



COMUNE DI REITANO

Città Metropolitana di Messina

email: area.amministrativa@comunereitano.com

pec: reitano@pec.intradata.it

AREA AMMINISTRATIVA

Prot.n. 4823 del 06/11/2025

OGGETTO: Avviso per manifestazione di interesse ai fini dell'affidamento del servizio di mensa scolastica periodo dal 17 novembre 2025 al 31 Maggio 2026.

AVVISO

Premesso che:

- con deliberazione della Giunta comunale n. 104 del 30/10/2025, dichiarata immediatamente esecutiva, ed avente ad oggetto "Istituzione servizio di mensa scolastica della scuola primaria per l'anno scolastico 2025/2026, Assegnazione somme" questo Ente disponeva di avviare il servizio di mensa della Scuola primaria di questo Comune presso il plesso di via XXV Aprile n. 11, mediante la fornitura di pasti pronti come da tabelle dietetiche predisposte dall'A.S.P. - Dipartimento di Prevenzione di Messina - Servizio di Igiene degli Alimenti e Nutrizione, con nota del 27/11/2023 prot. n. 0181073/23, acquisite agli atti dell'Ente con prot. n. 5424 del 07/12/2023, per il corrente anno scolastico 2025/2026, e prevedeva una contribuzione a carico dell'utenza;

Dato atto che il servizio avrà ad oggetto:

- l'approvvigionamento delle derrate,
- la preparazione delle stesse,
- la necessaria cottura;
- il confezionamento in monoporzioni,
- il trasporto dei pasti in contenitori isotermici a mezzo di furgoni coibentati, regolarmente autorizzati dalle competenti Autorità (ove previsto), dal centro Cottura dell'Impresa al plesso scolastico – Centro di refezione - ubicato sul territorio comunale, con tipologia tecnicamente denominata "a legume fresco caldo",
- il ritiro e il lavaggio dei contenitori utilizzati per il trasporto dei pasti.

Rilevato che il costo presunto del servizio per il periodo dal 17/11/2025 al 31/05/2026 è pari ad un importo di € 7.078,50 al netto dell'IVA (€ 7.361,64 IVA inclusa) riferito a n. 7 alunni, n. 1 personale docente e n. 1 personale Ata, per un totale di n. 9 utenti, con un costo unitario del pasto stimato pari ad Euro 6,50 oltre IVA al 4% (€ 6,76 IVA inclusa);

Dato atto che il Comune di Reitano non dispone di un centro cottura e che pertanto l'appaltatore dovrà disporre di idonei locali destinati allo stoccaggio, conservazione, lavorazione, preparazione e cottura dei pasti e la distanza tra il centro di produzione e il punto di consumo non deve essere superiore a 50 chilometri. Tali locali dovranno essere muniti di autorizzazione sanitaria rilasciata dall'A.S.P. competente per territorio comprovante l'idoneità dal punto di vista igienico-sanitario.;

Dato atto, inoltre, che il servizio dovrà essere svolto secondo quanto indicato nel capitolato di appalto che sarà successivamente inserito sulla piattaforma MEPA;

Rilevato che l'erogazione dei pasti da parte del fornitore del servizio dovrà attenersi alle tabelle dietetiche sopra citate, trasmesse dall'ASP -Dipartimento di Prevenzione di Messina servizio di Igiene degli Alimenti e Nutrizione;

SI AVVISA

che questo Ente intende affidare dal 17/11/2025 al 31/05/2026 per la Scuola primaria di questo Comune il servizio di mensa scolastica che avrà ad oggetto:

- l'approvvigionamento delle derrate,
- la preparazione delle stesse,
- la necessaria cottura;
- il confezionamento in monoporzioni,
- il trasporto dei pasti in contenitori isotermini a mezzo di furgoni coibentati, regolarmente autorizzati dalle competenti Autorità (ove previsto), dal centro Cottura dell'Impresa al plesso scolastico – Centro di refezione - ubicato sul territorio comunale, con tipologia tecnicamente denominata "a legame fresco caldo",
- il ritiro e il lavaggio dei contenitori utilizzati per il trasporto dei pasti.

