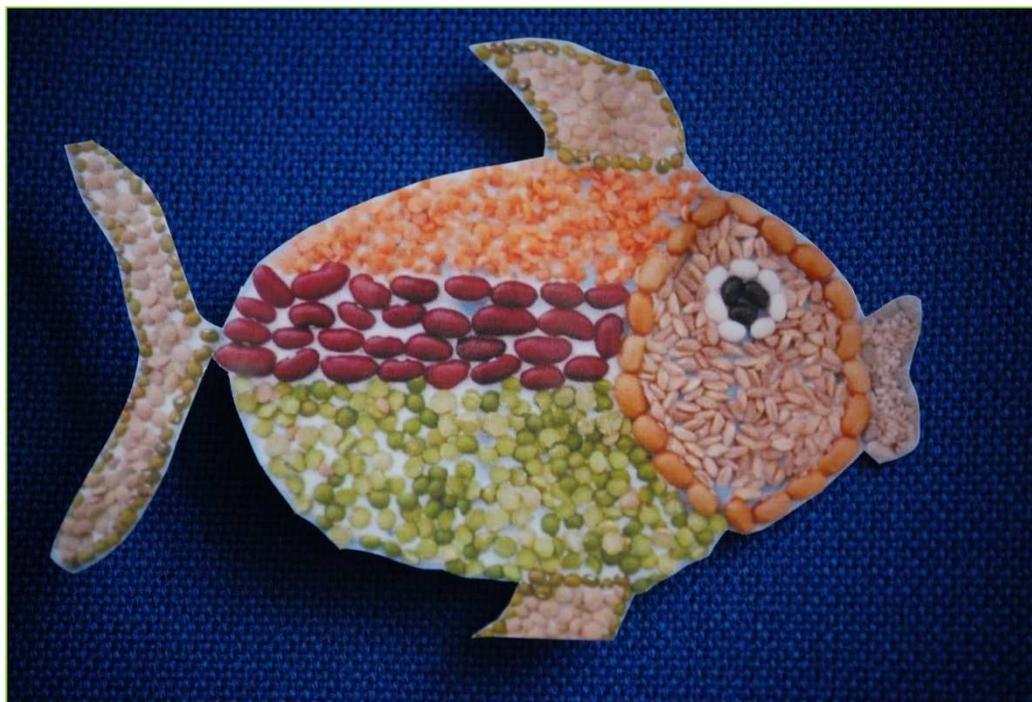


Mangiar sano per crescere bene

**Il nuovo menù a scuola e i consigli di
alimentazione per la famiglia**

AGGIORNAMENTO 2015



PREFAZIONE

Perché un nuovo menù scolastico?

Forse basterebbe rispondere: perché l'attuale risale al 2005.

Cosa è cambiato?

Anzitutto la consapevolezza che l'eccesso di peso è in progressivo aumento anche nei più giovani e quindi deve essere massimo lo sforzo di tutti coloro che si occupano in termini professionali di alimentazione, con lo scopo di fornire una risposta adeguata alle corrette esigenze nutrizionali dei nostri ragazzi.

Sono inoltre intervenute nuove direttive nazionali (Linee di indirizzo nazionali per la ristorazione scolastica – Gazzetta Ufficiale n.134 del 11/06/2010) e le linee guida provenienti dal mondo scientifico (Nuovi Larn 2012 - www.sinu.it) che definiscono ancor più precisamente le necessità nutrizionali della popolazione giovanile.

Da ultimo, ma non meno importante, il Servizio d'Igiene degli Alimenti e della Nutrizione dell'Asl di Como ha studiato in termini scientifici il “**gradimento dei pasti**”, consumati in base alla precedente tabella nutrizionale; sono stati perciò considerati anche i gusti dei nostri ragazzi e l'esperienza delle ristorazioni collettive presenti sul nostro territorio.

Tutte queste considerazioni sono alla base del nostro lavoro che, condiviso anche dai pediatri di famiglia dell'Asl di Como, affianca un intervento di educazione nutrizionale rivolto alle famiglie. Ovviamente, in tutto questo, è fondamentale la consapevolezza e la collaborazione degli "addetti alla ristorazione".

Infatti il nostro lavoro sarà molto più efficace trovando nel corpo insegnante la necessaria "sponda istituzionale" atta a veicolare ai ragazzi nella maniera più opportuna dal punto di vista educativo e metodologico i contenuti del nostro progetto nutrizionale. E' importante pertanto coinvolgere sempre gli insegnanti ogni volta venga inserito e/o modificato un menù scolastico.

Altrettanto produttivo sarà il nostro operato innescando immediato e sinergico riscontro negli Enti Responsabili e Gestori (amministrazioni pubbliche e private) che devono assicurare la fornitura merceologica più idonea per un'alimentazione sana e di qualità.

Ma soprattutto il nostro progetto nutrizionale acquisirà completa utilità quando la professionalità e l'esperienza degli addetti alla cucina riusciranno a garantire sempre l'allestimento di pasti igienicamente sani, gustosi e ben presentati.

Questa esperienza e professionalità, coadiuvate dalla giusta tecnologia di produzione, diventano oggi fondamentali poiché, “i cuochi” , con il nuovo menù Asl 2015 predisposto con uno schema a giornata (che sostituisce il vecchio menù a ricette), potranno elaborare ricette direttamente allo scopo di stimolare e invogliare gli alunni e cercare di incrementare il più possibile il gradimento del piatto servito nel rispetto del gusto, senza rinunciare ai corretti principi nutrizionali.

E' con questa consapevolezza che richiediamo la collaborazione di tutti gli “attori” affinché si sentano parte attiva di un importante progetto volto alla prevenzione e alla tutela della salute dei nostri ragazzi.

Il nostro lavoro contiene anche una rielaborazione ed un aggiornamento dei principi educativi ed informativi rivolti alle famiglie, elemento cardine per l'adozione di corretti stili di vita dei ragazzi.

Il Direttore del Dipartimento
di Prevenzione Medico
Dr. Marco Larghi

Il Direttore Generale
Dr. Roberto Bollina

Il nuovo menù a scuola e i consigli di alimentazione per la famiglia

Il nostro vivere quotidiano, scandito da ritmi frenetici, l'abbondanza di proposte alimentari, il costante condizionamento da parte della pubblicità a ricorrere ad alimenti di veloce assimilazione e di sapore accattivante quali merendine, bevande zuccherine e snacks di vario tipo hanno procurato una perdita del contatto con l'atto del nutrirsi correttamente e con il piacere di alimentarsi. Non bisogna infatti dimenticare la cultura correlata all'atto del nutrirsi: un recente studio del centro di ricerca sociale della dieta mediterranea ha sottolineato l'importanza di assumere i pasti in un contesto ambientale sano, con ritmi umani e tanta, tantissima condivisione e convivialità che da sempre è una ricetta infallibile per creare legami tra le persone. Infatti solo una sana e consapevole abitudine alla cultura del cibo può favorire comportamenti virtuosi e insieme gioiosi.

Si assiste inoltre ad un evidente incremento delle malattie metaboliche, come diabete ed arteriosclerosi, malattie di tipo cronico-degenerativo che interessano il sistema cardiovascolare, l'apparato gastroenterico, i reni, i polmoni oltre a malattie tumorali, che trovano una documentata causa nell'alimentazione scorretta.

Un'attenzione particolare va rivolta all'aumento dei bambini con sovrappeso ed obesità. Nel 2011 la rilevazione condotta a livello provinciale ha evidenziato che il 38% dei bambini nati nel 2001 presenta eccesso ponderale. La causa di questo preoccupante fenomeno viene attribuita all'eccessivo e scorretto consumo alimentare ed anche alla sedentarietà e allo scarsa attività fisica.

LA PIRAMIDE ALIMENTARE

Un'alimentazione varia ed equilibrata è alla base di una vita in salute. Un'alimentazione inadeguata, infatti, oltre a incidere sul benessere psico-fisico, rappresenta uno dei principali fattori di rischio per l'insorgenza di numerose malattie croniche.

Secondo l'Organizzazione mondiale della sanità, **circa 1/3 delle malattie cardiovascolari e dei tumori potrebbero essere evitati grazie a una equilibrata e sana alimentazione.**

DI COSA ABBIAMO BISOGNO

L'organismo umano ha bisogno di tutti i tipi di nutrienti per funzionare correttamente. Alcuni sono atti a sopperire il bisogno di energia, altri ad alimentare il continuo ricambio di cellule e altri elementi del corpo, altri a rendere possibili i processi fisiologici, altri ancora hanno funzioni protettive.

