodato /parmigiano e pangrattato | q.b. | q.b. | q.b. |

| BIETA GRATINATA | Gr. | Gr. | Gr. |
|---|---|---|---|
| Bieta | 100 | 100 | 100 |
| Olio extraver. di oliva | 5 | 5 | 5 |
| Sale iodato /parmigiano e pangrattato | q.b. | q.b. | q.b. |

| ZUCCHINE TRIFOLATE | Gr. | Gr. | Gr. |
|---|---|---|---|
| Zucchine | 100 | 100 | 100 |
| Olio extraver. di oliva | 5 | 5 | 5 |
| Sale iodato | q.b. | q.b. | q.b. |

| BIETA SALTATA | Gr. | Gr. | Gr. |
|---|---|---|---|
| Bieta | 100 | 100 | 100 |
| Olio extraver. di oliva | 5 | 5 | 5 |
| Sale iodato | q.b. | q.b. | q.b. |

| TRIS VERDURE ALLA GRIGLIA | Gr. | Gr. | Gr. |
|---|---|---|---|
| Melanzane zucchine pomodori | 100 | 100 | 100 |
| Olio extraver. di oliva | 5 | 5 | 5 |
| Sale iodato | q.b. | q.b. | q.b. |

**CONSIGLI PER LE PREPARAZIONI**

**Si consiglia di evitare, per limitare la perdita di nutrienti: l'eccessiva spezzettatura dei vegetali, limitare la quantità d'acqua utilizzata in cottura, contenere i tempi di cottura, ricorrendo di preferenza alla cottura a vapore.**

## SCHEDA 12
## CONTORNI DI PATATE





| | SCUOLA DELL'INFANZIA | SCUOLA PRIMARIA | SCUOLA SECONDARIA |
|---|---|---|---|

| PATATE AL FORNO | Gr. | Gr. | Gr. |
|---|---|---|---|
| Patate | 70 | 80 | 90 |
| Olio extraver. di oliva | 5 | 5 | 5 |
| Rosmarino/salvia/sale iodato | q.b. | q.b. | q.b |

| PATATE E VERDURE | Gr. | Gr. | Gr. |
|---|---|---|---|
| Patate e verdure | 70 | 80 | 90 |
| Olio extraver. di oliva | 5 | 5 | 5 |
| Sale iodato/odori | q.b. | q.b. | q.b |

| PATATE AL VAPORE | Gr. | Gr. | Gr. |
|---|---|---|---|
| Patate | 70 | 80 | 90 |
| Olio extraver. di oliva | 5 | 5 | 5 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Sale iodato/prezzem. | q.b. | q.b. | q.b. |

| GATEAU DI PATATE* | Gr. | Gr. | Gr. |
|---|---|---|---|
| Patate | 70 | 80 | 100 |
| prosciutto cotto | 6 | 8 | 10 |
| parmigiano | 5 | 5 | 5 |
| Burro/olio | 5 | 5 | 5 |
| Mozzarella/scamorza | 6 | 8 | 10 |
| Latte, pangrattato | q.b. | q.b. | q.b. |
| Sale iodato | q.b. | q.b. | q.b. |

| TORTINO DI PATATE E* CARCIOFI | Gr. | Gr. | Gr. |
|---|---|---|---|
| Patate | 30 | 30 | 40 |
| Carciofi | 40 | 40 | 40 |
| Olio extraver. di oliva | 5 | 5 | 5 |
| Pangrattato e parmigiano | q.b. | q.b. | q.b. |
| Sale iodato | q.b. | q.b. | q.b. |

| POLPETTE DI PATATE** | Gr. | Gr. | Gr. |
|---|---|---|---|
| Patate | 60 | 70 | 90 |
| Parmigiano | 5 | 5 | 5 |
| Burro/olio | 5 | 5 | 5 |
| Latte, pangrattato, uovo | q.b. | q.b. | q.b. |
| Sale iodato | q.b. | q.b. | q.b. |

