

# LINEE DI INDIRIZZO PER LA RISTORAZIONE SCOLASTICA



# Premessa

---

**Il Ministero della Salute ha elaborato – e la Commissione salute delle Regioni ha dato la sua approvazione unanime in attesa che la Conferenza Unificata esprima ufficialmente il suo parere - un decreto su documenti di indirizzo sulla ristorazione collettiva:**

- linee di indirizzo nazionale per la **ristorazione scolastica**;
- linee di indirizzo nazionale per la **ristorazione ospedaliera e assistenziale**;
- linee di indirizzo nazionale per la **ristorazione ospedaliera pediatrica**.

**Il decreto ha come obiettivo quello favorire l'adozione di abitudini alimentari corrette** per la promozione della salute e la prevenzione delle patologie cronico-degenerative, di cui l'alimentazione scorretta è uno dei principali fattori di rischio, e nelle linee guida sono definite e aggiornate le linee di indirizzo nazionale per la ristorazione collettiva.

**Il decreto è diviso in 5 principali capitoli** (ruolo e finalità della ristorazione collettiva; aspetti organizzativi e gestionali; verifica e ricerca della qualità; nutrizione clinica e preventiva; comunicazione nella ristorazione collettiva) per seguire un criterio di praticità e immediato utilizzo, ognuno dei quali è suddiviso in domande e risposte estremamente sintetiche, rimandando agli allegati gli ulteriori approfondimenti e il supporto scientifico ed evidenza le criticità e i concetti ritenuti strategici per una corretta gestione del servizio di ristorazione.

**La necessità di linee guida è legata al ruolo occupato dalla ristorazione collettiva nell'attuale organizzazione della società**, considerato che rappresenta circa il 50% dell'intero comparto alimentare, ma anche dalle particolari criticità nello stato di nutrizione della popolazione scolastica e dei soggetti ospedalizzati o istituzionalizzati, rappresentate dalla prevalenza di malnutrizione per eccesso e/o per difetto particolarmente elevata.

**Il giudizio degli utenti sulla ristorazione collettiva** è quasi sempre centrato sull'aspetto "alberghiero" che ha portato utenza e management delle strutture di ristorazione collettiva e delle stazioni appaltanti, a considerazioni e convinzioni che prescindevano in buona parte dallo stato di salute dell'utente.

**Sulla base di tutto questo le linee di indirizzo sottolineano il ruolo sanitario della ristorazione collettiva** che anche dovendo rispettare i gusti e le aspettative degli utenti, ha come scopo il miglioramento primario dello stato di salute della popolazione e l'importanza di far riferimento a modelli alimentari la cui validità sia evidente, respingendo con decisione mode del momento e convinzioni non supportate dalla letteratura scientifica qualificata.

# Il nuovo servizio di ristorazione

---

**Secondo le linee guida il servizio di ristorazione collettiva deve raggiungere un livello ottimale** sia in termini di qualità nutrizionale, che di qualità sensoriale, assieme alla progettazione di un'organizzazione efficiente del servizio.

**La proposta alimentare e le preparazioni culinarie** dovrebbero essere strutturate in maniera da assicurare un'ottimale qualità sensoriale, prevedendo come prioritaria la misurazione del livello di soddisfazione dell'utente.

**Le linee guida sottolineano che le trasformazioni sociali** condizionano sempre più fortemente e spesso negativamente i comportamenti alimentari e le scelte fatte a tavola. I pasti erogati dal servizio di ristorazione collettiva possono invece costituire una grande opportunità, potendo assumere un ruolo educativo importante per incidere sulle scelte alimentari individuali e collettive, con effetti positivi nei confronti degli orientamenti, delle pratiche e della sostenibilità dei sistemi eco-agro alimentari.

**I pasti devono garantire i requisiti di food safety** (sicurezza igienico microbiologica) e di food security (apporto di energia e nutrienti adeguato alle esigenze dell'utente), adeguando le definizioni, considerandole un completamento insostituibile dei percorsi di prevenzione e cura.

**La dieta mediterranea è il modello alimentare più efficace e certamente più studiato nella prevenzione dell'obesità e delle malattie croniche non trasmissibili** (malattie cardiovascolari e aterosclerosi, cancro, malattie dismetaboliche, depressione, deterioramento cognitivo) e oltre alla ristorazione scolastica, ospedaliera e assistenziale, direttamente coinvolte in queste linee di indirizzo, è auspicabile che anche la ristorazione aziendale e commerciale adottati, per quanto possibile, le indicazioni contenute nelle linee guida.

**La scuola e in particolare la ristorazione scolastica assumono un ruolo fondamentale nel favorire l'adozione di scelte salutari, riducendo i rischi e le disuguaglianze.**

**Dal punto di vista organizzativo-gestionale**, il recupero del ruolo sanitario della ristorazione collettiva passa attraverso il coinvolgimento (in tutte le fasi: stesura del capitolato di appalto, organizzazione, gestione e controllo) di personale qualificato (medici igienisti, medici specialisti in scienza dell'alimentazione, medici veterinari, laureati in dietistica o in scienza della nutrizione).

**Per migliorare la qualità**, i soggetti "gestori" di mense devono prevedere nell'organico tecnologi alimentari (per gli aspetti merceologici, tecnologici, impiantistici e logistici) e cuochi formati nella ristorazione collettiva e specifiche figure professionali per rispettare le caratteristiche nutrizionali (dietisti, biologi ecc.).

**Secondo le linee guida una politica di qualità del sistema di ristorazione collettiva** richiede una formazione in servizio che promuova lo sviluppo delle competenze degli operatori dei diversi ambiti operativi, lungo l'intera filiera della progettazione, produzione, gestione e controllo del servizio: qualsiasi sia la tipologia di produzione e distribuzione, il pasto deve rispondere a requisiti di qualità nutrizionale e sensoriale e la scelta del legume produttivo è legata alle disponibilità economiche, alle strutture e agli impianti dedicati, alla logistica e al personale previsto.

**Tra le strategie di contenimento degli sprechi nella ristorazione collettiva** poi, le linee guida prevedono un intervento lungo tutta la filiera, partendo da un'attenta pianificazione dei pasti e dell'approvvigionamento delle derrate necessarie, rilevando sistematicamente le eccedenze e i residui e predisponendo una procedura di monitoraggio standardizzata.

**Per quanto riguarda la garanzia della qualità**, tra le altre misure sono previsti accanto al rilevamento delle valutazioni soggettive (customer satisfaction) controlli a campione, anche con il supporto delle Commissioni vitto (ospedaliere) e Commissioni mensa (scolastiche), sull'efficienza e sulla qualità del servizio di ristorazione attraverso la misurazione di parametri oggettivi (peso delle porzioni, temperatura degli alimenti al momento della distribuzione, giusto grado di maturazione dei principali prodotti vegetali, quota di alimenti scartati, rispetto delle tempistiche di tutte le fasi del ciclo di produzione previste dal crono-programma di preparazione dei pasti, rispetto delle procedure igieniche, adozione del processo Nutrient and hazard Analysis of Critical Control Point, corrispondenza degli ordini, tempi di distribuzione del vitto).