Il servizio è riferito a n. 7 alunni, n. 1 personale docente e n. 1 personale Ata per un totale di n. 9 utenti, con un costo unitario del pasto stimato pari ad Euro 6,50 oltre IVA al 4% (€ 6,76 IVA inclusa);

Il costo stimato del servizio per il periodo dal 17/11/2025 al 31/05/2026 è pari ad un importo di € 7.078,50 al netto dell' IVA (€ 7.361,64 IVA inclusa) per un numero presunto di pasti pari a n. 1090 circa;

La fornitura di pasti caldi dovrà essere effettuata in conformità alle tabelle dietetiche per la ristorazione scolastica, trasmesse dall'ASP -Dipartimento di Prevenzione di Messina - Servizio di Igiene degli Alimenti e Nutrizione con nota del 27/11/2023 prot. n. 0181073/23 acquisite agli atti di questo Comune in data 07/12/2023 al prot. n. 5424

I soggetti interessati, in possesso dei requisiti di qualificazione per la fornitura di pasti caldi per le Scuole primarie (servizi di ristorazione per enti pubblici) e dei requisiti generali e speciali di cui agli artt. 94, 95 e 100 del D.lgs. n. 36/2023, iscritti sul MEPA, sono invitati a produrre apposita manifestazione di interesse all'affidamento del servizio in oggetto entro e non oltre il giorno 11 novembre 2025, a mezzo pec all'indirizzo reitano@pec.intradata.it oppure tramite consegna *brevi manu* all'Ufficio Servizi scolastici, dal lunedì al venerdì dalle ore 08:30 alle ore 12:30, previa protocollazione.

L'affidamento del servizio in parola avverrà tramite la piattaforma MEPA ove verrà inserito il capitolato con le specifiche tecniche del servizio richiesto.

Il Responsabile del procedimento è lo scrivente Responsabile dell'Area Amministrativa.

Al presente avviso si allegano le tabelle dietetiche citate.

Reitano, 06/11/2025



Il Responsabile dell'Area Amministrativa
Dott. Carmelo Ferranti

INDICAZIONI NUTRIZIONALI PER IL PASTO A SCUOLA

DALL'INFANZIA ALL'ADOLESCENZA



Dipartimento di Prevenzione ASP Messina
Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione (SIAN)
Direttore: Dott. Gaetano Nicodemo

GUIDA INTRODUTTIVA



La presente guida, le tabelle dietetiche allegate e la guida per le famiglie sono state redatte dal Personale sanitario dell'UOC – SIAN – Dipartimento di Prevenzione dell'ASP di Messina e vogliono essere uno strumento di lavoro pratico e informativo per tutte le figure coinvolte nella ristorazione scolastica.

Direttore: Dott. G. Nicodemo

Stesura dei documenti:

Dietiste SIAN:

D.ssa Maria Lidia Lo Prinzi

D.ssa Noemi Vacirca

DESTINATARI

Amministrazioni Comunali

Scuole Pubbliche e Parificate

Gestori del servizio di ristorazione scolastica se presente cucina interna

Gestori centri cottura se il servizio è esternalizzato

Famiglie

DOCUMENTI ALLEGATI

Tabelle dietetiche per le varie fasce di età

Ricettario

Tabelle speciali per la Celiachia

Ricettario

Guida pratica per le famiglie

Calendario stagionale di frutta e verdura

Decalogo sicurezza nel frigo (Ministero della Salute)

Manovre di disostruzione Pediatriche (Ministero della Salute – Istituto Superiore della Sanità)