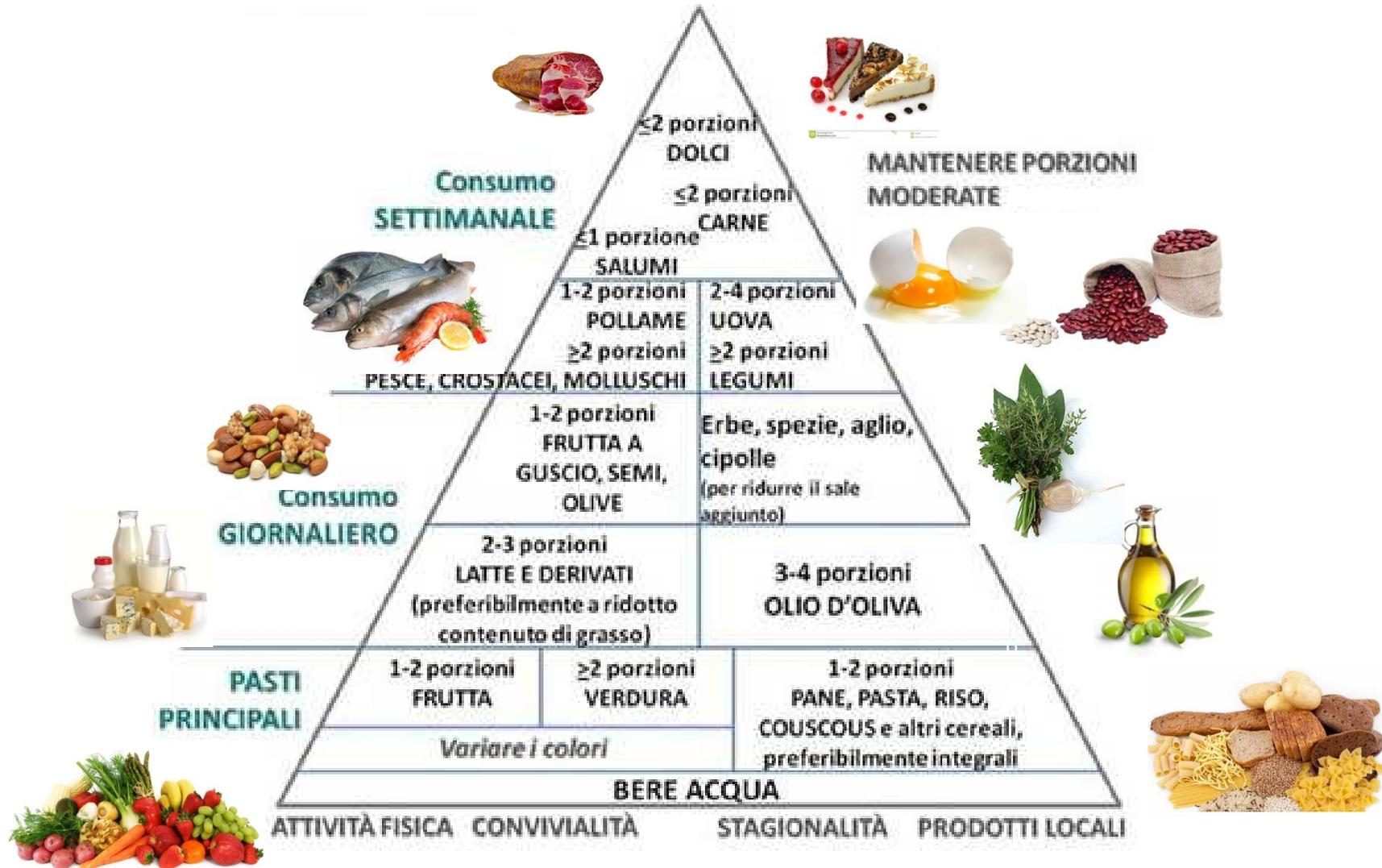
Dal punto di vista nutrizionale, è bene premettere che **nessun alimento preso singolarmente è in grado di soddisfare tutte le esigenze del nostro organismo. Per questa ragione l'alimentazione deve essere quanto più possibile varia ed equilibrata.**

La piramide alimentare rispecchia in modo schematico la **dieta mediterranea** tradizionale e rappresenta una valida guida per la scelta quotidiana degli alimenti e la frequenza con cui questi devono essere assunti.

Analizziamo qui, di seguito, la composizione della piramide, partendo dalla sua base (alimenti di più frequente utilizzo), per arrivare all'apice (alimenti il cui utilizzo dovrebbe essere inferiore).

Per ogni gruppo vengono indicate le caratteristiche nutrizionali principali.

LA PIRAMIDE ALIMENTARE



Fonte: Inran (www.nut.entecra.it)

Cereali



Grano, mais, avena, orzo, farro, riso ecc. e gli alimenti da loro derivati (es: pane, polenta, pasta) apportano carboidrati, che rappresentano la fonte energetica principale dell'organismo, **meglio se integrali**. Contengono inoltre vitamine del complesso B e minerali, oltre a piccole quantità di proteine. Altri alimenti contenenti carboidrati sono: castagne, patate, topinambur, ecc.

Frutta ed ortaggi

Sono una fonte importantissima di fibre, un elemento essenziale nel processo digestivo. Frutta ed ortaggi sono inoltre ricchi di vitamine e minerali, essenziali nel corretto funzionamento dei meccanismi fisiologici. Contengono, infine, **antiossidanti che svolgono un'azione protettiva**.



Carne, pesce, uova e legumi

Questi alimenti hanno la funzione principale di fornire proteine, una classe di molecole biologiche che svolge una pluralità di funzioni. Partecipano alla “costruzione” delle diverse componenti del corpo, favoriscono le reazioni chimiche che avvengono nell'organismo, trasportano le sostanze nel sangue, sono componenti della risposta immunitaria: forniscono energia “di riserva”, aiutano l'assorbimento di alcune vitamine e di alcuni antiossidanti, sono elementi importanti nella costruzione di alcune molecole biologiche.

Un insufficiente apporto di proteine può compromettere queste funzioni (per esempio si può perdere massa muscolare), ma un eccesso è altrettanto inappropriato: le proteine di troppo vengono infatti trasformate in depositi di grasso e le scorie di questa trasformazione diventano sostanze, che possono danneggiare fegato e reni.



Le carni, in particolare quelle rosse, contengono grassi saturi e colesterolo. Pertanto vanno consumate con moderazione.

Vanno consumati con maggior frequenza il pesce, che ha un effetto protettivo verso le malattie cardiovascolari (contiene i grassi omega-3) e i legumi, che rappresentano la fonte più ricca di proteine vegetali e sono inoltre ricchi di fibre.

Latte e derivati (formaggi e yogurt)

Sono alimenti oltre che proteici, ricchi di calcio, un minerale essenziale nella costruzione delle ossa. E' preferibile il consumo di latte scremato e di latticini a basso contenuto di grassi.



Dolci

Li troviamo al vertice della piramide poiché il loro uso andrebbe limitato, preferendo i dolci più semplici (torte tipo margherita, crostate alla frutta, gelati artigianali, ...) ed evitando quelli troppo ricchi di grassi.



Limitare il consumo anche di caramelle, gomme da masticare e cioccolatini. Lo zucchero, da utilizzare con moderazione, non va aggiunto agli alimenti già naturalmente dolcificati (latte, succhi o spremute di frutta, macedonia,...).



Grassi

I grassi, o lipidi, sono una fonte concentrata di energia ed esistono due categorie di grassi, con diverse proprietà:

- **grassi di origine animale**: ricchi di acidi grassi saturi e colesterolo.

Il loro eccessivo consumo può causare l'insorgenza di patologie cardiovascolari importanti come l'arterosclerosi e le coronaropatie. Bisogna pertanto limitare il consumo di burro, lardo, strutto, salumi, wurstel, affettati e formaggi in genere.



- **grassi di origine vegetale**: totalmente privi di colesterolo e contenenti soprattutto acidi grassi polinsaturi, importanti costituenti delle membrane cellulari e degli ormoni steroidei.

Per condire i cibi è da preferire l'apporto di olio **extravergine d'oliva** (ottenuto per spremitura meccanica e ricco di acidi grassi monoinsaturi) perché, oltre ad essere quello più naturale, è più equilibrato nel contenuto di vitamine liposolubili (A, D, E, K) e di antiossidanti.

Acqua

Circa il 70% dell'organismo umano è composto di acqua e la sua presenza, in quantità adeguate, è essenziale per il mantenimento della vita. L'acqua è, infatti, indispensabile per lo svolgimento di tutti i processi fisiologici e delle reazioni biochimiche che avvengono nel corpo, svolge un ruolo essenziale nella digestione, nell'assorbimento, nel trasporto e nell'impiego dei nutrienti. È il mezzo principale attraverso cui vengono eliminate le sostanze di scarto dei processi biologici. Per questo, un giusto equilibrio del "bilancio idrico" è fondamentale per conservare un buono stato di salute.