*inserire come primo piatto

**inserire come secondo piatto

**CONSIGLI PER LE PREPARAZIONI**

**PATATE : Attenzione alla qualità delle patate utilizzate.**
**Le patate devono essere di eccellente qualità. Eliminare patate verdi, germogliate, ammaccate, grinzose, vecchie.**
**La solanina , alcaloide glicosidico tossico presente in piccole dosi nelle patate, aumenta con i tagli superficiali (patate rovinate), con l'esposizione alla luce solare, la germogliazione, l'inverdimento, ed è più alta nelle patate meno mature (troppo novelle) e molto piccole (patatine da forno).**

## SCHEDA 13
## SECONDI PIATTI A BASE DI LEGUMI E VERDURE



| | SCUOLA DELL'INFANZIA | SCUOLA PRIMARIA | SCUOLA SECONDARIA |
|---|---|---|---|
| **LEGUMI IN UMIDO** | **Gr.** | **Gr.** | **Gr.** |
| legumi freschi o surgelati (secchi) | 60 (20) | 90 (30) | 120 (40) |
| Sale iodato/odori | q.b. | q.b. | q.b. |
| Pomodoro | 20 | 30 | 40 |
| Olio extraver. di oliva | 5 | 8 | 10 |
| **Polpette di legumi al forno** | **Gr.** | **Gr.** | **Gr.** |
| Patate | 30 | 35 | 40 |
| Legumi freschi o surgelati (secchi) | 30 (10) | 60 (20) | 90 (30) |
| Uova | 5 | 6 | 8 |
| Parmigiano | 5 | 8 | 10 |
| Sale iodato/odori | q.b. | q.b. | q.b. |
| Olio extraver. di oliva | 5 | 8 | 10 |
| **FRITTELLE DI CECI CON VERDURE** | **Gr.** | **Gr.** | **Gr.** |
| Farina di ceci | 35 | 40 | 45 |
| Verdure ( zucchine, carote) | 40 | 50 | 60 |
| Parmigiano | 5 | 8 | 10 |
| Sale iodato/odori | q.b. | q.b. | q.b. |
| Olio extraver. di oliva | 5 | 8 | 10 |

## SCHEDA 14
## PANE - FRUTTA – YOGURT - DESSERT



| | SCUOLA DELL'INFANZIA | SCUOLA PRIMARIA | SCUOLA SECONDARIA |
|---|---|---|---|
| **PANE** | **Gr.** | **Gr.** | **Gr.** |
| Pane | 50 | 70 | 70 |



| | | | |
|---|---|---|---|
| **FRUTTA FRESCA** | **Gr.** | **Gr.** | **Gr.** |
| Frutta | 150 | 200 | 200 |
| **SUCCO DI FRUTTA** | **Gr.** | **Gr.** | **Gr.** |
| Succo di frutta | 200 | 200 | 200 |



| | | | |
|---|---|---|---|
| **YOGURT** | **Gr.** | **Gr.** | **Gr.** |
| Yogurt alla frutta | 125 | 125 | 125 |



| | | | |
|---|---|---|---|
| ***CROSTATA ALLA FRUTTA/ CIAMBELLONE*** | ***Gr.*** | ***Gr.*** | ***Gr.*** |
| *Crostata/ ciambellone* | *30* | *40* | *40* |