INDICE

INTRODUZIONE.....	4
LA DIETA MEDITERRANEA	5
LA PIRAMIDE ALIMENTARE: STRUMENTO DIDATTICO DELLA DIETA MEDITERRANEA.....	6
ATTIVITÀ FISICA	6
LA STAGIONALITA'	7
CONVIVIALITÀ.....	8
PRODOTTI LOCALI.....	8
CRITERI DI COMPOSIZIONE DEI MENU'	9
LA COMPOSIZIONE DEL MENU' A SCUOLA.....	9
Primo piatto.....	10
Secondo piatto.....	10
Piatti unici.....	10
Contorni.....	11
Pane.....	11
Frutta.....	11
Condimenti.....	12
Acqua.....	13
PREPARAZIONE E COTTURA.....	14
PROPOSTE PER LE MERENDE DI METÀ MATTINA E METÀ POMERIGGIO.....	14
FREQUENZA CONSUMO DEGLI ALIMENTI	15
PORZIONI E STRUMENTI PER LA PORZIONATURA.....	15
SISTEMA NAZIONALE DI SORVEGLIANZA NUTRIZIONALE PER LA PREVENZIONE DELL'OBESITA'.....	16
LE DIETE SPECIALI.....	19
FESTE E COMPLEANNI.....	34
ASPETTI NUTRIZIONALI E LARN	35
FABBISOGNO ENERGETICO PER FASCE D'ETA'	35
I MENU' NELLA RISTORAZIONE SCOLASTICA.....	36
COMMISSIONE MENSA.....	39
LEGISLAZIONE IGIENICO SANITARIA.....	41
NORME IGIENICHE SANITARIE.....	42
DOCUMENTAZIONE DI RIFERIMENTO PER L'ELABORAZIONE DEI CAPITOLATI D'APPALTO	44
CONCLUSIONI	45
BIBLIOGRAFIA.....	46



INTRODUZIONE

La ristorazione scolastica rappresenta un importante mezzo di educazione e di promozione della salute diretto ai bambini, che coinvolge anche docenti e genitori e non è soltanto un semplice soddisfacimento di fabbisogni nutrizionali.

Occorre inoltre sottolineare che sovrappeso e obesità infantili costituiscono un problema sanitario in Italia e in Sicilia, i bambini in sovrappeso/obesi sono 1 su 3.

E' noto come l'obesità infantile comporti problemi di salute in età adulta e che numerose malattie cronico-degenerative (malattie cardiovascolari, alcuni tumori, diabete mellito tipo II, sovrappeso ed obesità) ad eziologia multifattoriale sono strettamente correlate a fattori di rischio modificabili, quindi allo stile di vita che adottiamo ogni giorno.

Per contrastare questo problema è nata nel 2007 la strategia "Guadagnare salute, rendere facili le scelte salutari" promossa dal Ministero della Salute al fine di sensibilizzare la popolazione sui fattori di rischio modificabili come la scorretta alimentazione, la sedentarietà, l'abuso di alcol, il fumo. Tra i settori sui quali è necessario intervenire vi è la ristorazione collettiva, e in particolare la ristorazione scolastica.

Volendo "investire in salute" per implementare l'adozione di corretti stili alimentari fin dalla prima infanzia questo Servizio ha elaborato una guida di supporto alle tabelle scolastiche allegate al presente documento, con la finalità di uniformare e dare lo stesso messaggio per una corretta alimentazione finalizzata alla promozione della salute, a tutte le scuole pubbliche e paritarie della Provincia di Messina.

Le Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione scolastica muovono dall'esigenza di facilitare, sin dall'infanzia, l'adozione di abitudini alimentari corrette per la promozione della salute e la prevenzione delle patologie cronico-degenerative (diabete, malattie cardiovascolari, obesità, osteoporosi, tumori ecc.) di cui l'alimentazione scorretta è uno dei principali fattori di rischio. Come è noto, l'obiettivo di favorire nella popolazione corretti stili di vita è prioritario a livello internazionale.

L'accesso e la pratica di una sana e corretta alimentazione è uno dei diritti fondamentali per il raggiungimento del migliore stato di salute ottenibile, in particolare nei primi anni di vita ("Convenzione dei diritti dell'infanzia", ONU nel 1989).

È necessario sottolineare che la ristorazione scolastica non deve essere vista solo come semplice soddisfacimento dei fabbisogni nutrizionali, ma deve essere considerata un importante e continuo momento di educazione e di promozione della salute diretto ai bambini, che coinvolge anche docenti e genitori.