Inoltre occorre ricordare che gli alimenti forniscono circa il 20% del fabbisogno di acqua, ma questa percentuale può aumentare fino al 50% in base agli alimenti che si scelgono (es. frutta e verdura)



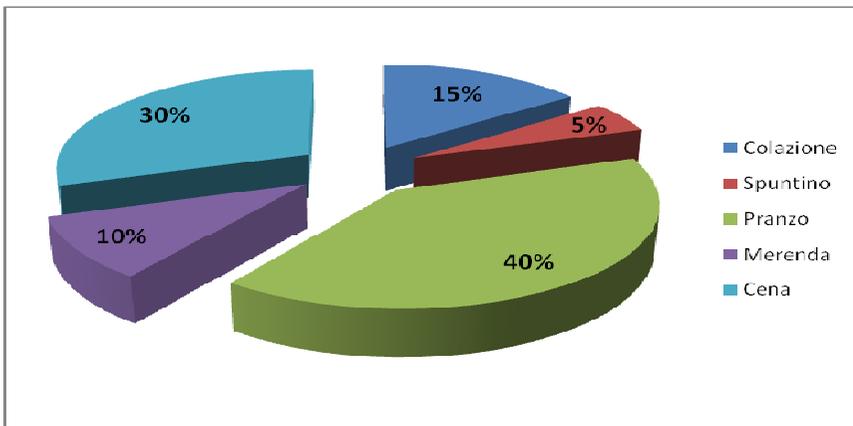
4-6 anni	7-10 anni	11-14 anni
1600 ml	1800 ml	2000 ml

Tab. 1 Fabbisogno giornaliero di acqua totale (acqua contenuta nei cibi + acqua da bere) per le diverse fasce d'età

LA GIORNATA ALIMENTARE

Vi sono alcuni consigli per una giornata alimentare che integri in modo equilibrato il pasto a scuola. In particolare è importante:

- abituare i bambini a mangiare in modo vario ed equilibrato, rispettando la suddivisione dei pasti nell'arco della giornata (**Tab. 2**);
- prevedere uno spuntino a metà mattina e una merenda a metà pomeriggio, per distribuire nel corso della giornata l'energia introdotta con i vari alimenti: si riduce così il carico energetico dei pasti principali e il senso di fame che potrebbe insorgere fuori pasto (**Tab. 2**);
- abituare i bambini a consumare i pasti stando seduti comodamente a tavola e masticando lentamente;
- evitare che i nostri figli trascorrono troppe ore davanti alla televisione o al computer: oltre ad essere attività "poco dispendiose" per l'organismo, facilitano i consumi di bevande e cibi ricchi in calorie (bibite, merendine, patatine ...);
- a cena tener sempre conto dell'ora in cui il bambino ha mangiato a scuola per evitare che non sia passato troppo tempo e possa spizzicare.

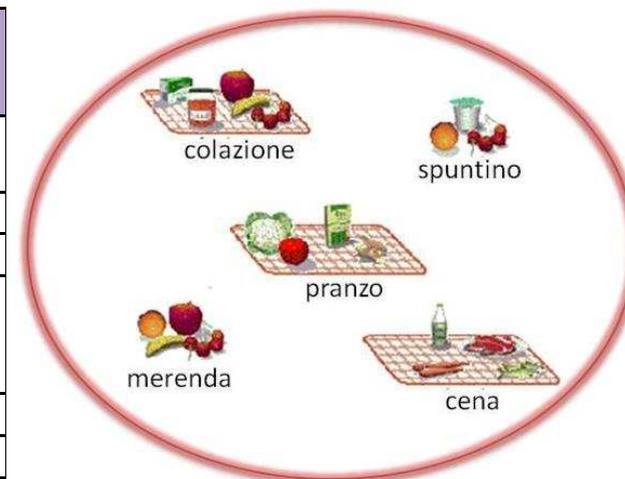


Pasti della giornata	% delle Kcal giornaliere
Colazione	15%
Spuntino	5%
Pranzo	40%
Merenda	10%
Cena	30%

Tab. n. 2 Distribuzione dei pasti nell'arco della giornata e loro apporto calorico

La **ripartizione media ideale** del fabbisogno energetico suggerito dagli esperti italiani è la seguente:

Nutrienti	assunzione media	note
Carboidrati	45-60 % a basso indice glicemico	Di cui zuccheri semplici <15%
Grassi	Fino al 35%	Di cui: Saturi < 10% Polinsaturi 5-10% di cui 4-8 % Kcal tot n.6 0,5-2,0 % Kcal tot n.3
		Monoinsaturi (olio extravergine d'oliva) 16-18%
Proteine	8-12%	



Tab. n. 3 Ripartizione ideale del fabbisogno energetico

LA COLAZIONE

Tutte le mattine è opportuno scegliere alimenti energetici e facilmente digeribili.



Esempi di colazione:

- una tazza di latte con 3-6 biscotti secchi
- o un vasetto (ml. 125) di yogurt bianco o con aggiunta di vera frutta (non gelatina di frutta) senza zucchero e additivi aggiunti e 2-4 fette biscottate con un velo di miele o marmellata o una tazza di latte con un cucchiaino di cacao e 2 cucchiaini da minestra di cereali (corn-flakes, müsli, riso soffiato..)
- o un bicchiere di spremuta o succo di frutta e una fettina di crostata alla frutta
- o una tazza di tè e pane con un velo di miele o marmellata
- o un frullato (preparato con latte e un frutto fresco) con 3-6 biscotti secchi



LO SPUNTINO

Vanno preferiti alimenti facilmente digeribili e poco energetici: l'attenzione a scuola rimane vigile e l'appetito per il pranzo non viene compromesso.



Esempi di spuntino:

- un frutto
- o un vasetto (ml. 125) di yogurt bianco o con aggiunta di vera frutta (non gelatine di frutta), senza zucchero e additivi aggiunti
- una fetta di pane con un velo di marmellata/miele
- o un succo di frutta senza zucchero e additivi aggiunti



ASPETTI EDUCATIVI

“Le merende” non devono essere interpretate dal bambino come sostitutive del pasto ovvero come la possibilità di aggirare i piatti meno graditi del menù scolastico: evitare pertanto spuntini eccessivamente calorici e privilegiare spuntini a minor apporto calorico (per porzione o per 100 g) e comunque con meno di 140 Kcal. Scegliere quelli con minor contenuto di grassi totali, ricordando che i grassi saturi derivanti dalle merende o spuntini non devono superare i 4 g al giorno. Evitare i prodotti che contengono coloranti, conservanti, grassi idrogenati (margarina), emulsionanti, addensanti, additivi in genere e gli oli di palma, di cocco e di colza, che pur essendo vegetali, sono ricchi di grassi saturi e dato il loro basso costo sono spesso utilizzati mascherati sotto la dicitura di “grassi vegetali”.

IL PRANZO A SCUOLA

La ristorazione scolastica è un momento importante di introito alimentare ma rappresenta anche un aspetto fondamentale di educazione nutrizionale e di socializzazione tra i ragazzi.

La combinazione di un ambiente-refezione confortevole che favorisca la socializzazione con un'adeguata qualità del cibo **incoraggia i ragazzi ad assaggiare alimenti nuovi**, favorendo cambiamenti nelle abitudini alimentari.

Ecco spiegato il motivo della scelta di un menù scolastico che preveda l'inserimento di piatti che portano alla scoperta di gusti nuovi (piatti unici con legumi, frittata con verdure, tortini di verdure ...) e la proposta di diversi tipi di frutta e verdura, per incoraggiare i ragazzi ad assaggiarne una maggior varietà.



LA MERENDA

Rispetto allo spuntino mattutino, deve apportare più calorie ma, per non compromettere l'appetito serale, non deve essere abbondante né coprire eventuali "buchi" del pranzo in mensa scolastica.

Esempi di merenda:

- yogurt naturale o con aggiunta di frutta fresca (i comuni yogurt commerciali contengono gelatina di frutta), senza zucchero e additivi aggiunti, con 2-3 biscotti secchi
- pane e marmellata
- una barretta di cioccolato (max 30 grammi), preferendo il fondente (oltre 50% cacao)
- frullato di frutta
- spremuta o succo di frutta con una fetta biscottata e marmellata
- gelato alla frutta
- latte con cacao
- pop-corn (occasionalmente) senza sale e burro



Se la scelta ricade su snack preconfezionati, è opportuno leggere attentamente la tabella nutrizionale riportata in etichetta, per poter dare la preferenza a prodotti senza additivi che non superino le 140 calorie e i 9 grammi di grassi totali (di cui saturi minori di 4 grammi). Non consumare più di uno snack nell'arco della giornata variando la tipologia. In caso di confezioni "formato famiglia" preferire quelle richiudibili o le monoporzioni, per evitare di eccedere nel quantitativo.

LA CENA

Il pasto a scuola non può rappresentare un'occasione isolata di educazione alimentare, **ma questa deve continuare anche a casa con tutti gli altri pasti**, con abbinamenti che esaltino e completino le qualità nutrizionali dei cibi.