## RIEPILOGO DELLE GRAMMATURE INDICATIVE, PER ILNIDO

| ALIMENTI | 6°/9° mese | 9°/12° mese | 12°/36° mese |
|---|---|---|---|
| **PRIMI PIATTI ASCIUTTI** | **Grammi** | **Grammi** | **Grammi** |
| Semolino o farine di cereali prima infanzia o pastina | 20 | 20 | 25 |
| Pasta o riso asciutti | | | 30/50 |
| Brodo vegetale | 150/200 | 180/200 | 180/200 |
| **ALIMENTI PER I PRIMI CON PASTA O RISO** | **Grammi** | **Grammi** | **Grammi** |
| Verdura per passato | 50 | 50 | 50 |
| Legumi freschi/secchi | | 30/20 | 30/20 |
| **SECONDI PIATTI** | **Grammi** | **Grammi** | **Grammi** |
| Liofilizzato di carne<br>*oppure*<br>Omogeneizzato di carne o pesce | 10<br><br>40 | 10<br><br>40 | <br><br>80/100 |
| Carne | 30/40 | 30/40 | 40/50 |
| Pesce | | 40/50 | 50/60 |
| Bastoncini | | | 2 |
| Prosciutto cotto | | 30 | 30 |
| Formaggio (mozzarella, crescenza parmigiano) | | | 40 |
| **CONTORNI** | **Grammi** | **Grammi** | **Grammi** |
| Verdura cotta/cruda | | | 70 |
| Patate | | | 50 |
| | **Grammi** | **Grammi** | **Grammi** |
| **PANE** | | | 50 |
| **SUCCO DI FRUTTA** | | | 200 |
| **FRUTTA FRESCA** | 100 | 100 | 150 |
| **YOGURT ALLA FRUTTA** | 125 | 125 | 125 |
| | | | |
| **CONDIMENTI** | **Grammi** | **Grammi** | **Grammi** |
| Olio extraver. di oliva | 5/7 | 5/7 | 5/7 |
| Burro nei cibi cotti | | | 5 |

| ***GUIDA ALLO SVEZZAMENTO :***<br>***SCHEMA ORIENTATIVO DELL'INTRODUZIONE DEI CIBI DAL 4° AL 12° MESE*** | |
|---|---|
| ***Età*** | ***Introduzione di nuovi alimenti*** |
| **4° mese** | ***Merenda***<br>- ½ vasetto (80gr) di mela, aumentare gradualmente la quantità<br>- Alternare con pera dopo 3 - 4 giorni |
| **5° mese** | ***Pranzo***<br>- Brodo vegetale (preparato con carote – patate, e zucchina) senza sale con aggiunta di crema di riso o mais e tapioca, un cucchiaino di olio extra vergine di oliva(5gr), un cucchiaino di parmigiano.<br>- Dopo 7 giorni aggiungere 1 -2 cucchiai di passato di verdure<br>- Dopo 7 giorni aggiungere ½ omogeneizzato di agnello.<br><br>***Merenda***<br>- Vasetto di omogeneizzato o frutta fresca frullata (80gr) di mela o pera o prugna con eventuale aggiunta di un cucchiaino di biscotto granulato senza glutine e senza uovo<br>*Oppure*<br>- Farina lattea alla mela o pera |
| **6° mese**<br><br>*dopo i primi*<br>*150 giorni di vita* | ***Pranzo***<br>- Brodo vegetale (preparato con carote – patate, e zucchina) con aggiunta di pastina con glutine (sabbiolina, 1 cucchiaio cruda ) o semolino di grano o creme multi cereali. Nel brodo si aggiungono le verdure passate 2/3 cucchiai da tavola<br><br>- Arricchire il passato di verdura con altre tipologia di ortaggi di stagione(sedano, bietola, zucca gialla, carciofo, fagiolini verdi, prezzemolo e cipolla.)<br><br>- Olio extra vergine di oliva gr.5<br><br>- Parmigiano gr. 5<br><br>- Carne bianca (agnello, coniglio, tacchino, pollo)<br><br>1/2 omogeneizzato 80g;<br><br>***Merenda***<br>- Banana e albicocca |
| **7° mese**<br><br>*dopo i primi*<br>*180 giorni di vita* | - Possibilità di inserire gli spinaci nel passato di verdura;<br><br>- Carne rossa (manzo, vitello, prosciutto, cavallo ) sotto forma di liofilizzato 10g o mezzo omogeneizzato 80g;<br><br>- Brodo di carne;<br><br>- È consigliabile l'introduzione precoce dell'uovo come ingrediente di pietanze (creme, biscotti, torte fatte in casa) |