Nella ristorazione scolastica è di fondamentale importanza elevare il livello qualitativo dei pasti, come qualità nutrizionale e sensoriale, mantenendo saldi i principi di sicurezza alimentare. La corretta gestione della ristorazione può favorire **scelte alimentari corrette dal punto di vista nutrizionale** tramite interventi di valutazione dell'adeguatezza dei menù e promozione di alcuni piatti/ricette. Oltre che produrre e distribuire pasti nel rispetto delle indicazioni dei Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed Energia per la popolazione italiana (LARN), **essa deve svolgere un ruolo di rilievo nell'educazione alimentare coinvolgendo bambini, famiglie, docenti.** Docenti e addetti al servizio, adeguatamente formati sui principi dell'alimentazione, sulla importanza dei sensi nella scelta alimentare, sulle metodologie di comunicazione idonee a condurre i bambini ad un consumo variato di alimenti, sull'importanza della corretta preparazione e porzionatura dei pasti, giocano un ruolo di rilievo nel favorire l'arricchimento del modello alimentare casalingo del bambino di nuovi sapori, gusti ed esperienze alimentari gestendo, con serenità, le eventuali difficoltà iniziali di alcuni bambini ad assumere un cibo mai consumato prima o un gusto non gradito al primo assaggio.



LA DIETA MEDITERRANEA

L'Italia, paese d'origine di quella Dieta Mediterranea riconosciuta come modello virtuoso di salute e Patrimonio dell'Umanità da parte dell'UNESCO, possiede una ricchezza alimentare unica nel mondo, frutto di una storia plurimillenaria che ha visto svilupparsi, nel territorio italiano, il rapporto uomo-cibo sulle direttrici del costante confronto interculturale e della tensione ad armonizzare le disponibilità territoriali con i bisogni delle popolazioni e le locali risorse umane.

Ne è nato un tesoro unico di sapori sensoriali, sensibilità e competenze, saggezze antiche e radicate, condivisi di generazione in generazione. Una ricchezza fondata anche sulla biodiversità del nostro territorio, che deve invece costituire la base per il recupero e la difesa dei valori del cibo, del territorio e dell'ambiente socio culturale in cui esso si produce e si consuma.

La Scuola si configura come l'Istituto sociale che prima di ogni altro può assolvere il compito di guidare il processo radicale di riappropriazione e di esplorazione emotiva, sensoriale, valoriale, culturale e scientifica del patrimonio alimentare del nostro Paese.

La Scuola si rivela il luogo di elezione per fare Educazione Alimentare in modo continuativo tramite il suo radicamento territoriale, la sua ricchezza interculturale, il dialogo e l'osservazione quotidiana con i ragazzi, con il presidio costante e interdisciplinare del percorso formativo, con la possibilità di costruire connessioni cognitive mirate. Il fatto che l'EXPO Universale sia stata assegnata all'Italia sul tema "Nutrire il Pianeta, Energia per la Vita", ponendo al centro la questione del cibo, della nutrizione del mondo e delle future generazioni, offre un'occasione unica per dare impulso e centralità ai temi dell'Educazione Alimentare e porre le basi per infrastrutture e strumenti d'eccellenza a supporto della sua diffusione e continuità.

La Regione Sicilia per promuovere la "Dieta Mediterranea" ha istituito con Decreto Assessoriale del 30 /12/2013 il progetto "FED – Formazione, educazione e dieta mediterranea" che ha la finalità di migliorare la salute dei cittadini, modificando comportamenti e stili di vita inadeguati che favoriscono l'insorgere di malattie cronico-degenerative di elevata rilevanza epidemiologica e di grande impatto socio-economico, con particolare riferimento all'obesità, ai tumori, alle patologie cardio- e cerebro-vascolari, al diabete, alla sindrome metabolica.

Obiettivo del progetto è ottenere una sostanziale modifica di abitudini alimentari negative e/o scorrette, in special modo promuovendo l'adozione di una dieta tradizionale siciliana.



LA PIRAMIDE ALIMENTARE: STRUMENTO DIDATTICO DELLA DIETA MEDITERRANEA



La dieta mediterranea è uno stile di vita, più che un semplice elenco di alimenti.

La piramide alimentare è lo schema che rappresenta in maniera sintetica il modello delle corrette abitudini alimentari della "Dieta Mediterranea" ricca di cereali (oltre il 60% delle calorie totali), povera in grassi (meno del 30%), con una prevalenza dell'olio di oliva per oltre il 70% dei grassi aggiunti e degli acidi grassi mono- e poli-insaturi su quelli saturi.

I paradigmi alla base della piramide alimentare analizzati singolarmente ci danno le indicazioni per applicare i concetti raffigurati nella piramide alimentare.