- le patate, poiché sono ricche in amido, un paio di volte alla settimana possono sostituire cereali, pane e il primo piatto (pasta, riso,...)
- i legumi contengono una discreta quantità di proteine per cui si devono utilizzare come sostituzione di un secondo piatto (carne, pesce, uova, formaggi ed affettati).

Oppure insieme ai cereali per costituire un piatto unico es: pasta e fagioli, riso e piselli, pasta e ceci.

*** **piatto unico: pasto completo, può solo essere integrato con verdure; le patate e i legumi non sono verdure**

Pranzo		Cena a casa
Primo piatto asciutto o minestrone completo (con pasta o riso o crostini o cereali: orzo, farro..)	↔	Primo piatto in brodo (pastina, minestrone di verdura senza pasta o riso, semolino...)
Secondo piatto: - carne, pesce, affettati, uova, formaggi, legumi	↔	Secondo piatto: consumare un secondo diverso da quello mangiato nell'altro pasto rispettando le frequenze settimanali riportate nella tabella n.5
Piatto unico*** a base di:	↔	Primo piatto asciutto o minestrone completo + secondo piatto:
- carne: pasta al ragù ... o	↔	- pesce o affettato o uova o formaggio o legumi
- pesce: pasta e tonno ... o	↔	- carne o affettato o uova o formaggio o legumi
- formaggio: pizza, pasta ai 4 formaggi, pizzoccheri ... o	↔	- carne o pesce o affettato o uova o legumi
- legumi: pasta e lenticchie ... o	↔	- carne o pesce o affettato o uova o formaggio
- uova: pasta alla carbonara ... ecc	↔	- carne o pesce o affettato o formaggio o legumi
verdura cruda o cotta	↔	verdura cruda o cotta
frutta fresca	↔	frutta fresca

Tab. 4: Suggestioni per un abbinamento corretto dei pasti

FREQUENZA SETTIMANALE DI CONSUMO

È stata predisposta una griglia esemplificativa che mostra quante volte a settimana dovrebbero essere assunti i diversi alimenti (Tab. 5).

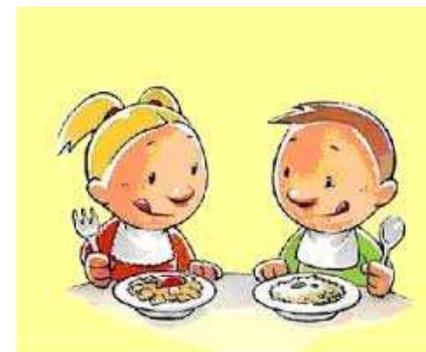
ALIMENTI	NUMERO VOLTE ALLA SETTIMANA		
	1	2	3
CARNE			
PESCE			
UOVA			
FORMAGGI			
LEGUMI			
AFFETTATI			
CEREALI	Ogni giorno a pranzo e a cena preferibilmente integrali		
VERDURA	Almeno due porzioni al giorno variando la tipologia: è consigliabile almeno una porzione in più come condimento al primo piatto		
FRUTTA	Almeno due - tre frutti al giorno variando la tipologia		



Tab. 5: Frequenza settimanale di assunzione degli alimenti

NUOVO MENU' ASL COMO 2015

Regole nuovo menù Asl Como 2015



Il momento del pranzo rappresenta un'occasione preziosa per imparare a nutrirsi correttamente, assaporare gusti nuovi e apprezzare il piacere di alimentarsi.

La nuova dieta scolastica muove, anzitutto, dalla consapevolezza che l'incremento esagerato di peso delle fasce di popolazione più giovane è in continuo aumento e, quindi, massimo deve essere lo sforzo di tutti coloro che si occupano, in termini professionali, di alimentazione per fornire una risposta adeguata alle corrette esigenze nutrizionali dei nostri ragazzi.

Sono, inoltre, intervenute nuove direttive nazionali che, in sintonia con le linee guida provenienti dal mondo scientifico (Larn 2012), definiscono, ancora più precisamente, le necessità nutrizionali della popolazione giovanile.

Da ultimo, ma non meno importante, il Servizio di Igiene degli Alimenti e della Nutrizione della nostra Asl ha studiato, in termini scientifici, il “**gradimento dei pasti**”: sono stati, perciò, considerati anche i gusti dei nostri ragazzi e l'esperienza delle ristorazioni collettive presenti sul nostro territorio.

Di seguito si riportano alcune indicazioni fornite anche al personale addetto alla refezione, che risultano di grande utilità per poter continuare, anche a casa, l'educazione nutrizionale proposta a scuola.

ASPETTI EDUCATIVI

I genitori devono essere consapevoli degli **aspetti educativi** correlati al menù scolastico assumendo il giusto atteggiamento e trasmettendo al bambino fiducia nei confronti del menù stesso e dei piatti proposti.

Occorre in modo particolare evitare:

- di indicare al bambino che ci sono alimenti “buoni” e “meno buoni”. Tutti gli alimenti proposti sono validi dal punto di vista nutrizionale e costituiscono la base per una sana alimentazione;

- ogni demonizzazione nei confronti degli alimenti proposti anche se questi non sono consumati in famiglia: proprio per questo occorre semmai stimolare il bambino ad essere curioso e ad assaggiare proprio quei cibi che non incontra nel menù familiare;

- di fornire al bambino “alimenti spuntini” che lo sazino prima del pasto a scuola quando è previsto un alimento che si suppone a torto poco gradito: se questo accade, il bambino non imparerà mai ad apprezzare e ad accettare tali alimenti; lo stesso vale per le merende: se il bambino ha evitato un cibo in mensa non è indicato “confortarlo” all’uscita dalla scuola con una sostanziosa merenda poiché in tal modo egli eviterà ancora il cibo proposto dal menù scolastico nell’aspettativa di quella “buona” leccornia che lo aspetta;

- di ricorrere alla richiesta ingiustificata di dieta in bianco al solo fine di evitare al bambino l’incontro con i piatti a volte meno graditi (es. legumi, uova, pesce).

Ricordiamoci che **accettare un alimento è un percorso cognitivo ed educativo**: se la famiglia non parla lo stesso linguaggio degli educatori scolastici, in linea con la corretta alimentazione, l’efficacia dei messaggi formativi risulta fortemente indebolita.

Occorre imparare a far gestire al bambino la frustrazione per la presenza di un alimento momentaneamente non gradito sapendo che stiamo lavorando per evitare che, attraverso l'alimentazione, si contraggano patologie quali obesità, diabete, malattie cardiovascolari e tumori.

Ricordarsi infine di coinvolgere i nonni e le altre figure di riferimento educativo in queste considerazioni e fare in modo che tutta la famiglia possa condividere il progetto nutrizionale scolastico.

- **Porzioni:** Il pasto è composto da: primo + secondo (oppure un piatto unico) + contorno + pane + frutta.

I nuovi Larn hanno determinato una riduzione delle quantità di proteine e di carboidrati e pertanto di regola non possono essere concessi bis: nel caso il bambino richieda ancora alimenti è possibile somministrare altra verdura (e frutta). Allegate al menù vengono fornite le grammature medie per fascia d'età (infanzia, primaria e secondaria)

- **Tipi di cottura:** per le preparazioni va data preferenza alle cotture al forno, alla griglia, al vapore, bollite, in padella antiaderente **escludendo i fritti.**

• **Frutta e Verdura:** le varietà di frutta e verdura possono essere modificate in relazione alla stagione, alla disponibilità di mercato e alla qualità del prodotto;

- è di fondamentale importanza variare quotidianamente la tipologia di frutta e verdura evitando ripetizioni all'interno della stessa settimana;
- è necessario alternare verdure crude e cotte al vapore;
- per quanto riguarda le verdure è possibile aggiungere olio extravergine d'oliva (per le quantità vedi il punto "Condimenti") mentre limone e aceto **solo se** sicuramente graditi;
- per favorire il consumo di verdura ed evitare scarti è possibile somministrarla all'inizio del pasto soprattutto ove si sia riscontrato un rifiuto generalizzato dell'alimento.

• **Patate:** sono vegetali, **non sono da considerare verdure dal punto di vista nutrizionale**, ma fonte di carboidrati: pertanto non vanno utilizzate come contorno ma inseriti solo quando previsti nel menù.

Le patate sono un sostituto di pane e pasta e quindi possono essere inserite quando è previsto un primo piatto in brodo (passato di verdura, minestra, pastina,...) o addirittura in sostituzione di questo (carne + patate al forno, pesce + purè di patate,...) **in nessun caso devono essere fornite al posto della verdura.**

• **Legumi:** sono vegetali, **non sono da considerare verdure dal punto di vista nutrizionale**, ma una fonte di proteine: **pertanto non vanno utilizzati come contorno**, ma considerati come un secondo piatto;

- se il primo piatto associato ai legumi risultasse poco gradito è possibile sostituirlo con pasta o riso all'olio, al pomodoro ... e un secondo a base di legumi (fagioli in umido, crocchette di legumi, ...);

- in relazione al gusto dei bambini è possibile variare la preparazione (interi, passati) e la tipologia dei legumi proposti nei piatti unici (ceci al posto dei piselli);

• **Uova:** per motivi igienici è assolutamente sconsigliato il consumo di uova crude o di preparazioni a base di uova crude. Preferire le uova pastorizzate in confezioni originali. Il loro consumo non dovrebbe superare le 2 uova a settimana.