**Un aspetto emergente è rappresentato dalla necessità di programmare diete che rispondano alle specifiche esigenze etiche/culturali/religiose di differenti gruppi**, e che contemporaneamente siano adeguate dal punto di vista nutrizionale per gli utenti delle mense scolastiche o per soggetti ricoverati in ospedale, e quindi potenzialmente a rischio di malnutrizione: modelli alimentari che escludono interi gruppi alimentari sono di più difficile gestione per assicurare un adeguato apporto di energia, nutrienti e micronutrienti.

Il consumo del **pasto a scuola** rappresenta un momento di fondamentale importanza sia da un punto di vista educativo, che nutrizionale per l'acquisizione di corrette abitudini alimentari in quanto rappresenta un pasto sano ed equilibrato. È pertanto fondamentale preservare il consumo del pasto a scuola.

**In caso di eventi pandemici, anche per la refezione, le singole realtà scolastiche dovranno identificare soluzioni organizzative ad hoc che consentano di assicurare il necessario distanziamento attraverso la gestione degli spazi (refettorio o altri locali idonei), dei tempi (turnazioni), e in misura residuale attraverso la fornitura del pasto in "lunch box" per il consumo in classe.**

## **Organizzazione del Servizio e Misure Igienico Sanitarie.**

La ristorazione collettiva è definita da un contratto tra committente e fornitore, si rivolge a comunità delimitate e definite. Il committente determina i requisiti del servizio di ristorazione. È un servizio strumentale, di necessità, non di piacere, rivolto a soggetti omogenei, non a clienti occasionali, che fanno un uso continuo e prolungato del servizio; deve conciliare le logiche di business con quelle della salute offrendo menu nutrizionalmente equilibrati secondo i LARN (Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti e Energia per la Popolazione Italiana) rev. 2014 ed in rispetto delle Linee Guida per una sana alimentazione del CREA rev. 2018 (Consiglio per la Ricerca in Agricoltura e l'Analisi dell'Economia Agraria); le Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione ospedaliera, assistenziale e scolastica del Ministero della Salute (2020).

In un contesto sociale, economico ed occupazionale messo a dura prova dall'emergenza COVID-19 nel quale sono emerse nuove difficoltà. Il servizio di ristorazione collettiva è uno strumento ancora più importante per assicurare un pasto equilibrato. Gli ambiti da tenere sotto controllo in tempi di pandemia sono la sicurezza nelle cucine, la distribuzione dei pasti, la formazione del personale e la zona di consumo. La sicurezza in un centro cottura inizia dalla qualità delle materie utilizzate, prosegue con l'idoneità della struttura e delle attrezzature a disposizione, dipende dalla corretta applicazione delle procedure di produzione e dal rispetto delle norme igieniche da parte del personale.

Esistono produzioni tradizionali, come la produzione espresso e quella in legume fresco caldo che prevedono la produzione a ridosso del momento del consumo del pasto. Nel primo caso per motivi di sicurezza igienica il pasto deve essere consumato al massimo dopo 15 minuti dal termine cottura, la conservabilità arriva a 2/3 ore garantendo un margine di tempo per la distribuzione del pasto.

Nel legume fresco/caldo terminate le operazioni di cottura, per garantirne le caratteristiche igieniche, le formulazioni calde devono essere mantenute ad una temperatura superiore a 65°C quelle fredde ad una temperatura inferiore a 10°C per un tempo massimo di 2/3 ore prima del consumo. Si utilizzano a questo fine di norma dei contenitori multi porzione che garantiscono, vista la notevole quantità di preparati contenuti, una buona inerzia termica, il trasporto avviene di solito in contenitori termici passivi in tempi stretti e a breve distanza.

Il pasto a scuola deve garantire la qualità igienica, nutrizionale e sensoriale. Il cibo offerto deve essere sicuro rispondere ai fabbisogni nutrizionali (10/15% proteine, 25/30% lipidi, 55/60% carboidrati).

Recentemente è stato indicato come scientificamente rilevante la costituzione di reti per la corretta informazione/comunicazione ed il supporto all'emergenza in corso di pandemia che devono includere tutti gli stakeholder interessati, veicolare informazioni corrette le quali devono essere disponibili, comprese, accettate ed applicate oltre che scientificamente valide e da fonti istituzionali.

### *Norme igieniche e precauzioni durante la produzione degli alimenti*

La normativa europea in chiave di sicurezza degli alimenti è estremamente rigorosa nella garanzia della salute del consumatore rispetto alle malattie a trasmissione alimentare, incluse quelle causate da microrganismi quali virus e batteri.

Al fine di garantire la sicurezza degli alimenti in fase di produzione è essenziale che nell'industria agroalimentare sia assicurata la piena e costante adesione alle pratiche igieniche e alle procedure di pulizia e disinfezione, come richiesto dalla normativa e come definito nei manuali di buona prassi igienica di settore (GHP) e nei piani HACCP (*Hazard Analysis and Critical Control Points*) aziendali.

In particolare, è di fondamentale importanza per gli operatori del settore alimentare rafforzare le misure di igiene personale e di formazione igienica per ridurre il rischio di contaminazione delle superfici, incluse quelle degli alimenti e degli imballaggi.

Le principali pratiche igieniche in adozione per evitare la contaminazione degli alimenti da parte di microrganismi nocivi per la salute umana quando si maneggiano, preparano, trasformano, confezionano e imballano gli alimenti rappresentano un approccio idoneo. In particolare tali pratiche igieniche includono:

- ✓ Accurata pulizia e sanificazione con opportuni prodotti specifici di superfici, linee produttive, attrezzature e materiali;
- ✓ Lavaggio delle mani per tutti gli operatori
- ✓ Utilizzo di abbigliamento idoneo per gli ambienti di produzione (indumenti specifici per il lavoro, camici, copricapo, calzari, ecc.)
- ✓ Utilizzo di mascherine e guanti ad uso alimentare durante manipolazione, preparazione e confezionamento degli alimenti; tali dispositivi, già largamente adottati nelle industrie alimentari come presidio igienico, sono altresì idonei a ridurre la possibilità di deposizione del virus sugli alimenti in presenza di soggetti inconsapevolmente infetti
- ✓ Rispetto delle regole di igiene personale (rimozione di accessori e gioielleria, mantenimento in ordine di barba, baffi, capelli, unghie ecc.)
- ✓ Adesione alle regole di segregazione delle aree destinate alle materie prime, al prodotto, ai materiali di confezionamento e imballaggio e ai materiali diversi da quelli destinati alla produzione;
- ✓ Utilizzo di dettagliate istruzioni operative per gli addetti alle operazioni di movimentazione e stoccaggio (lavaggio frequente delle mani, utilizzo di guanti, ecc.)
- ✓ Relativamente alle tipologie di prodotto gli alimenti destinati a essere consumati senza cottura devono essere prodotti implementando al massimo le buone pratiche igieniche, a partire dalla produzione primaria.
- ✓ I trattamenti termici cui sono sottoposti gli alimenti a livello di produzione industriale devono essere tenuti sotto controllo come da piani HACCP.
- ✓ I prodotti cotti e gli alimenti crudi devono essere mantenuti separati nelle diverse fasi della produzione.
- ✓ Rigorosa applicazione del principio di astensione dal lavoro del personale che accusi sintomatologia compatibile con malattie trasmissibili con alimenti Reg. CE 852/2004 o, sintomatologia da infezione respiratoria e febbre (maggiore di 37,5°C) con segnalazione al medico del lavoro competente e al medico di medicina generale (o al servizio di continuità assistenziale) di riferimento.