ATTIVITÀ FISICA



Il movimento è un alleato prezioso della dieta mediterranea per promuovere salute. Per attività fisica moderata e regolare si intende semplicemente praticare un'attività motoria moderata (non necessariamente sportiva) (es. camminare, correre, nuotare o pedalare, fare giardinaggio, salire le scale, ecc.), per almeno 30 minuti al giorno e per almeno 5 giorni alla settimana. È molto importante, insieme a una dieta corretta, per mantenere il peso corporeo e prevenire molte malattie dell'oggi dovute alla sedentarietà (obesità, ipertensione, aterosclerosi).

LA STAGIONALITA'

Ogni alimento, soprattutto quelli ortofrutticoli, ha una propria stagionalità. Potremmo definire la stagionalità come il periodo di vita dell'ortaggio, o del frutto: il momento in cui è per noi più buono da mangiare. Ancora, è il momento in cui il frutto, o la verdura, cresce e viene raccolto dalla terra, in cui i suoi principi nutritivi sono al massimo, in cui il sapore è qualitativamente migliore.

Le stagioni provvedono naturalmente a fornirci gli alimenti che più ci servono in ogni periodo dell'anno: la natura e i suoi perfetti meccanismi di portano in inverno le arance, ricche di vitamina C per rinforzare il sistema immunitario e proteggerci dall'influenza, e verdure come cavoli e verze, ottime per calde zuppe invernali. Al contrario in primavera maturano frutti come albicocche o pesche ricche di beta carotene per proteggere la nostra pelle dal sole o in estate angurie e meloni aiutano la nostra idratazione grazie al loro alto contenuto di acqua!

Frutta e verdura di stagione sono naturalmente **più saporite** e profumate, sono fresche e di conseguenza contengono **più nutrienti**, come antiossidanti, **vitamina C**, **carotene** e **folati**. La presenza di abbondanza di prodotto fa sì che i costi di produzione si abbassino, si riducano le spese per il trasporto dei prodotti sulle lunghe distanze e la loro refrigerazione per lunghi periodi, dando una mano all'ambiente, supportando l'economia locale e rendendo così i prodotti di stagione **più economici** e **più ecologici**. La raccomandazione di consumare quanto più possibile prodotti ortofrutticoli di stagione a Km zero è motivata dalla presenza di tutti i fattori nutritivi e organolettici conservati per la brevità della catena alimentare e dalla consapevolezza che i prodotti importati in Italia provengono da paesi che hanno normative meno severe per l'uso degli anticrittogamici.

In allegato calendario di stagionalità di frutta e verdura





CONVIVIALITÀ

La **convivialità**, il piacere di condividere il tempo con gli altri, è uno degli elementi fondamentale della **Dieta Mediterranea**, condividere la tavola a scuola oltre che favorire l'interazione sociale diventa elemento indispensabile per favorire il consumo di alimenti nuovi e quindi acquisire nuovi gusti.

PRODOTTI LOCALI



La Sicilia è ricchissima di prodotti locali che a pieno titolo sono espressione della Dieta Mediterranea. Chi consuma prodotti locali ne conosce spesso la provenienza, gli ingredienti e la storia. Si instaura un vero e proprio rapporto unico con la cucina e le produzioni alimentari tradizionali, che esalta il piacere per il cibo, la condivisione dei sapori e la buona cucina.

CRITERI DI COMPOSIZIONE DEI MENU'

Linee guida

per una sana alimentazione



Il menù deve essere elaborato secondo i principi di una alimentazione equilibrata dal punto di vista nutrizionale, sicura sotto l'aspetto igienico-sanitario, gradita dai bambini, rispettosa del territorio e delle tradizioni culturali.

Come indicato nelle Linee Guida per una sana alimentazione del CREA revisione 2018 (ex INRAN), la qualità nutrizionale di un menù è strettamente connessa alla **varietà** degli alimenti proposti, che consente l'apporto adeguato dell'insieme di nutrienti necessari per una crescita armonica e contribuisce, in modo sostanziale, alla diffusione di abitudini alimentari corrette.

A questo scopo le preparazioni e gli alimenti presenti nel menù devono ruotare su almeno 4 settimane, in modo da non ripetere quasi mai la stessa ricetta.