• **Affettati:** si potranno alternare bresaola, prosciutto crudo e prosciutto cotto di prima qualità privi di conservanti, in particolare polifosfati, ma anche nitrati e nitriti.

• **Formaggi:** evitare i formaggi contenenti i polifosfati (tipo formaggi spalmabili), conservanti ed altri additivi. Variare la scelta privilegiando i formaggi freschi (mozzarella di mucca, ricotta, robiola, crescenza, fiocchi di latte, primo sale, stracchino).

• **La pasta:** la pasta, ove non altrimenti specificato, deve intendersi di semola di grano duro e preferibilmente integrale;

- la pasta può essere sostituita con altri cereali quali orzo, farro, kamut, bulgur o couscous e almeno una volta alla settimana con riso;

- il condimento per la pasta/riso deve essere al pomodoro, alle verdure, agli aromi o all'olio ... se si desidera fare una pasta condita con ragù di carne o di pesce o con del formaggio va considerata piatto unico, pertanto utilizzare le grammature riportate nella tabella quantitativa degli alimenti (tabella n. 4 piatti unici);

- una volta alla settimana sarebbe auspicabile somministrare un primo piatto in brodo (pastina o riso in brodo, passato di verdura con crostini, ...).

• **Il pane:** bianco o integrale deve essere **a ridotto contenuto di sale** (non superiore a 1.7% riferito alla farina) e senza grassi aggiunti (es. evitare pane all'olio), oppure senza sale.

- **Pizza e piadina:** sono considerate **piatto unico** in quanto fonte di carboidrati e proteine (formaggio e/o affettato); se non gradite possono essere sostituite con un primo piatto con verdure (es.: pasta e zucchine, ecc.) e secondo a base di formaggio (es.: mozzarella, fontina, ricotta, ecc.).
- **Condimenti:** utilizzare esclusivamente, sia in cottura sia a crudo, **olio extravergine d'oliva** (no olio d'oliva o di semi) nelle giuste quantità.
- **Sale:** va utilizzato con moderazione (minimo indispensabile e preferibilmente iodato) solo durante le preparazioni (non mettere la saliera a tavola), o sostituito con spezie o erbe aromatiche.
- **Aromi:** utilizzare aromi naturali quali basilico, prezzemolo, salvia, rosmarino, alloro, cipolla, aglio, ecc... e **non utilizzare** gli estratti per brodo a base di glutammato monosodico (dadi, granulare) ma utilizzare brodi preparati con verdure fresche.
- **Macedonia o succo di frutta senza zuccheri aggiunti e additivi (quindi senza dolci o gelati né yogurt):** sono concessi, in sostituzione alla frutta, una volta alla settimana, nei due pasti principali.
- **Associazioni:** nel menù sono previste due giornate in cui si associano pesce e legumi: ricordiamo che, in analogia alle nuove disposizioni, la cucina potrà sperimentare e determinare una ricetta gradita ai bambini. Solo nel caso ciò non fosse possibile, tali due giornate potranno essere una di solo pesce e una di soli legumi. Altre associazioni (tranne quelle tradizionalmente previste nelle nostre ricette del precedente menù tipo) non sono ammissibili e vanno comunque sottoposte alla validazione del Sian.

• **Diete Speciali:** per le diete speciali esiste un apposito protocollo elaborato nel 2008 a cui è necessario fare riferimento (vedi sito Asl nella sezione “per i comuni”). Ricordiamo che le diete speciali per disgusto e motivi etico/religiosi vanno gestite direttamente dall’ente responsabile/gestore nel rispetto delle disposizioni inserite nel vigente protocollo.

Per i bambini che richiedono diete speciali per motivi etico/religioso escludendo alcuni cibi dalla dieta, vanno previste sostituzioni del menù scolastico secondo le regole in uso (vedi tab. sostituzioni aggiornata).

• **Scatola nera:** si ricorda che il personale Asl di vigilanza può procedere alla campionatura rappresentativa del pasto, per cui il campione raccolto a cura del personale addetto alla refezione scolastica deve essere:

- raccolto al termine del ciclo di somministrazione;
- rappresentativo di ogni somministrazione ed equivalente, come quantità, a quella di una porzione, così come risultante dalle grammature indicate in tabella e comunque non inferiore ai 50 grammi;
- mantenuto refrigerato a circa **+4 C° per 72 ore** in idonei contenitori chiusi ermeticamente, muniti di etichetta recante ora e giorno dell’inizio della conservazione e denominazione del pasto;
- presente in tutte le unità terminali a cura dell’ente responsabile/gestore.

Per Informazioni:

Dipartimento di Prevenzione Medico – Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione

Via Castelnuovo n.1- Como

Tel. 031/370435-436-437-438 fax 031/370425

E-mail: mangiarsano@asl.como.it

APPLICAZIONE MENÙ ASL 2015

L'esperienza di questi anni, derivante sostanzialmente dalla applicazione del precedente menu tipo Asl 2005, ha dimostrato l'importanza della esecuzione della ricetta da parte dei cuochi per favorire il gradimento e il consumo dei bambini.

Ciò vale in modo particolare per gli alimenti più critici: verdura, legumi, pesce e uova. Pertanto l'attuale menù Asl 2015 viene predisposto con uno schema "a giornata" e non "a ricetta": sarà pertanto cura della ristorazione predisporre, nel rispetto dello schema Asl e delle grammature fornite, una ricetta per la singola giornata che abbia lo scopo di incontrare il maggior gradimento e conseguente accettazione da parte dei bambini.

A tale scopo, potranno anche essere utilizzate ricette provenienti dal precedente menù tipo Asl, ove gradite; ovvero ricette già sperimentate presso le singole ristorazioni ovviamente nel rispetto delle regole vigenti. Vengono inoltre proposte nuove ricette da parte nostra (che hanno valore indicativo) con lo scopo di favorire il gradimento delle giornate più problematiche.

Ne consegue che deve essere predisposto a cura degli enti responsabili un menù scolastico con l'indicazione puntuale delle ricette (per le grammature vedi tabella n.6) **che deve essere approvato dal Sian secondo la procedura in uso e fornito alle famiglie e agli educatori.**

Sino a nuova approvazione rimane vigente il precedente menù tipo Asl ovvero l'ultimo menù formalmente approvato.

SCHEMA MENU' SCOLASTICO SETTIMANALE



	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'		
I	CARNE	PESCE	FORMAGGIO	LEGUMI	UOVA		
II	FORMAGGIO	CARNE	PESCE	AFFETTATO	LEGUMI		
III	PESCE	LEGUMI	CARNE	UOVA	CARNE	PESCE	LEGUMI
IV	CARNE	UOVA	LEGUMI	PESCE	FORMAGGIO		

FREQUENZE MENSILI (4 Settimane)

CARNE	5
AFFETTATO	1
PESCE	4
UOVA	3
FORMAGGIO	3
LEGUMI	4

GRIGLIA PER LA COSTRUZIONE DELLE TABELLE DIETETICHE (MENU' ASL 2015)

5ggx4sett

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

4ggx4sett

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

GRIGLIA PER LA COSTRUZIONE DELLE TABELLE DIETETICHE (MENU' ASL 2015)

3ggx4sett

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

2ggx4sett

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

GRIGLIA PER LA COSTRUZIONE DEI MENU' SPECIALI

Latto/Ovo vegetariani

5ggx4sett

SECONDI	1	2	3	4	5	6	7	8	20
CARNI ED AFFETTATI									0
PESCE									0
LEGUMI									8
FORMAGGI									6
UOVA									6

Latto/Ovo/Pesce vegetariani o diete religiose

5ggx4sett

SECONDI	1	2	3	4	5	6	7	8	20
CARNI ED AFFETTATI									0
PESCE									6
LEGUMI									6
FORMAGGI									4
UOVA									4

GRIGLIA PER LA COSTRUZIONE DEI MENU' SPECIALI

Vegani

5ggx4sett

SECONDI		5		10		15		20	20
CARNI ED AFFETTATI									0
PESCE									0
LEGUMI									20
FORMAGGI									0
UOVA									0

I soggetti che seguono una dieta vegana, priva quindi di ogni alimento di origine animale, hanno come fonte proteica principale quella dei legumi che, conseguentemente devono essere presenti sia a pranzo che a cena.