### *Accesso alle cucine/centri di preparazione pasti*

- ✓ Porre all'ingresso dell'area una segnaletica di divieto di accesso ai non addetti ai lavori.
- ✓ Porre all'ingresso dell'area istruzioni sul comportamento che il fornitore/manutentori devono tenere all'interno (vedi sezione "Norme igieniche e precauzioni dall'acquisto al consumo") secondo le proprie modalità organizzative o le disposizioni locali.
- ✓ Differenziare, laddove possibile, i percorsi di entrata e di uscita.
- ✓ Verificare che il personale presente in produzione e distribuzione, aderiscano alle indicazioni relative all'uso delle mascherine all'igienizzazione delle mani (vedi sezione "Norme igieniche e precauzioni dall'acquisto al consumo").
- ✓ Alla consegna delle derrate, avere cura di depositare gli imballi in aree non destinate alla produzione/preparazione. Lavare periodicamente i pavimenti/scaffali utilizzando acqua e sapone o soluzioni disinfettati a base di cloro.
- ✓ Gli operatori addetti al ricevimento, conclusa la ricezione merci, devono lavare accuratamente le mani con acqua calda e sapone, per 40-60 secondi, lavando dorso e palmo delle mani, facendo attenzione a pollici, polpastrelli e unghie, strofinando anche gli spazi fra le dita. Per una guida illustrata sulla corretta igiene delle mani fare riferimento alle indicazioni riportate nel poster "Come lavarsi le mani con acqua e sapone?" ISS.
- ✓ Sistemazione delle derrate: le indicazioni sopra riportati per l'igiene in fase di produzione, distribuzione degli alimenti, costituiscono un approccio preventivo di fondamentale importanza rispetto alla possibilità di dispersione accidentale sugli alimenti o sulle loro

confezioni. Pertanto non si ravvisa la necessità di una disinfezione delle confezioni alimentari né del lavaggio dei prodotti ortofrutticoli particolare. È inoltre necessario ricordare che gli alimenti devono essere sempre toccati con mani o utensili puliti, e che è quindi buona norma igienica, dopo aver toccato un imballaggio alimentare e prima di toccare l'alimento con le mani, procedere al lavaggio delle stesse.

- ✓ Disporre gli alimenti all'interno delle celle frigorifere rispettando il principio di separazione fra i prodotti crudi e i prodotti cotti, che devono essere sempre preservati da eventuali contaminazioni all'interno di recipienti chiusi o mediante idonea copertura.
- ✓ Evitare di consumare gli alimenti di origine animale (come carne, pesce, uova) crudi o poco cotti. I prodotti di origine animale crudi, tuttavia, possono essere veicolo di diversi patogeni a trasmissione alimentare ed è necessario porre sempre cura alla loro modalità di consumo. Anche per questo, gli alimenti di origine animale sono gli unici alimenti che, a puro titolo precauzionale, l'OMS raccomanda di non consumare crudi o poco cotti.
- ✓ Prima e dopo la preparazione degli alimenti, lavare accuratamente le mani secondo le modalità già illustrate.

### *Lavaggio delle mani*

In linea con le raccomandazioni dell'Organizzazione Mondiale della Sanità per ridurre l'esposizione e la trasmissione del virus, gli operatori del settore alimentare, incluso manipolazione, preparazione e somministrazione, devono lavarsi le mani con sapone monouso e asciugarle in maniera igienica (salviette monouso):

- ✓ prima di iniziare il lavoro
- ✓ dopo ogni pausa o allontanamento dalla postazione
- ✓ dopo aver toccato naso, bocca, occhi, orecchie
- ✓ dopo essersi soffiati il naso, aver starnutito o tossito, orientati in direzione opposta alle altre persone o all'interno del gomito
- ✓ prima di manipolare alimenti cotti o pronti al consumo
- ✓ dopo aver manipolato o preparato alimenti crudi
- ✓ dopo aver toccato rifiuti
- ✓ dopo le operazioni di pulizia
- ✓ dopo l'uso del bagno
- ✓ dopo aver mangiato, bevuto o fumato
- ✓ dopo aver toccato il denaro.

# Fabbisogni nutrizionali

---

Nell'elaborazione della tabella dietetica per la scuola dell'obbligo si è fatto riferimento a:

- "Livelli di assunzione raccomandati di energia e nutrienti per la popolazione ITALIANA" (S. I. N. U.) – quarta revisione 2014 LARN, da cui sono stati estrapolati i range relativi alle diverse classi di età.
- "Linee guida per Una Sana Alimentazione Italiana" – CREA -revisione 2018
- "Linee di indirizzo nazionale per la Ristorazione ospedaliera assistenziale e scolastica" - gennaio 2020

Età	Minimo kcal/die	Massimo Kcal /die
3-6 anni	1280	1640
6-8 anni	1520	1870
8-11 anni	1720	2440
11-14 anni	2210	2960

## LA SANA ALIMENTAZIONE

Le "Linee Guida per una Sana Alimentazione Italiana" elaborate dall'Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione (consultabili sul sito Internet [www.inran.it](http://www.inran.it)) ribadiscono la necessità di incoraggiare i bambini e i ragazzi al consumo di un'ampia varietà di alimenti che assicurino il corretto apporto di proteine, carboidrati, lipidi, sali minerali, e vitamine.

Sono state identificate delle **indicazioni fondamentali**, a fronte di quelli che sono gli errori maggiormente diffusi:

1. consumare una prima colazione adeguata e nutriente.
2. suddividere opportunamente l'alimentazione nel corso della giornata:
  - colazione: che deve coprire il 15% delle calorie giornaliere, deve essere costituita da alimenti ricchi di nutrienti e di facile consumo come latte, yogurt, fette biscottate, miele, spremute, o frutta fresca, marmellata, ecc.
  - spuntino: costituisce il 5% dell'apporto calorico giornaliero, deve essere nutriente ma leggero al fine di non compromettere l'appetito a pranzo; è da preferire il consumo di frutta fresca di stagione;
  - pranzo costituisce l'apporto calorico di maggior rilevanza durante la giornata (40%); deve essere costituito da un primo piatto, un secondo accompagnato da un contorno e la frutta (talvolta può essere presente un piatto unico che deve essere in grado di conferire l'apporto nutritivo del primo piatto e del secondo come ad esempio pasta e legumi, pizza, sformati, sempre accompagnati da verdure fresche); rappresenta un momento educativo molto importante oltre che nutrizionale; deve garantire l'alternanza delle fonti proteiche: carne, pesce, uova, latticini, legumi, cercando di inserire il pesce e i legumi almeno 2/3 volte a settimana
  - merenda: costituisce il 5%-10% delle calorie totali; deve essere equilibrata e calibrata in relazione all'attività fisica svolta nel corso della giornata; può essere costituita da frutta fresca di stagione, yogurt, prodotti da forno semplici. Gli alimenti proposti in questo momento della giornata si possono alternare per andare incontro alle esigenze ed alle consuetudini alimentari dei piccoli utenti.