| | |
|---|---|
| | *Oppure*<br>- Formaggino ipolipidico;<br><br>***Merenda***<br>- Yogurt in alternativa al latte escluso fragola, pesca e kiwi.<br><br>- Frutta in alternativa al latte |
| **8° - 9° mese**<br><br>*dopo 210 giorni di vita* | - Pastina di formato piccolo condita con olio e pomodoro fresco privato di bucce e semi.<br><br>- Formaggi freschi come ricotta, robiola, crescenza<br>- Si sconsigliano i formaggini con conservanti e sali di fusione;<br><br>- Altra frutta sbucciata, ad esempio: agrumi<br><br>- Prosciutto cotto senza polifosfati,<br><br>- Carne fresca (tacchino, coniglio, pollo, bovino) possibilmente cotte al vapore e triturate;<br><br>- Pesce, alimento ricco in acidi grassi insaturi dapprima sotto forma di omogeneizzato, nei mesi successivi come surgelato, ben cotto e triturato (sogliola, platessa, merluzzo,nasello, trota, salmone) |
| **9°- 12° mese** | - Legumi (fagioli, lenticchie ceci e soia), ben cotti e accuratamente passati o frullati. |
| **Dopo il 12° mese dopo il compimento di 1 anno** | Si comincerà a somministrare anche alimenti a pezzetti e non solo creme per educare il bambino alla deglutizione e successivamente alla masticazione<br><br>- Si può separare il primo dal secondo piatto;<br><br>- Si possono affiancare alla carne e al pesce le verdure tagliate a pezzetti;<br><br>- La minestrina si può trasformare in un piatto di pasta o riso asciutti conditi con olio extra vergine di oliva, parmigiano e pomodoro fresco;<br><br>- Introduzione completa e graduale dell'uovo intero ben cotto..<br><br>- Latte fresco intero e/o parzialmente scremato;<br><br>- Sale, preferibilmente iodato e comunque in modica quantità |

**SCHEMA ELABORATO IN COLLABORAZIONE CON LA DOTT.SSA MARIANTONIETTA VIGLIAROLO, PEDIATRA DI LIBERA SCELTA NEL COMUNE DI CROPANI (CZ).**

**Le indicazioni riportate hanno finalità informative e devono essere sempre adattate dal pediatra alle caratteristiche individuali del bambino.**
**Lo schema di svezzamento proposto a partire dal 4° mese si inserisce nella finestra temporale 4-6 mesi riconosciuta dalle evidenze scientifiche come potenzialmente idonea all'introduzione degli alimenti complementari. Tale approccio non contraddice le raccomandazioni OMS sull'allattamento esclusivo fino a 6 mesi, che restano valide come indicazione di sanità pubblica per la popolazione generale.**

## 5. PREVENZIONE DEL SOFFOCAMENTO DA CIBO

**Da "LINEE DI INDIRIZZO PER LA PREVENZIONE DEL SOFFOCAMENTO DA CIBO in età pediatrica" -***Edizione Giugno 2017***-**
**MINISTERO DELLA SALUTE DIREZIONE GENERALE PER L'IGIENE E LA SICUREZZA DEGLI ALIMENTI E LA NUTRIZIONE UFFICIO 5**

◆*"Gli alimenti costituiscono una delle cause principali di soffocamento in età pediatrica: tra il 60% e l'80% degli episodi di soffocamento è imputabile al cibo".*

◆ *"Tutte le linee di indirizzo concordano sul fatto che gli alimenti pericolosi condividono particolari caratteristiche di forma, consistenza e dimensioni. Per quanto riguarda le dimensioni, sia gli alimenti piccoli (es. noccioline e semi) che quelli troppo grandi (es. grossi pezzi di frutta e verdura cruda) sono pericolosi in quanto, i primi rischiano di finire nelle vierespiratorie prima che il bambino riesca a morderli, mentre i secondi sono difficili da gestire durante la masticazione. Quella tonda (es. ciliegie e uva) e quella cilindrica (es. wurstel e carote) sono le forme più pericolose poiché queste tipologie di alimenti, se aspirati, possono bloccarsi nell'ipofaringe ostruendo completamente il passaggio dell'aria".*