Si ricorda, come per altro anche per il normale menù scolastico, che il bilancio complessivo nutrizionale individuale deve essere assicurato dalla famiglia in collaborazione con i sanitari di riferimento del bambino.

Tabella quantitativa per le varie fasce di età - Tab. n. 6

	Alimenti	Scuola Infanzia	Scuola Primaria	Scuola Secondaria	
		Grammi	Grammi	Grammi	
PRIMI PIATTI	Pasta o riso, orzo... asciutti	50	60	75-80	
	Pasta o riso in brodo o crostini	25	30	40	
	Tortellini freschi o ravioli di magro	80	100	120	
	Gnocchi	100	120	160	
	Farina mais per polenta	50	60	75-80	
	CONDIMENTI PER PRIMI ASCIUTTI				
	Olio extravergine d'oliva (es. pasta all'olio, pasta agli aromi,...)	5	6	7	
	Pesto alla genovese	10	10	15	
	Pomodoro pelati	50	60	70	
	Verdure per sughi	q.b.	q.b.	q.b.	
	INGREDIENTI PER PRIMI IN BRODO				
	Olio extravergine d'oliva	3	4	5	
	Parmigiano Reggiano o Grana Padano (solo se necessario)	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		
SECONDI PIATTI	Carne: pollo, tacchino, vitello, vitellone, maiale	40	50	65	
	Pesce: filetti di nasello, filetti di sogliola, platessa, filetti di merluzzo, trancio pesce spada, palombo ...	50	60	80	
	Bastoncini di merluzzo	n. 2	n. 3	n. 4	

Le quantità indicate si riferiscono al bambino medio frequentante il tipo di Scuola. E' compito di chi somministra il pasto adeguare le porzioni alle caratteristiche di sviluppo del bambino.

	Alimenti	Scuola Infanzia	Scuola Primaria	Scuola Secondaria
SECONDI PIATTI	Legumi secchi	30	35- 40	40- 50
	FORMAGGI			
	Formaggi a pasta molle: mozzarella, crescenza, primo sale, caciotta, taleggio, fontina ...	30	40	50
	Formaggi a pasta dura: Parmigiano reggiano, grana padano, italico, emmenthal, asiago, latteria ...	20	30	40
	Ricotta	40	50	100
	Uova	1 (50 g)	1 (50 g)	1 e 1/2 (80g)
	Prosciutto cotto, crudo, bresaola	25	30	40-50
	Olio extravergine d'oliva	5	6	7
PIATTI UNICI	Pizza margherita (peso cotto)	150	200	250
	Pasta + legumi secchi	50+30	60+35	80+40
	Pasta al ragù	50+40	60+50	80+60
	Pasta al tonno	50+30	60+40	80+50
	Pasta con formaggio fresco	50+30	60+40	80+50
	Olio extravergine d'oliva	5	6	7
CONTORNI	Insalata in foglia	40	50	70
	Verdura cruda	100	120	150
	Patate (sostituto del primo piatto asciutto)	100	120	140-160
	Patate come contorno (in associazione piatto in brodo)	80	100	120-130
	Olio extravergine d'oliva	8	10	12
FRUTTA e DESSERT	Banane, uva, cachi, fichi	70	80	100
	Frutta	150	150-160	200
	Pane a ridotto contenuto di sale	40	50	70-80

TABELLA DELLE SOSTITUZIONI DEGLI ALIMENTI - Tab. 7
(grammature riferite alla scuola dell'infanzia) *

GRUPPO CARNI	GRUPPO AFFETTATI	GRUPPO PESCE	GRUPPO LEGUMI	GRUPPO FORMAGGI	GRUPPO UOVA
gr.40	gr.25	gr. 50	gr. 30 (secchi)	a) Formaggi stagionati (gr. 20) b) Formaggi freschi (gr. 30)	gr. 50
Pollo Vitello Vitellone Lonza maiale Tacchino Manzo	Prosciutto Cotto Prosciutto Crudo Bresaola	Sogliola Merluzzo Nasello Platessa Tonno	Fagioli Lenticchie Ceci Piselli Fave Soia	a) Italico Fontina Caciotta Montasio	uova di gallina
				b) Mozzarella Primo sale Crescenza Ricotta	

*** Per le scuole primarie e secondarie prevedere un aumento rispettivamente del 25 e del 50%**

TABELLA DELLE SOSTITUZIONI DEGLI ALIMENTI (grammature riferite alla scuola dell'infanzia)

- Per questi alimenti vanno ricercate le sostituzioni nell'ambito dello stesso gruppo (es: diete religiose che escludono la carne di maiale sostituire con altra tipologia di carne), qualora non fosse possibile, tra gli altri gruppi a rotazione (vedi anche griglia composizione menù etico/religiosi).
- **Verdure** (escludendo legumi e patate): ci può essere sostituzione tra le verdure a parità di grammatura prevista in tabella.
- **Frutta fresca**: ci può essere sostituzione tra i vari tipi di frutta, a parità di grammatura prevista in tabella.
- Qualora si presentino casi di intolleranza o allergia non contemplati nella tabella delle sostituzioni, si contatti il Servizio di Igiene degli Alimenti e della Nutrizione.

NUOVO MENU' ASL COMO 2015

ESEMPI DI RICETTE



LEGUMI



Hamburger vegetali



Preparazione:

Schiacciate con una forchetta i fagioli e la patata, salate e aggiungete un po' di pangrattato fino ad ottenere un composto facilmente lavorabile.

A questo punto formate delle polpette abbastanza grandi con le mani e poi schiacciatele (sempre con le mani) ottenendo i vari hamburger.

Passate ogni hamburger in un piatto in cui avrete versato altro pangrattato e ricopriteli del tutto.

Posizionate poi tutti gli hamburger su una teglia ricoperta da carta forno e infornate per una mezz'oretta a temperatura media.

Quando iniziano a colorirsi sono pronti..

Polpettine di ceci

Ingredienti

- ✓ 30 g di ceci secchi
- ✓ 10 g di patata
- ✓ Prezzemolo q.b.
- ✓ Sale q.b.
- ✓ Se gradito aggiungere poca curcuma o timo



Preparazione:

Una volta lessati i ceci frullateli con qualche foglia di prezzemolo, la [cipolla](#) e il sale, fino ad avere una purea liscia e compatta. Lessate le patate e in una terrina sbattere le uova con un po' di sale. Unite la patata fino ad ottenere una crema densa e aggiungere i ceci frullati. Nel caso il composto risultasse troppo denso, solo per ammorbidire, aggiungere un poco di brodo vegetale.

Formare delle piccole polpette schiacciate, passarle nel pan grattato (eventualmente aromatizzato con un trito di salvia e rosmarino) e cuocerle in forno a 180 C° per 20 minuti su una teglia leggermente unta!

Consiglio in più::

Si può aggiungere all'impasto una piccola quantità di verdura lessa come zucchine e carote..

Bocconcini di soia in umido

Ingredienti

- ✓ 20 g di soia secca (granulato, spezzatino e polpette senza altre aggiunte)
- ✓ 40 g di pomodori pelati
- ✓ 50 g di carote
- ✓ 30 g di porro
- ✓ Zenzero fresco grattugiato
- q.b.
- ✓ Prezzemolo q.b.
- ✓ 1 foglia di alloro
- ✓ 5 g olio extravergine d'oliva
- ✓ Sale q.b.



Preparazione:

Tritare le foglie del mazzetto di prezzemolo, asciugarle e metterle da parte. Mettere i soli gambi di prezzemolo in una pentola con mezzo litro d'acqua, il chiodo di garofano, il porro mondato e affettato, le foglie di alloro; portate a ebollizione e cuocete per 10 minuti.

Aggiungete i bocconcini di soia e dopo un minuto di lessatura levate dal fuoco e lasciate in infusione la soia per 10 minuti. Quindi scolatela e strizzatela bene.

Passate finemente al passaverdura i pelati, conditeli con poco sale e lo zenzero. Scaldate 4 cucchiari d'olio in una casseruola e rosolatevi le carote in rondelle e le cipolle affettate per 10 minuti a fuoco medio-basso mescolando spesso.

Unite al soffritto di verdure i bocconcini di soia, salate e lasciate insaporire per qualche minuto, poi sfumate col vino. Aggiungete prima i finocchi ridotti in sottili spicchi e dopo 2-3 minuti i pomodori, coprite, riducete la fiamma e proseguite per 20-25 minuti. Finite con una macinata di pepe bianco e il prezzemolo.

Orecchiette con fagioli cannellini e pesto

Ingredienti

- ✓ 50g di orecchiette secche
- ✓ 2 cucchiaini di pesto di basilico.
- ✓ 30 g di fagioli cannellini secchi
- ✓ uno spicchio d'aglio
- ✓ un pizzico di sale
- ✓ olio evo q.b.



Preparazione:

Ammollare i fagioli per otto ore e cuocerli in acqua leggermente salata per 15 minuti in pentola a pressione, scolare e tenere da parte.