Gli alimenti utilizzati sono:

- *LATTE INTERO CON EVENTUALE AGGIUNTA D'ORZO*
  - *YOGURT NATURALE E/O ALLA FRUTTA SENZA ADDITIVI*
  - *GELATO ALLA FRUTTA*
  - *TÈ DEINATO SENZA ZUCCHERO CON BISCOTTI SECCHI*
  - *MACEDONIA DI FRUTTA FRESCA*
  - *FRUTTA COTTA*
  - *SPREMUTA D'ARANCIA*
  - *TORTA ALLO YOGURT NON CONFEZIONATA*
  - *PANE E MARMELLATA*
  - *PANE FRESCO A RIDOTTO CONTENUTO DI SALE (1,7%)*
  - *POP CORN OCCASIONALMENTE SENZA SALE E BURRO.*
- cena: rappresenta un momento di riequilibrio nutrizionale della giornata alimentare e deve coprire il 30%-35% dell'apporto calorico quotidiano; è composta da alimenti differenti rispetto a quelli consumati durante il pranzo, sono da preferire piatti liquidi come, passati di verdure e minestrone se a pranzo si è consumata pasta asciutta; anche a cena si consiglia di consumare il secondo piatto accompagnato da verdura, e la frutta.

## **Apporti raccomandati di energia, nutrienti e fibra riferiti a PRANZO per le varie fasce di età**

	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola Secondaria di I grado</b>
<b>Energia</b> (Kcal) relativa al 40% dell'energia giornaliera	582	767	1013
<b>Proteine g</b> (8-12% del pasto)	12-18	15-23	20-30
<b>Grassi g</b> (30-35% del pasto)	19-23	26-30	34-39
<b>Grassi saturi g</b> (<10%)	<6	<9	<11
<b>Carboidrati g</b> (50-55% del pasto)	78-85	102-112	135-148
<b>Carboidrati semplici g</b> (<15%)	<23	<30	<40
<b>Ferro mg</b>	5	6	9
<b>Calcio mg</b>	280	350	420
<b>Fibra g</b>	5	6	7,5

L'apporto calorico è da intendersi come media.

## Tabella quantitativa per le varie fasce di età

Tutti i pesi proposti sono da considerarsi al crudo e al netto degli scarti e glassatura (nel caso di prodotti surgelati) se non diversamente specificato.

	Alimenti	Scuola Infanzia	Scuola Primaria	Scuola Secondaria di I grado	
		Grammi	Grammi	Grammi	
<b>PRIMI PIATTI</b>	Pasta o riso, orzo, altri cereali asciutti	50	60	80	
	Pasta o riso in brodo o crostini	25	30	40	
	Tortellini freschi o ravioli di magro	80	100	120	
	Gnocchi	120	150	200	
	Farina mais per polenta	50	60	80	
	Base per pizza	80	100	120	
	<b>CONDIMENTI PER PRIMI ASCIUTTI</b>				
	Olio extravergine d'oliva (es. pasta all'olio, pasta agli aromi,...)	5	6	7	
	Burro a crudo solo per risotto	5	6	7	
	Pesto alla genovese	10	10	15	
	Pomodoro pelati	50	60	70	
	Verdure per sughi	q.b.	q.b.	q.b.	
	<b>INGREDIENTI PER PRIMI IN BRODO</b>				
	Olio extravergine d'oliva	5	6	7	
	Parmigiano Reggiano o Grana Padano ( <u>solo se necessario</u> )	5	5	5	
	Verdure per minestrone, passati e creme	80	100	120	
	Legumi secchi	10	15	20	
	Legumi freschi o gelo	30	45	60	
	Patate	30	40	60	

	Alimenti	Scuola Infanzia	Scuola Primaria	Scuola Secondaria di I grado
		Grammi	Grammi	Grammi
<b>SECONDI PIATTI</b>	<b>Carne:</b> pollo, tacchino, vitello, vitellone, maiale	40	50	60
	<b>Pesce:</b> filetti di nasello, filetti di sogliola, platessa, filetti di merluzzo...	50	60	80
	<b>Legumi secchi</b>	30	40	50
	<b>Legumi freschi/surgelati</b>	90	120	150
	<b>FORMAGGI</b>			
	<b>Formaggi a pasta molle:</b> mozzarella, crescenza, primo sale, caciotta, taleggio...	30	40	50
	<b>Formaggi a pasta dura:</b> Parmigiano reggiano, grana padano, italico, emmenthal, asiago, latteria	20	30	40
	<b>Ricotta</b>	40	50	100
	<b>Uova</b>	1 (50 g)	1+1/2 (75 g)	2 (100g)
	<b>Prosciutto cotto, crudo, bresaola</b>	30	40	50
Olio extravergine d'oliva	5	6	7	
<b>PIATTI UNICI (esempi)</b>	Pizza margherita (peso cotto)	120-150	150-200	200-250
	Pasta + legumi secchi	50+30	60+40	80+50
	Pasta al ragù di carne	50+40	60+50	80+60
	Pasta al ragù di pesce	50+30	60+40	80+50
	Pasta con formaggio fresco	50+30	60+40	80+50
	<b>Lasagne alla bolognese:</b> pasta all'uovo secca + carne per ragù + besciamella + formaggio	50+20+20 +5	60+25+30+ 5	80+40+40+ 5
	Pasta all'uovo fresca + carne per ragù + besciamella + formaggio	80+20+20 +5	100+25+30 +5	140+40+40 +5
	Olio extravergine d'oliva	5	6	7
Burro a crudo solo per besciamella	5	6	7	

Alimenti		Scuola Infanzia	Scuola Primaria	Scuola Secondaria di I grado
		Grammi	Grammi	Grammi
<b>CONTORNI</b>	Insalata in foglia	40	50	70
	Verdura cruda	100	120	150
	Patate (sostituto del primo piatto asciutto)	200	250	300
	Patate come contorno (in associazione piatto in brodo)	100	120	150
	Olio extravergine d'oliva	8	10	12
<b>FRUTTA</b>	Frutta	100	150	200
	Banane, uva, cachi, fichi	50	80	100
<b>Pane a ridotto contenuto di sale</b>		40	50	70

## Sale, meno è meglio.

In condizioni fisiologiche normali la quantità di sodio che dovremmo reintegrare con la dieta è bassissima, circa 0.1-0.6 al giorno (0.25 – 1.05 g di sale che corrisponde alla punta di un cucchiaino). Pertanto, non abbiamo nessuna necessità di aggiungere sale ai cibi in quanto il sodio, già contenuto in natura negli alimenti, è sufficiente a coprire le necessità dell'organismo. Il resto è superfluo e potenzialmente dannoso. Nella popolazione adulta il consumo di sale deve essere inferiore ai 5 g al giorno, nell'età evolutiva tale quantità è molto più bassa e varia in funzione dell'età, da 2 a 5 g al giorno da suddividere equamente nei diversi pasti. Pertanto per le preparazioni del pranzo si consiglia di non superare 1 g di sale pro capite. Per ovviare alla diminuzione del sale si suggerisce di utilizzare erbe aromatiche per insaporire il pasto.

Il sale da utilizzare deve essere esclusivamente **iodato**, al fine di prevenire le malattie gozzigene da carenza di iodio come da disposizione di legge n°55 del 21/03/2005 del Ministero della Salute.