◆*"Le linee di indirizzo incluse nella revisione concordano nell'affermare che sia possibile offrire al bambino gli alimenti pericolosi (a parte poche eccezioni) se opportunamente preparati in modo tale da minimizzare il rischio di soffocamento. Viene raccomandato di adottare semplici regole di preparazione che mirano a modificare la forma (es. tagliare gli alimenti cilindrici a listarelle, quelli tondi in quarti), la consistenza (es. eliminare nervature e filamenti, cuocere i cibi fino a quando diventano morbidi), e le dimensioni (es. tagliare in pezzi piccoli o tritare/grattugiare) degli alimenti pericolosi.*

*Le eccezioni sono rappresentate da: frutta a guscio e semi (le linee di indirizzo li sconsigliano per i bambini fino ai 4 anni di età circa, a causa dell'elevato rischio di aspirazione a cui si associano), caramelle e gomme da masticare."*

*Le linee di indirizzo* ***PROPONGONO*** *un set di regole che riguardano la preparazione degli alimenti pericolosi e il comportamento da tenere durante il pasto al fine di minimizzare il rischio di soffocamento*

**Principali regole per un pasto sicuro** ***Tabella 1.*** *Preparazione degli alimenti. L'elenco non intende essere esaustivo, ma intende fornire una serie di esempi di alimenti pericolosi. L'attenzione deve essere estesa a tutti gli alimenti con le medesime caratteristiche di quelli elencati.*

| Categorie principali di alimenti | Età fino alla quale evitare l'alimento | Preparazione raccomandata |
|---|---|---|
| Alimenti di forma tondeggiante (es. uva, ciliegie, olive, mozzarelline, pomodorini, polpettine) | | Tagliare in pezzi piccoli (circa 5 mm). Prestare attenzione nel rimuovere i semie i noccioli. |
| Alimenti di forma cilindrica (es. wurstel, salsicce, carote) | | Tagliare prima in lunghezza (a listarelle) e poi in pezzi più piccoli (circa 5mm), MAI a rondelle. Prestare attenzione nel rimuovere eventuali budelli o bucce. |
| Arachidi, semi e frutta secca a guscio | 4/5 anni | Se comunque somministrati, tritare finemente o ridurre in farina |
| Cereali in chicchi (es. orzo, mais, grano) e muesli | | Tritare finemente/Utilizzare i cereali sotto forma di farina anziché di chicchi interi |
| Frutta disidratata (es. uvetta sultanina) | | Mettere a bagno/ammorbidire e tagliare finemente |
| Alimenti che si rompono in pezzi duri e taglienti (es. cracker e biscotti di consistenza | | Ridurre in farina/sbriciolare (dopo l'anno i bambini non dovrebbero più mangiare farine). |
| Burro di arachidi e altri alimenti della stessa consistenza | | Spalmare uno strato sottile sul pane. |
| Pezzi di frutta e verdura cruda, o solo parzialmente cotta, con consistenza dura (es mela) e/o fibrosa (es. sedano, ananas) | | Cuocere fino a quando raggiungono una consistenza morbida, o grattugiare finemente. Prestare attenzione nel rimuovere eventuali semi, noccioli, filamenti e bucce |
| Verdure a foglia | | Cuocere fino a quando raggiungono una consistenza morbida e tritare finemente. Qualora fossero consumate crude, sminuzzare finemente. Prestare attenzione nel rimuovere filamenti e nervature. |
| Carne, pesce | | Cuocere fino a quando diventano morbidi e poi tagliare in pezzi piccoli. Prestare attenzione nel rimuovere nervature e filamenti, gli ossicini dalla carne, le lische dal pesce. |
| Salumi e prosciutto | | Tagliare in pezzi piccoli (massimo 1 cm) da somministrare singolarmente |
| Legumi (es. fagioli e piselli) | | Cuocere fino a quando sono abbastanza morbidi da poterli schiacciare con una forchetta. |
| Formaggi a pasta filata | | Tagliare finemente. |
| Alimenti (es. pane, biscotti) che contengano frutta secca, disidratata, cereali in chicchi | | Tritare finemente o ridurre in farina. |
| Caramelle dure e gommose, gelatine, marshmallow, gomme da masticare, popcorn, sfoglie di patate fritte croccanti (e snack simili) | 4/5 anni | |