Nel frattempo che la pasta cuoce far rosolare uno spicchio d'aglio in poco olio evo.

Aggiungere i fagioli e togliere l'aglio che ormai avrà rilasciato il suo aroma.

Aggiungere la pasta già scolata e lasciar insaporire.

Spegnere e mescolare alla pasta due cucchiari di pesto.

Vellutata di fave con crostini

Ingredienti

- ✓ 30 g di fave secche
- ✓ 10 g di patata o zuccina
- ✓ 20 g di crostini
- ✓ Olio evo q.b.
- ✓ Sale q.b.



Preparazione:

Far lessare le fave e le patate con alloro, rosmarino, cipolla e quasi al termine della cottura aggiungere il sale. Una volta cotti frullarli fino ad ottenere una crema omogenea e aggiungere l'evo. Se dovesse risultare troppo densa aggiungiamo un po' di brodo vegetale

Orzotto con dadolata di verdure e crema di cannellini al profumo di menta



Preparazione:

Una volta lessati i cannellini frullateli con qualche foglia di menta, la [cipolla](#) e il sale, fino ad avere una purea liscia e compatta

Cuocere l'orzo così come indicato sulla confezione.

Nel frattempo in una padella antiaderente versare l'olio e soffriggere la cipolla tagliata a rondelle e l'aglio schiacciato.

Lavare e pulire le carote e le zucchine; tagliare una zucchina e una carota a pezzetti regolari e grattugiare le restanti.

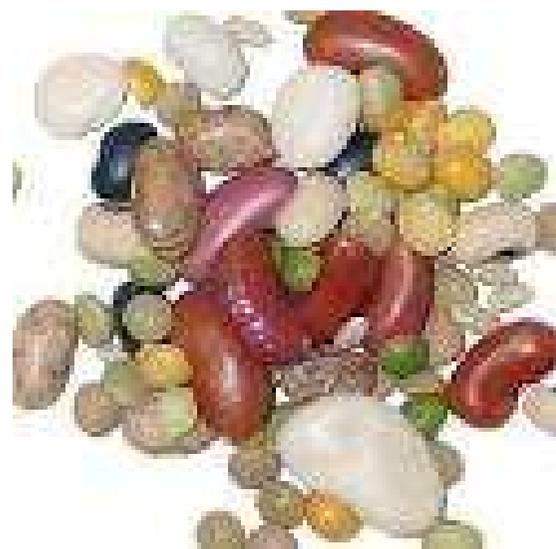
Versarle nella padella con la cipolla e l'aglio e cuocerle aiutandovi con qualche bicchiere di acqua calda.

Salare. Aggiungere la purea di cannellini.

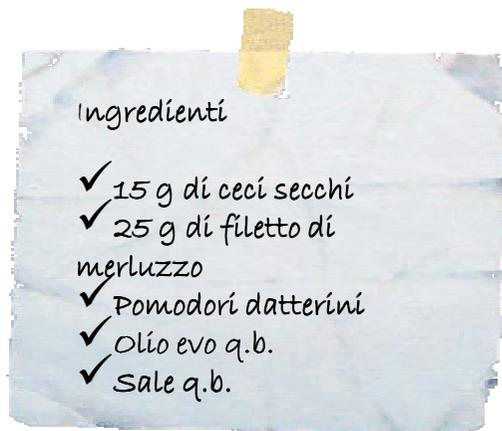
Una volta cotto l'orzo, scolarlo e condirlo con le verdure preparate.

Servire caldo e magari, se vi piace, con una spolverata di formaggio grattugiato.

PESCE e LEGUMI



Bocconcini di merluzzo con crema di ceci



Preparazione:

Far lessare i ceci con alloro, rosmarino, cipolla e quasi al termine della cottura aggiungere il sale.

Una volta cotti frullarli fino ad ottenere una crema omogenea e aggiungere l'olio extravergine d'oliva (evo).

Se dovesse risultare troppo densa aggiungiamo un po' di brodo vegetale

Passiamo al pesce: tagliamo i filetti di pesce a cubetti e mettiamoli in una teglia con olio e prezzemolo. Facciamo cuocere per 20 min a 180 °C

Laviamo e tagliamo i pomodorini e li insaporiamo con olio e origano.

Disponiamo la crema di ceci sul piatto e ci adagiamo di lato il pesce e i pomodorini ...

Una variante consiste nello sgocciolare con la schiumarola un quarto dei legumi, frullare quelli rimasti come da ricetta, quindi unire i ceci interi e mescolare.

Sformato di merluzzo e lenticchie stufate

Ingredienti

- ✓ 25 g di filetti di merluzzo
- ✓ 15 g di lenticchie secche
- ✓ uova q.b.
- ✓ un mazzetto aromatico
(erba cipollina, prezzemolo,
basilico)
- ✓ Olio evo
- ✓ Sale e pepe



Preparazione:

Fate cuocere a vapore le patate. Nel frattempo lavate accuratamente le erbe aromatiche e tamponate l'eccesso di acqua con carta assorbente da cucina. Tagliate il merluzzo in grossi pezzi e mettetelo nel mixer insieme alle erbe aromatiche e all'uovo. Riducete il tutto a purè.

Quando le patate sono cotte, riducetele a purè.

Preriscaldate il forno a 180°C. Unite il purè al miscuglio di pesce e al parmigiano. Regolate di sale e mescolate accuratamente. Se il composto è troppo molle, aggiungete altro parmigiano.

Distribuite il composto in una teglia e livellate la superficie.

Infornate fino a quando si forma una crosticina dorata sulla superficie.

Stufato di lenticchie

Stufare le lenticchie ammollate con alloro, sedano e carota per 40 min

Merluzzo gratinato con crema di piselli

Ingredienti

- ✓ 25 g di filetto di merluzzo
- ✓ 30 g di piselli secchi
- ✓ 1 foglia di basilico
- ✓ Pane grattugiato q.b.
- ✓ 1 cucchiaino di olio evo
- ✓ Sale



Preparazione:

Pulire i filetti di merluzzo e panarli e cuocerli in forno per 20 min a 180 c°.

Nel frattempo preparare la crema di piselli. In una pentola lessare i piselli per 15 minuti in acqua salata, scolarli, aggiungere una foglia di basilico e uno di olio, aggiustare di sale e frullare il tutto.

Impiattare adagiando il filetto accanto alla crema di piselli

Consiglio

Una variante si può fare aggiungendo ai piselli zucchine e menta

Insalata di riso tonno e piselli

Ingredienti

- ✓ 50 g di riso
- ✓ 15 g di piselli secchi
- ✓ 20 g di tonno in scatola
- ✓ Pomodorini
- ✓ Carote
- ✓ Sale q.b.
- ✓ Olio evo q.b.



Preparazione:

Procedimento:

Far lessare il riso in acqua salata.

Nel frattempo cuocere i piselli precedentemente ammollati e tagliare i pomodorini e le carote cotte a vapore e metterle in una terrina con il tonno. Aggiungere il riso scolato e lasciato raffreddare e aggiustare di sale e olio evo.

Consiglio in più:

Eventualmente se accettati si possono aggiungere capperi, basilico, prezzemolo, origano, pepe...

ASPETTI EDUCATIVI

Premessa

Le considerazioni che seguono non hanno valore di prescrizione o vincolo: semplicemente nell'esercizio delle nostre funzioni ispettive, si è osservato che, nei contesti educativi dove si seguono determinate regole, comportamenti e atteggiamenti virtuosi, le percentuali di accettazione dei piatti del menù scolastico, anche quelli difficili tipo legumi, verdura e pesce sono significativamente sopra le medie generali.

Rimane ovviamente compito degli educatori valutare ed eventualmente applicare alla propria realtà i contenuti del presente capitolo.

ASPETTI EDUCATIVI

L'accettazione di un alimento, di una ricetta, di un piatto e del menù scolastico nel suo complesso da parte di un bambino è un percorso educativo che risulta influenzato da parecchi fattori di cui solo alcuni controllabili.

Incidono sostanzialmente:

- gli atteggiamenti educativi e “ideologici” della famiglia (genitori, nonni e altre figure significative di riferimento);
- il contesto educativo scolastico prima e dopo il pasto (sostanzialmente influenzato dagli insegnanti);
- il contesto educativo al momento del pasto nel quale intervengono insegnanti, cuochi, altri educatori, assistenti volontari, rappresentanti della commissione mensa.

ASPETTI EDUCATIVI

Ciò premesso ci sembra importante:

- parlare molto e spiegare in un contesto facilitante prima e dopo il pasto le caratteristiche dei singoli piatti e l'importanza dei vari nutrienti che li compongono in riferimento anche alla complessiva composizione del menù adottato;
- costruire un percorso educativo anche attivo (gioco, drammatizzazione, rappresentazione, laboratorio del gusto, ecc.) che coinvolga i bambini (e per quanto possibile la famiglia) finalizzato all'accettazione del menù in uso con particolare riferimento ai piatti più critici (legumi, verdure e pesce);
- ricercare e condividere un linguaggio comune tra tutti gli attori che partecipano al momento del pasto con l'intento di veicolare un messaggio coerente e condiviso. A tal fine sarebbero importanti momenti di formazione in comune;
- stabilire delle regole e farle rispettare.