## Come comporre il pasto

Il pasto sarà composto da:

- ✓ PRIMO PIATTO
  - ✓ SECONDO PIATTO
  - ✓ CONTORNO DI VERDURA DI STAGIONE
  - ✓ PANE
  - ✓ FRUTTA DI STAGIONE
  - ✓ ACQUA
- } IN ALTERNATIVA UN PIATTO UNICO



- Pasta, pane, cereali di tutti i tipi preferibilmente integrali;
- Proteine: pesce, carni bianche, limitare carne rossa e salumi, legumi, latticini freschi, uova, variare ogni giorno;
- Ortaggi freschi o surgelati secondo la stagionalità;
- Frutta fresca, matura di stagione;
- Condimenti olio extravergine di oliva, aceto o limone e poco sale iodato.

## Frequenza di consumo

Alimenti	Frequenza di consumo
Cereali	<b>1 porzione tutti i giorni.</b>
Carni	<b>1-2 volte settimana.</b>
Pesce	<b>1-2 volte settimana.</b>
Uova	<b>0-1 volta settimana.</b>
Formaggi	<b>0-1 volta settimana.</b>
Legumi	<b>1 volta settimana.</b>
Salumi	<b>1 volta al mese.</b>
Frutta e verdura	<b>Tutti i giorni.</b>
Patate	<b>0-1 volta settimana.</b>
Dessert/Yogurt	<b>Non concessi a fine pasto.</b>
Pane a ridotto contenuto di sale	<b>Tutti i giorni.</b>
Condimenti	<b>Tutti i giorni.</b>
Sale	<b>Sempre iodato e il minimo indispensabile.</b>
Acqua	<b>Tutti i giorni.</b>

## Esempio di menù scolastico settimanale

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
<b>I</b>	<b>CARNE</b>	<b>PESCE</b>	<b>FORMAGGIO</b>	<b>LEGUMI</b>	<b>UOVA</b>
<b>II</b>	<b>FORMAGGIO</b>	<b>CARNE BIANCA</b>	<b>PESCE</b>	<b>AFFETTATO</b>	<b>LEGUMI</b>
<b>III</b>	<b>LEGUMI</b>	<b>CARNE BIANCA</b>	<b>UOVA</b>	<b>CARNE BIANCA O ROSSA</b>	<b>PESCE</b>
<b>IV</b>	<b>CARNE</b>	<b>UOVA</b>	<b>LEGUMI</b>	<b>PESCE</b>	<b>FORMAGGIO</b>

## Griglie per la costruzione delle tabelle dietetiche

SECONDI	1	2	3	4	5	6	7	20	5ggx4sett
CARNI ED AFFETTATI								6	
PESCE								4	
LEGUMI								4	
FORMAGGI								3	
UOVA								3	

SECONDI	1	2	3	4	5	6	7	16	4ggx4sett
CARNI ED AFFETTATI								5	
PESCE				*				3.5	
LEGUMI				*				3.5	
FORMAGGI								3	
UOVA								3	

SECONDI	1	2	3	4	5	6	7	12	3ggx4sett
CARNI ED AFFETTATI								3	
PESCE			*					2.5	
LEGUMI			*					2.5	
FORMAGGI								2	
UOVA								2	

SECONDI	1	2	3	4	5	6	7	8	2ggx4sett
CARNI ED AFFETTATI								2	
PESCE								2	
LEGUMI								2	
FORMAGGI								1	
UOVA								1	

\*Le caselle colorate a metà indicano che a settimane alterne saranno proposti legumi o pesce.