Altro elemento fondamentale e strettamente connesso al precedente è il rispetto della **stagionalità** degli alimenti: vanno pertanto previsti sempre due menù, uno per il periodo invernale ed uno per quello estivo. Il rispetto della stagionalità rappresenta una condizione importante al fine di garantire una maggiore varietà della dieta ed un consumo di alimenti più ricchi dal punto di vista micronutrizionale.

LA COMPOSIZIONE DEL MENU' A SCUOLA

A scuola devono essere previsti menù, articolati in base alla diversa disponibilità stagionale di alcuni alimenti, sviluppati su 4 settimane.

Il menù dovrà prevedere:

- un primo piatto
- un secondo piatto
- un contorno
- pane
- frutta fresca
- acqua

In alternativa al classico primo e secondo piatto è possibile prevedere un piatto unico.

A seconda degli orari di permanenza del bambino a scuola è da prevedere una merenda nel pomeriggio.



PRIMO PIATTO

Il primo piatto nel rispetto della Dieta Mediterranea, dovrebbe essere a base di cereali e loro derivati (es: la pasta, riso, orzo, farro, farina di mais...) e può essere asciutto o in brodo, che devono essere utilizzati a rotazione nell'alimentazione del bambino avendo un profilo nutrizionale simile. Per i primi piatti asciutti scegliere sughi semplici, preferibilmente a base di verdure es: pomodoro, zucchine, broccoli, ecc. Per i primi piatti in brodo scegliere preferibilmente creme e passati di verdure e/o legumi con aggiunta di cereali (pastina, riso, orzo, farro, ecc. o crostini di pane).

Nel caso in cui vengano utilizzati cereali integrali è preferibile che vengano scelti quelli prodotti con farine di provenienza biologica.

Non è consigliato l'utilizzo di formaggio grattugiato in aggiunta ai primi piatti al fine di contenere l'apporto proteico e di sodio.

E' possibile prevedere un suo utilizzo, in una quantità non superiore ai 3-5 g, come ingrediente in preparazioni più elaborate, tipo polpette e sformati di carne, verdure o legumi, ecc. da proporre non più di una volta alla settimana.

SECONDO PIATTO

Il secondo piatto è rappresentato dall'alternanza di carne, pesce, legumi, formaggio, uova, alternando il più possibile la varietà delle tipologie:

- **Carne:** è preferibile privilegiare carne bianca quindi pollame, tacchino, coniglio, rispetto alla carne rossa (vitello, manzo, maiale, cavallo). Salumi e insaccati sono da evitare;
- **Pesce:** si raccomanda di variare le tipologie (escludendo pesce spada e tonno);
- **Legumi:** quando sono presentati come secondo (esempio: lenticchie in umido, polpettine di ceci, ecc) sono da abbinare ad un contorno di verdura;
- **Uova:** possono essere consumate come singolo alimento o come ingrediente in preparazioni gastronomiche quali tortini, polpette, crocchette;
- **Formaggio:** sia fresco che stagionato, come secondo piatto o in preparazioni associate ad altri alimenti quali uova e ortaggi (es: crocchette di ricotta e spinaci polpette di patate e formaggio, ecc.). Sono sconsigliati i formaggi fusi.

PIATTI UNICI

È auspicabile che almeno **una o più volte al mese siano proposti "piatti unici"**, a cui associare un semplice contorno di verdure.

Molti alimenti previsti come primi e secondi piatti, ben si prestano a essere accostati all'interno di una stessa preparazione, realizzando ciò che viene definito **"piatto unico"**. Tali proposte rappresentano un'ulteriore opportunità sia dal punto di vista nutrizionale che educativo; infatti consentono di abituare i piccoli al concetto che taluni piatti non necessitano di essere accostati a altri alimenti proteici nell'arco dello stesso pasto, essendo di per sé già "completi" da questo punto di vista e consentono di ampliare la varietà di preparazioni, offrendo nel contempo stimoli sensoriali sempre diversi, atti a implementare la curiosità dei piccoli utenti.

Può essere strategico pertanto "testare" le differenti modalità di proposta, al fine di valutarne i diversi gradi di accettazione e orientare l'offerta verso le preparazioni più gradite.