ASPETTI EDUCATIVI

Tra le tante regole che abbiamo incontrato nelle scuole ci sono sembrate particolarmente utili le seguenti:

- gli insegnanti, i cuochi, gli educatori, gli assistenti, i genitori della commissione mensa “danno esempio” e mangiano insieme ai bambini gli stessi piatti del menù scolastico mostrando gradimento per il piatto stesso;
- ai bambini vanno sempre forniti tutti i piatti previsti dal menù nella giusta quantità: nella ristorazione scolastica il bambino non può scegliere. Il pasto deve essere fornito completo fatto salvo ovviamente il diritto del bambino di rifiutare, dopo l'assaggio (che va sempre incoraggiato e stimolato da parte degli educatori), l'alimento proposto. Questo in generale dovrebbe avvenire anche cercando di convincere quei genitori che dovessero manifestare diverso avviso;
- si riconferma che i bis (e non i tris, ecc.) sono sempre ammessi per frutta e verdura mentre per gli altri alimenti dovrebbero essere possibili solo dopo che sono stati consumati tutti gli alimenti previsti dalla giornata alimentare (primo + secondo + contorno). Si evidenzia che fornire i bis solo degli alimenti graditi costituisce, oltreché uno squilibrio nutrizionale, una facilitazione a non mangiare quelli meno graditi (legumi, verdura e pesce);

ASPETTI EDUCATIVI

- condividere anche con i genitori che “le merendine” non devono essere interpretate dal bambino come sostitutive del pasto ovvero come la possibilità di aggirare i piatti meno graditi del menù scolastico:
 - evitare pertanto spuntini eccessivamente calorici particolarmente nelle giornate difficili e privilegiare spuntini a minor apporto calorico per porzione o per 100 g e comunque con meno di 140 Kcal;
 - scegliere quelli con minor contenuto di grassi totali per 100 g o per porzione, ricordando che i grassi saturi derivanti dalle merende o spuntini non devono superare i 4 g al giorno;
 - evitare i prodotti che contengono coloranti, conservanti, grassi idrogenati (margarina), emulsionanti, addensanti, additivi in genere e gli oli di palma e di cocco, che pur essendo vegetali, sono ricchi di grassi saturi e dato il loro basso costo sono spesso utilizzati mascherati sotto la dicitura di “grassi vegetali”.
- Esempi di spuntini:** un frutto fresco di stagione, un vasetto di yogurt naturale o con vera frutta aggiunta (no gelatina di frutta), un pacchetto di cracker senza sale aggiunto, 3-4 biscotti secchi, una bustina di grissini torinesi o un succo di frutta senza zucchero aggiunto.
- **Disgusti.** Anche in caso di una corretta interpretazione del disgusto, nel rispetto delle procedure Asl (mod. A diete speciali), che si ricorda deve avvenire “per alimento “ (es. trota) e non per categoria (es. pesce), si richiama l'importanza di proporre comunque l'assaggio per verificare che il disgusto dichiarato sia reale nel contesto educativo e sociale del pranzo a scuola.

I BAMBINI E L'ATTIVITÀ FISICA

L'attività fisica rappresenta un elemento essenziale per i soggetti in età evolutiva, tanto da essere riconosciuta dalle Nazioni Unite come un diritto fondamentale di bambini e ragazzi. Il regolare movimento è fondamentale ai fini del corretto sviluppo psico-fisico; garantisce, infatti, un fisiologico accrescimento e dona ai bambini molti benefici che conserveranno anche in età adulta. Dalla prima infanzia all'adolescenza, una corretta attività fisica (unita ad un'equilibrata alimentazione), garantisce il mantenimento di un peso corporeo adeguato, il corretto sviluppo di organi e apparati e promuove una armonica crescita del corpo.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità ha definito i livelli di attività fisica raccomandati per le varie fasce di età: ogni bambino deve raggiungere **almeno 60 minuti di attività moderata-vigorosa al giorno** includendo almeno **3 volte** alla settimana esercizi di potenza, che possono consistere in giochi di movimento o in attività sportive strutturate utili per rafforzare l'ossatura, la muscolatura e migliorare la flessibilità.

Le possibilità, quindi, di effettuare un'attività fisica da moderata a intensa comprendono tutto ciò che va dallo sport competitivo e dall'esercizio formale a modalità di gioco attivo e a forme di attività fisica strutturata (come la danza, il nuoto o la corsa ecc.). Esse comprendono, inoltre, alcune delle azioni che si svolgono quotidianamente (come camminare, andare in bicicletta o utilizzare altre modalità di spostamento che permettono di fare attività fisica).

I GENITORI DEVONO ESSERE UN ESEMPIO

Già dal primo anno di vita, il bambino è in grado effettuare azioni di imitazione, che si consolidano entro i primi 5 anni: questo arco di tempo è fondamentale per gran parte dei messaggi educativi non verbali che trasferiamo ai bambini. In altre parole, se in questo periodo facciamo vedere ai nostri figli l'importanza del movimento attraverso l'esempio è molto probabile che l'abitudine al movimento diventi per loro una regola mentre, al contrario, l'imitazione della pigrizia farà apparire il movimento come uno sforzo immane per gran parte della vita.



MANTIENITI IN FORMA



I benefici dell'attività fisica sono molteplici; eppure il tempo che i bambini dedicano al movimento è spesso inferiore alle loro necessità. La vita frenetica degli adulti va spesso a ricadere involontariamente anche sulle esigenze dei più piccoli: non sempre si ha tempo di portare il bambino al parco per farlo correre e giocare all'aria aperta con gli amici/che o di accompagnarlo presso un centro sportivo per cui, spesso, tv e videogiochi diventano una sorta di baby sitter per genitori indaffarati.



Durante l'età scolare la situazione sembra “aggravarsi” ulteriormente in quanto gli impegni scolastici “obbligano” i bambini a stare molte ore seduti sui banchi di scuola e a ridurre ulteriormente il tempo dedicato allo svago.

Tutti i bambini **dovrebbero praticare uno sport strutturato**, ovvero basato sulla frequentazione di una squadra o di un gruppo sportivo, **ma è auspicabile che questa attività non venga considerata come l'unica attività fisica da svolgere**.



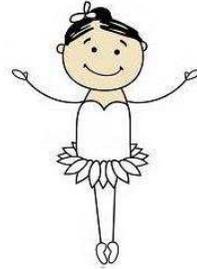
Per attività fisica si intende, infatti, **un'attività quotidiana effettuata sotto forma di gioco che implichi il movimento di tutto il corpo**. Bisogna quindi incentivare tutto ciò che faccia muovere il corpo globalmente: recarsi quotidianamente a scuola a piedi, la corsa, i giochi con palla, la bicicletta, il ballo ecc.



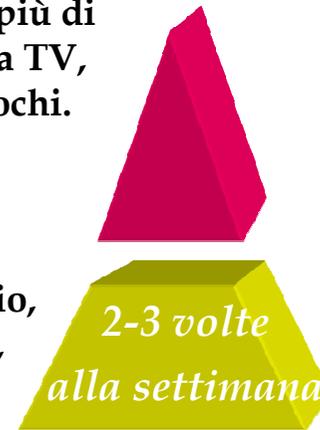
PIRAMIDE ATTIVITA' FISICA

Evito di stare seduto più di un'ora per guardare la TV, giocare con i videogiochi.

Ridurre
la
sedentarietà



Faccio attività sportiva: es. calcio, pallavolo, nuoto, danza, arti marziali, ecc.



2-3 volte
alla settimana



Faccio delle attività divertenti: andare in bicicletta, correre, pattinare, nuotare, camminare, giocare con gli amici nel parco, a tennis/ calcetto/pallavolo/ basket.



3-5 volte alla
settimana



Uso le scale invece dell'ascensore; vado a scuola a piedi o in bicicletta; scendo dall'autobus una o due fermate prima; passeggio con il mio cane; aiuto nei lavori domestici.

OGNI GIORNO

**Documento a cura del
Dipartimento di Prevenzione Medico
UOC Servizio d'Igiene degli Alimenti e della Nutrizione**

Cesare Bernasconi

Medico

Sara Frigerio

Dietista

Marco Larghi

Medico

Angelo Pintavalle

Biologo

Margherita Speranza

Dietista

UOS Servizio Medicina della Sport e Lotta al Doping

Biagio Vincenzo Santoro

Medico

con la collaborazione di UOC Sistemi Informativi Aziendali e Osservatorio Epidemiologico

Roberto Tettamanti

Medico