## Indicazioni Nutrizionali

Alimenti	Indicazioni nutrizionali
<b>Cereali</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Si consiglia di proporre anche cereali alternativi alla pasta e al riso, come <b>orzo, farro, avena, bulgur, kamut, cous cous, pasta e riso integrale</b> ecc., almeno una volta alla settimana.</li> <li>- La pasta, ove non altrimenti specificato, deve intendersi di grano duro.</li> <li>- Il <b>primo piatto in brodo</b> deve essere presente almeno una volta alla settimana nel menù invernale (pastina o riso in brodo, passato di verdura con crostini...).</li> <li>- Il <b>condimento</b> per il primo piatto deve essere al pomodoro, alle verdure, agli aromi o all'olio. Se si desidera preparare una pasta condita con ragù di carne o di pesce o con formaggio va considerata piatto unico, pertanto utilizzare le grammature riportate nella tabella quantitativa degli alimenti.</li> </ul>
<b>Piatto unico</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Lasagne, pizza, polenta e spezzatino, crespelle, piadina</b> preparata esclusivamente con olio di oliva o extravergine di oliva.</li> <li>- Si consiglia di <b>variare il piatto unico nelle 4 settimane</b> della tabella dietetica.</li> <li>- Sono considerati piatti unici in quanto fonte di <b>carboidrati e proteine</b> (formaggio, carne, affettato, legumi).</li> <li>- Se non gradite <b>possono essere sostituite</b> con un primo piatto con verdure (es. pasta e zucchine) e secondo a base di formaggio, affettato, carne e legumi (es. mozzarella, ricotta, prosciutto cotto, bistecca, piselli ecc.).</li> </ul>
<b>Carni</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>La carne rossa</b> può essere proposta <b>massimo una volta alla settimana</b> e non nella stessa in cui è presente l'affettato.</li> <li>- Le carni rosse sono <b>manzo, maiale, vitello, agnello, montone, cavallo o capra.</b></li> </ul>
<b>Pesce</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Non sono concessi bastoncini di pesce</b> già preparati.</li> <li>- È possibile preparare il pesce sottoforma di <b>polpette, burger, cotolette</b> purchè preparati in loco con filetti di pesce surgelati, farina e/o pane grattugiato, uova ed erbe aromatiche.</li> </ul>
<b>Uova</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Per motivi igienici è assolutamente <b>sconsigliato il consumo di uova fresche</b> per preparazioni di piatti poco cotti (es. uova strapazzate) o crudi (es. pasta alla carbonara).</li> <li>- <b>Preferire le uova pastorizzate</b> in confezioni originali.</li> <li>- È preferibile la preparazione in frittata rispetto all'uovo sodo perché più digeribile.</li> </ul>
<b>Formaggi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- I formaggi possono essere di tipo <b>fresco o stagionato.</b></li> <li>- Variare la scelta privilegiando i formaggi freschi (mozzarella vaccina, ricotta, robiola, crescenza, fiocchi di latte, primo sale, stracchino).</li> <li>- <b>Evitare i formaggi contenenti i polifosfati</b> (tipo formaggi spalmabili), <b>conservanti e altri additivi.</b></li> </ul>
<b>Legumi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sono vegetali, ma non sono da considerarsi verdura dal punto di vista nutrizionale perché sono un'ottima fonte di proteine: pertanto <b>non vanno utilizzati come contorno, ma considerati come un secondo piatto.</b></li> <li>- Si consiglia di proporre <b>almeno una volta alla settimana la porzione intera di legumi</b> come secondo piatto o come piatto unico (es. riso e lenticchie, pasta e ceci, insalata di riso con legumi).</li> <li>- Se il primo piatto associato ai legumi risultasse poco gradito è possibile sostituirlo con pasta o riso all'olio/al pomodoro e un secondo di legumi (fagioli in umido, crocchette di legumi, farinata di ceci, ecc.).</li> <li>- In relazione al gusto dei bambini è possibile <b>variare la preparazione</b> (interi, passati) e <b>la tipologia dei legumi</b> proposti nei piatti unici (es. ceci al posto dei piselli).</li> </ul>
<b>Salumi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Si potranno alternare <b>bresaola, prosciutto crudo e prosciutto cotto di alta qualità</b>, privi di polifosfati e glutammato monosodico.</li> <li>- Prediligere i prodotti <b>DOP e IGP.</b></li> </ul>
<b>Frutta e verdura</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Devono essere proposte <b>di stagione</b> secondo il calendario stagionale allegato al presente documento.</li> <li>- Anche le verdure surgelate devono rispettare il calendario della stagionalità.</li> <li>- È di fondamentale importanza <b>variare la tipologia di frutta e di verdura</b>, proponendo almeno tre frutti e tre verdure differenti all'interno della stessa settimana.</li> <li>- Per la scuola dell'infanzia la frequenza corretta è di <b>tre volte alla settimana la verdura cotta e due volte quella cruda</b>; dalla scuola primaria è preferibile proporre <b>tre volte alla settimana la verdura cruda e due volte quella cotta.</b></li> <li>- Si consiglia di proporre verdura cruda con alimenti a maggior contenuto di sale come pasta ripiena, affettati, formaggi, pizza, ecc.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Alternare le modalità di preparazione tra <b>cottura al forno, al vapore, lessate, in insalata</b>, ecc.. Non sono concesse le preparazioni fritte.</li> <li>- È possibile aggiungere <b>olio extravergine d'oliva</b>, mentre limone e aceto solo se sicuramente graditi.</li> <li>- Per favorire il consumo di verdura ed evitare sprechi <b>è possibile somministrarla all'inizio del pasto</b> soprattutto ove si sia riscontrato un rifiuto generalizzato dell'alimento.</li> <li>- La frutta può essere proposta <b>anche</b> come spuntino della mattina nelle grammature in allegato.</li> <li>- Specificare in tabella il tipo di frutta <b>di stagione</b> proposto.</li> </ul>
<b>Patate</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sono vegetali, ma non sono da considerarsi verdure dal punto di vista nutrizionale.</li> <li>- Sono una fonte di carboidrati, quindi un sostituto di pane e di pasta.</li> <li>- Possono essere inserite quando in menù è previsto un primo piatto in brodo a base di verdure (pastina con verdure, minestrone, passati di verdura) o in sostituzione del primo piatto (es. spezzatino con patate, pesce al forno con patate/purè).</li> <li>- Se nel primo piatto non è presente una porzione di verdura, non possono essere proposte come contorno (es. se il menù prevedesse pastina, pesce, patate, frutta e pane, mancherebbe la porzione di verdura quotidiana).</li> </ul>
<b>Dessert</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- La frutta a fine pasto può essere sostituita con <b>macedonia</b> preparata con frutta fresca ed eventualmente succo di limone o di arancia (senza zucchero), oppure <b>mousse 100% frutta</b> o <b>spremute, centrifugati, estratti, smoothies preparati con frutta fresca senza zucchero né dolcificanti</b>.</li> <li>- <b>Non sono concessi i succhi di frutta confezionati</b>, anche 100% frutta.</li> </ul>
<b>Pane</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Può essere di tipo bianco o integrale, ai cereali o di segale e <b>a ridotto contenuto di sale (non superiore a 1,7% riferito alla farina)</b>, oppure senza sale e <b>senza grassi aggiunti</b> (es. no pane all'olio o al latte).</li> </ul>
<b>Condimenti</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Solo olio extravergine d'oliva</b> da aggiungere sia ai primi piatti che alle verdure.</li> <li>- È possibile aggiungerlo a crudo nelle preparazioni dei secondi piatti che lo prevedono.</li> <li>- È possibile utilizzare <b>il burro solo per la preparazione dei piatti della tradizione</b> (es. besciamella, risotti) ed evitare di condire con burro le verdure.</li> <li>- È possibile utilizzarlo massimo una volta alla settimana.</li> </ul>
<b>Sale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Va utilizzato con moderazione (il minimo indispensabile) e <b>esclusivamente iodato</b>.</li> <li>- Utilizzare il sale solamente nelle preparazioni e <b>non mettere la saliera a tavola</b>.</li> <li>- Si consiglia di sostituire il sale con <b>spezie o erbe aromatiche</b>.</li> </ul>
<b>Aromi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilizzare <b>aromi naturali</b> quali basilico, prezzemolo, salvia, rosmarino, alloro, cipolla, aglio, ecc.</li> <li>- <b>Non utilizzare gli estratti per brodo</b> a base di glutammato monosodico (dadi, granulare), <b>estratti di carne</b>, ma utilizzare brodi preparati con verdure fresche.</li> <li>- Solo quando ciò non fosse possibile per questioni organizzative, è possibile utilizzare un preparato per brodo se privo di glutammato monosodico, grassi idrogenati, additivi e conservanti.</li> <li>- <b>Evitare pepe e peperoncino</b>.</li> </ul>
<b>Acqua</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- È importante che i bambini abbiano a disposizione acqua sia per il pasto che durante tutta la giornata, preferibilmente di rete o minerale.</li> </ul>

## Alimenti NON Concessi

<b>Ingredienti/Alimenti NON concessi nella ristorazione scolastica</b>
Glutammato monosodico; grassi idrogenati.
Additivi: polifosfati, solfiti etc.
Pesce in scatola, molluschi e crostacei.
Estratto di carne, preparato per brodo di carne o vegetale (granulare o dado) con additivi.
Tutti i prodotti prefritti, precucinati e prepanati.
Tutti i tipi di würstel, anche di pollo o di tacchino.
Crema di cioccolato spalmabili .
Succhi di frutta.
Thè non decaffeinato e zuccherato.
Bibite zuccherate
Zucchero aggiunto alle merende (macedonia, the, latte)
Olio di palma, di cocco e di colza.

## Esempio di menù scolastico settimanale **INVERNALE**

	<b>LUNEDI'</b>	<b>MARTEDI'</b>	<b>MERCOLEDI'</b>	<b>GIOVEDI'</b>	<b>VENERDI'</b>
<b>I</b>	Lasagne alla bolognese Verdura cruda Frutta pane	Crema di zucca con crostini Merluzzo agli aromi Purè di patate Frutta pane	Pasta alle verdure Ricotta Verdura Cotta Frutta pane	Crema di legumi con orzo Verdura mista cruda Frutta pane	Risotto allo zafferano Tortino di uova e spinaci Frutta pane
<b>II</b>	Pizza margherita Verdura cruda Frutta pane	Riso pilaf spezzatino di tacchino Verdura cotta Frutta pane	Passato di verdura con pasta Sogliola d'orata Patate al forno Frutta pane	Pasta integrale al pomodoro Prosciutto cotto Verdura mista cruda Frutta pane	Riso e piselli Verdura cotta Frutta pane
<b>III</b>	Pasta e lenticchie Verdura cruda Frutta pane	Crema di carote con crostini Cosce di pollo al forno con patate arrosto Frutta pane	Risotto alla parmigiana Uova al pomodoro Verdura cotta Frutta pane	Polenta Bruscit/ Spezzatino di vitello Verdura cruda Frutta pane	Pasta al ragù di verdure Merluzzo d'orato Verdura cotta Frutta pane
<b>IV</b>	Passato di verdura con farro Arrosto Patate al forno Frutta pane	Pasta agli aromi Frittata con zucchine Verdura cruda Frutta pane	Gnocchetti sardi con crema di legumi Verdura cotta Frutta pane	Risotto al pomodoro Sogliola agli agrumi Verdura cotta Frutta pane	Pasta al pesto Mozzarella Verdura cruda Frutta pane

**N.B. SPECIFICARE SEMPRE LA CULTIVAR DI VERDURA E FRUTTA.**

## **VERDURA E FRUTTA DI STAGIONE AUTUNNO INVERNO**

L'autunno inizia il 22/23 settembre e termina il 21/22 dicembre.