*Tabella 2. Regole comportamentali*

| | |
|---|---|
| **I bambino deve mangiare a tavola, seduto con la schiena dritta.** | **Il bambino non deve mangiare mentre gioca, è distratto dalla tv o da videogiochi, corre o si trova in un veicolo in movimento (es. automobile).** |
| **Creare un ambiente rilassato e tranquillo. Evitare distrazioni e non dare alimenti al bambino mentre sta piangendo o ridendo.** | **Evitare distrazioni e non dare alimenti al bambino mentre sta piangendo o ridendo.** |
| **Provvedere alla sorveglianza/supervisione del bambino mentre mangia.** | **Mai lasciare il bambino da solo mentre sta mangiando.** |
| **Incoraggiare il bambino a mangiare lentamente, a fare bocconi piccoli e a masticare bene prima di deglutire.** | **Non forzare il bambino a mangiare.** |
| **Dare al bambino alimenti appropriati al suo livello di sviluppo.** | **Non dare alimenti difficili da masticare o inappropriati al grado di maturazione del bambino** |

## RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI


1. **LINEE DI INDIRIZZO NAZIONALE PER LA RISTORAZIONE SCOLASTICA** - CONFERENZA UNIFICATA PROVVEDIMENTO 29 APRILE 2010 - INTESA, AI SENSI DELL'ART.8, COMMA 6, DELLA LEGGE 5 GIUGNO 2003, N.131, G.U. N. 134 DEL 11-6-2010 .

2. **LINEE DI INDIRIZZO NAZIONALE PER LA RISTORAZIONE OSPEDALIERA, ASSISTENZIALE E SCOLASTICA 2021** PRESIDENZA DEL CONSIGLIO DEI MINISTRI-CONFERENZA UNIFICATA DEL 07/10/2021.

3. **LIVELLI DI ASSUNZIONE RACCOMANDATI DI ENERGIA E NUTRIENTI PER LA POPOLAZIONE ITALIANA** - LARN, SOCIETÀ ITALIANA DI NUTRIZIONE UMANA - REVISIONE 2014.

4. **TABELLE DI COMPOSIZIONE DEGLI ALIMENTI** - ISTITUTO NAZIONALE DI RICERCA PER GLI ALIMENTI E LA NUTRIZIONE - AGGIORNAMENTO 2000 .

5. **DGR – REGIONE CALABRIA - N. 28** DEL 2 FEBBRAIO 2012**.**

6. **DL 21 GIUGNO 2013, N. 69** (CAPO I MISURE PER LA SEMPLIFICAZIONE AMMINISTRATIVA).

7. **LINEE DI INDIRIZZO PER LA PREVENZIONE DEL SOFFOCAMENTO DA CIBO IN ETÀ PEDIATRICA -**EDIZIONE GIUGNO 2017-MINISTERO DELLA SALUTE DIREZIONE GENERALE PER L'IGIENE E LA SICUREZZA DEGLI ALIMENTI E LA NUTRIZIONE UFFICIO 5.

8. **CORRETTA ALIMENTAZIONE ED EDUCAZIONE NUTRIZIONALE NELLA PRIMA INFANZIA**, MINISTERO DELLA SALUTE-DGISAN 2016.

9. **LINEE DI INDIRIZZO RIVOLTE AGLI ENTI GESTORI DI MENSE SCOLASTICHE, AZIENDALI, OSPEDALIERE, SOCIALI E DI COMUNITÀ, AL FINE DI PREVENIRE E RIDURRE LO SPRECO CONNESSO ALLA SOMMINISTRAZIONE DEGLI ALIMENTI.** MINISTERO DELLA SALUTE-DGISAN APPROVATE IN CONFERENZA STATO REGIONI IL 16 APRILE 2018.

10. **LINEE GUIDA PER UNA SANA ALIMENTAZIONE** CREA CENTRO DI RICERCA ALIMENTI E NUTRIZIONE DOSSIER SCIENTIFICO EDIZIONE 2018