### **Verdure autunnali**

Zucca, zucchine, melanzane, pomodori, peperoni, fagiolini, finocchi, broccoli, cime di rapa, insalata romana, insalata canasta, indivia, rucola, valeriana, bietola, catalogna, puntarella, spinaci, cardi, barbabietola, porri, ravanelli.

### **Frutta autunnale**

Pere, melograno, cachi, cedri, uva, mela rosa, kiwi.

L'inverno va dal 22 dicembre al 20 marzo.

### **Verdure invernali**

broccoli neri, cavolfiore, finocchi, cavolo verza, cavolo cappuccio, cime di rapa, bietola, insalata canasta, insalata romana, spinaci, radicchio, puntarella, catalogna, barbabietola, porri, ravanello, sedano, carciofi, carote.

### **Frutta invernale**

Arance, mandarini, pompelmi, melograno, pere, kiwi, mele, cachi, clementine, nespole germaniche, bergamotto, mapo.



## Esempio di menù scolastico settimanale ESTIVO

	<b>LUNEDI'</b>	<b>MARTEDI'</b>	<b>MERCOLEDI'</b>	<b>GIOVEDI'</b>	<b>VENERDI'</b>
<b>I</b>	Pasta al ragù Verdura cruda Frutta pane	Risotto alla parmigiana Sogliola agli agrumi Verdura cotta Frutta pane	Gnocchi al pomodoro Caprese Verdura cruda Frutta pane	Orzotto con ceci e verdure Verdura mista cruda Frutta pane	Pasta pomodoro e basilico Uova sode Verdura cotta Frutta pane
<b>II</b>	Pizza margherita Verdura cruda Frutta pane	Risotto allo zafferano Scaloppine di pollo Verdura cotta Frutta pane	Pasta integrale al pesto Merluzzo panato Verdura cruda Frutta pane	Insalata di riso con prosciutto cotto e formaggio Verdura mista cruda Frutta pane	Ravioli di magro Polpettine di legumi Verdura cotta Frutta pane
<b>III</b>	Pasta agli aromi Hamburger di ceci Verdura cruda Frutta pane	Arrosto con patate al forno Verdura cruda Frutta pane	Pasta integrale al pomodoro Uova strapazzate Verdura cotta Frutta pane	Riso pilaf con bocconcini di vitello agli aromi Verdura cruda Frutta pane	Pasta al pesto Polpettine di pesce Verdura cotta Frutta pane
<b>IV</b>	Risotto alle zucchine Petto di pollo dorato Verdura cruda Frutta pane	Pasta fredda con mozzarella e pomodorini Frutta pane	Gnocchetti di grano saraceno alle verdure Piselli Verdura cotta Frutta pane	Gnocchi alla romana Sogliola al forno Verdura cotta Frutta pane	Pasta al pomodoro Uova al pomodoro Verdura cruda Frutta pane

**N.B. SPECIFICARE SEMPRE LA CULTIVAR DI VERDURA E FRUTTA.**

## **VERDURA E FRUTTA DI STAGIONE PRIMAVERA ESTATE**

La primavera inizia il 21 marzo e termina il 21 giugno.

### **Verdure primaverili**

Broccoli neri, cime di rapa, finocchi, cavolfiore, cavolo verza, cavolo cappuccio, asparagi, aglio, bietola, carciofi, carote, fave, piselli, fagioli, fagiolini, prezzemolo, sedano, radicchio, basilico, spinaci, ravenello, zucchine, cetrioli, cipolla, puntarella, catalogna, rucola, insalata romana, insalata canasta, cipolline.

### **Frutta primaverile**

Fragole, nespole, susine

L'estate ha inizio il 22 giugno e termina il 22 settembre.

### **Verdure estive**

Cipolla, zucchine, fagiolini, cetrioli, peperoni quadrati, peperoni a cornetto, peperoncini, pomodori, melanzane, carote, insalata canasta, rucola.

### **Frutta estiva**

Albicocche, meloni, fichi, ciliegie, pesche, prugne, anguria, mirtilli, more, lamponi, fragole, banane siciliane, fichi, amarene.



# Norme Allergeni

---

**Applicazione Reg. U.E.1169/2011** allo scopo di tutelare i bambini che manifestano sintomi di allergia o intolleranza alimentare, informare correttamente sulla presenza di allergeni dichiarati in etichetta dal produttore, e rendere la comunicazione delle ricette verificabile, si chiede di indicare direttamente in menù, la presenza dell' allergene, e di predisporre un ricettario specifico di ogni piatto proposto, ad uso interno, con l'indicazione dei singoli allergeni (brodo vegetale ad esempio non è sufficiente, vanno specificati gli ingredienti e eventuali allergeni presenti). Può essere utilizzata una legenda numerata e utilizzare i numeri a fianco del singolo alimento.

# Norme antisoffocamento

---

Il soffocamento da corpo estraneo rappresenta un problema rilevante di salute pubblica: esso costituisce una delle principali cause di morte nei bambini di età inferiore ai 3 anni, ma la quota di incidenti rimane elevata fino ai 14 anni di età.

riportiamo alcuni semplici suggerimenti da adottare in ambito scolastico e familiare che, in relazione all'età del bambino, mirano a modificare:

1. la **forma**, ad esempio tagliare gli alimenti cilindrici a listarelle, quelli tondi in quarti;
2. la **consistenza**, ad esempio eliminare filamenti e nervature, ammorbidire se necessario con la cottura;
3. le **dimensioni**, ad esempio tagliare, tritare, grattugiare.

## REGOLE COMPORTAMENTALI

1. Il bambino deve mangiare a tavola, seduto con la schiena dritta.
2. Il bambino non deve mangiare mentre gioca, se è distratto dalla tv o dai videogiochi, se corre o si trova in un veicolo in movimento (es. automobile).
3. Creare un ambiente rilassato e tranquillo.
4. Non dare alimenti al bambino mentre sta piangendo o ridendo.
5. Provvedere alla sorveglianza/supervisione del bambino mentre mangia e non lasciarlo mai solo.
6. Incoraggiare il bambino a mangiare lentamente, a fare bocconi piccoli e a masticare bene prima di deglutire.
7. Non dare alimenti difficili da masticare o inappropriati al grado di maturazione del bambino ma adottare modalità adeguate di preparazione degli alimenti pericolosi.
8. Non forzare il bambino a mangiare.

## ALIMENTI PERICOLOSI E PREPARAZIONI RACCOMANDATE

<b>Alimenti pericolosi</b>	<b>Preparazione raccomandata</b>
Caramelle dure e gommosi, gelatine, popcorn, marshmallow, gomme da masticare, confetti	Evitare
Alimenti di forma tondeggianti/molli/scivolosi (mozzarelline, pomodorini, uva, ciliegie, olive)	Tagliare in piccoli pezzi. Rimuovere semi e noccioli.
Arachidi, frutta secca a guscio, semi *	Tritare finemente *
Alimenti di forma cilindrica (carote, kiwi, wurstel, salsicce)	Tagliare longitudinalmente (a listarelle, mai a rondelle) e poi in pezzi. Rimuovere budelli e bucce
Frutta disidratata e frutta secca (uvetta sultanina, fichi, datteri)	Mettere a bagno e ammorbidire. Tagliare in piccoli pezzi.
Pezzi di frutta e verdura cruda con consistenza dura e/o fibrosa: · mela, pera  · albicocca, pesca, prugna, susina  · finocchio, sedano	Grattugiare nel I° anno di vita; tagliare longitudinalmente in fette sottili successivamente  Rimosso il nocciolo tagliare in piccoli pezzi.  Eliminare i filamenti e tagliare in piccoli pezzi.
Verdure a foglia	Cuocere e tritare finemente nel I° anno di vita. Se consumate crude sminuzzare finemente.
Alimenti appiccicosi o collosi: · gnocchi  · prosciutto crudo	Evitare nel I° anno di vita. Dopo l'anno d'età evitare l'abbinamento con formaggi che possono sciogliersi e creare l'effetto "colla".  Rimuovere il grasso e tagliare in piccoli pezzi.
Pesce	Sminuzzare. Prestare attenzione nel rimuovere accuratamente le lisce.
Carne o pezzi di formaggio	Tagliarli in piccoli pezzi. Rimuovere nervature, filamenti, ossicini dalla carne.
Formaggi a pasta filata	Tagliare finemente *

Si consiglia di consultare

**Linee di indirizzo per la prevenzione del soffocamento da cibo del Ministero della Salute edizione giugno 2017.**

## Esempio grammature per ricetta Lasagne alla Bolognese o pasta pasticciata:

	<b>Lasagne alla bolognese:</b>	<b>Scuola Infanzia</b>	<b>Scuola Primaria</b>	<b>Scuola Secondaria di I grado</b>
	<b>Lasagne alla bolognese:</b>			
	<b>pasta<sup>1</sup> all'uovo<sup>3</sup> secca + carne per ragù<sup>9</sup> + besciamella <sup>1,7</sup> + formaggio<sup>7</sup></b>	<b>50+20+20 +5</b>	<b>60+25+30+ 5</b>	<b>80+40+40+ 5</b>
	<b>Pasta<sup>1</sup> all'uovo<sup>3</sup> fresca + carne per ragù<sup>9</sup> + besciamella <sup>1,7</sup> + formaggio<sup>7</sup></b>	<b>80+20+40 +5</b>	<b>100+25+50 +5</b>	<b>140+40+60 +5</b>

	<b>Ragù di carne:</b>	<b>Scuola Infanzia</b>	<b>Scuola Primaria</b>	<b>Scuola Secondaria di I grado</b>
	Carne: vitellone, <b>maiale*</b>	20	25	40
	Pomodoro pelati	25	30	40
	Verdure per sughi: carote, sedano <sup>9</sup> , cipolla, alloro, rosmarino	q.b.	q.b.	q.b.
	Vino rosso <sup>12</sup>	q.b.	q.b.	q.b.
	acqua	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio extravergine	5	6	7

	<b>Besciamella:</b>	<b>Scuola Infanzia</b>	<b>Scuola Primaria</b>	<b>Scuola Secondaria di I grado</b>
	Latte intero <sup>7</sup>	40	50	60
	Burro <sup>7</sup> (facoltativo)	4	5	6
	Farina 00 <sup>1</sup>	4	5	6
	Noce Moscata	q.b.	q.b.	q.b.

**Allergeni:** 1 glutine; 2 crostacei; 3 uovo; 4 pesce; 5 arachidi; 6 soia; 7 latte; 8 frutta a guscio; 9 sedano; 10 senape; 11 semi di sesamo; 12 anidride solforosa e solfiti; 13 lupini; 14 molluschi.

**\*Alimento non idoneo nelle diete etico/religiose:** Carne di maiale

## Esempio grammature per ricetta Crocchette di miglio e ceci:

	<b>Crocchette di miglio e ceci</b>	<b>Scuola Infanzia</b>	<b>Scuola Primaria</b>	<b>Scuola Secondaria di I grado</b>
Miglio		50	60	80
Ceci secchi		30	40	50
Carote, cipolle, sedano <sup>9</sup>		q.b.	q.b.	q.b.
Uovo <sup>3</sup>		5	5	5
Olio extravergine		5	6	7

## Esempio grammature per ricetta Sogliola agli agrumi con patate al prezzemolo:

	<b>Sogliola agli agrumi</b>	<b>Scuola Infanzia</b>	<b>Scuola Primaria</b>	<b>Scuola Secondaria di I grado</b>
Sogliola <sup>4</sup>		50	60	80
Farina 00 <sup>1</sup>		q.b.	q.b.	q.b.
Succo di limone		q.b.	q.b.	q.b.
Succo d'arancia		q.b.	q.b.	q.b.
Erbe aromatiche (timo, maggiorana..)		q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine		5	5	5

	<b>Patate al prezzemolo</b>	<b>Scuola Infanzia</b>	<b>Scuola Primaria</b>	<b>Scuola Secondaria di I grado</b>
Patate (sostituto del primo piatto asciutto)		200	250	300
prezzemolo		q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine		5	6	7

**Allergeni:** 1 glutine; 2 crostacei; 3 uovo; 4 pesce; 5 arachidi; 6 soia; 7 latte; 8 frutta a guscio; 9 sedano; 10 senape; 11 semi di sesamo; 12 anidride solforosa e solfiti; 13 lupini; 14 molluschi.

## *Bibliografia*

---

- Rapporto ISS COVID: "Prevenzione e gestione degli ambienti indoor in relazione alla trasmissione dell'infezione da virus SARS". Istituto Superiore di Sanità 2020.
- "Indicazioni ad interim sull'igiene degli alimenti durante l'epidemia da virus SAR" Versione del 21 aprile 2020. COVID-19 n. 17/2020 - ISS Sanità Pubblica Veterinaria e Sicurezza Alimentare COVID.
- "Linee di Indirizzo nazionale per la ristorazione ospedaliera, assistenziale e scolastica" - Ministero della Salute, Direzione Generale per l'igiene e la sicurezza degli alimenti e la nutrizione, Ufficio 5, Roma 2020.
- "Livelli di assunzione raccomandati di energia e nutrienti per la popolazione ITALIANA" S. I. N. U. – quarta revisione 2014 LARN.
- "Linee guida per Una Sana Alimentazione Italiana" – CREA - revisione 2018
- "Linee di indirizzo per la prevenzione del soffocamento da cibo" - Ministero della Salute edizione giugno 2017.
- Regolamento (UE) n. 1169/2011 del 25 ottobre 2011 relativo alla fornitura di informazioni sugli alimenti ai consumatori.