Si propongono **piatti unici a base di legumi** (lenticchie, fagioli, piselli, ceci, soia, fave) e cereali come ad esempio riso e lenticchie, orzo, con fagioli, cous cous con verdure e ceci, ecc. Questi piatti, oltre ad essere completi dal punto di vista nutrizionale, sono inoltre molto ricchi di fibre, vitamine e sali minerali.

Altri piatti particolari da considerarsi **"piatti unici elaborati"** da proporre con minore frequenza in quanto ad alta densità calorica sono ad esempio lasagne, pasta al forno, pasta ripiena (es tortellini, sformati con verdure, polpettone)

Tali alternative, per le modalità di preparazione che prevedono l'utilizzo di più ingredienti (es. uova, formaggio, carne), hanno un maggior apporto energetico e proteico.

In abbinamento al piatto unico è consigliabile associare un semplice contorno di verdure.

CONTORNI

Devono essere previsti quotidianamente nel menù contorni di verdura, ponendo particolare attenzione alla rotazione dei vari ortaggi, nel rispetto, per quanto possibile, della loro stagionalità.

Il gradimento dei contorni rappresenta spesso un punto critico per la scarsa accettazione delle verdure da parte dei bambini.

Come documentato da varie esperienze può avere un effetto positivo proporla all'inizio del pasto come prima portata, momento in cui i bambini hanno più appetito e si dimostrano più propensi all'assaggio. Fanno ovviamente eccezione le giornate in cui è previsto il minestrone di verdura come primo piatto.

La somministrazione del contorno di verdura come prima portata si è dimostrato utile anche nella regolazione dell'appetito. Con tale strategia si evita l'assunzione in eccesso di alimenti più energetici, come la pasta o i primi piatti in genere, somministrati successivamente.

Le patate e i legumi non sono verdure e quindi non possono essere offerti come contorno.

I legumi sono una fonte proteica e come tale sostituiscono il secondo piatto;

Le patate, per il loro apporto di carboidrati analogo ai cereali o al pane, se offerte, è bene che vengano inserite in sostituzione di tali alimenti.

PANE

Il pane comune potrà essere alternato con pane di tipo integrale o prodotto con farine meno raffinate tipo 1 e 2.

FRUTTA

Nella elaborazione del menu occorre prestare attenzione alla varietà e alla stagionalità della frutta il cui consumo deve essere incentivato per la sua azione protettiva. A tale proposito in allegato è presentato il Calendario della stagionalità della frutta (tratto da Altro Consumo).

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) dà come indicazione per la prevenzione delle malattie cronic-degenerative il consumo di 5 porzioni giornaliere fra frutta e verdure.

La frutta di fine pasto può essere anticipata come spuntino di metà mattina.



Nota bene la frutta non può essere sostituita dal succo di frutta, perché:



COMPOSIZIONE FRUTTA	COMPOSIZIONE SUCCHI DI FRUTTA
Vitamine – A - C - E - K	Assenti (distrutte dal processo di pastorizzazione per la conservazione)
Zuccheri – glucosio – fruttosio e saccarosio	Zuccheri aggiunti (per rendere più gradevole al palato la bevanda): si arriva a circa 9 cucchiaini di zuccheri aggiunti, come le varie bibite gassate.
Fibre (necessarie per un corretta funzionalità intestinale)	Scarse (distrutte dal processo di macinatura della frutta)
Acqua (per raggiungere una corretta idratazione dell'organismo)	Aggiunta (per produrre volume)
Sali minerali	Assenti (distrutti dal processo di pastorizzazione per la conservazione)
	Conservanti – acido citrico – acido tartarico (potenziale causa di allergie)
	Coloranti (potenziale causa di allergie)
	Additivi (potenziale causa di allergie)
	Ingredienti non dichiarati in etichetta perché presenti in bassa concentrazione (es. anidride solforosa –E22- aromi): anche queste sostanze potenziali cause di allergia
L'atto della masticazione dà il messaggio di sazietà al cervello.	L'atto del bere non manda il messaggio di sazietà al cervello. Sono più calorici e meno nutrienti.



CONDIMENTI

Si raccomanda di utilizzare esclusivamente olio extravergine di oliva, sia per l'aggiunta a crudo che per la cottura.

Non va utilizzato né dado né sale nella prima infanzia, così da abituare il bambino al gusto naturale degli alimenti e ridurre la propensione verso cibi troppo salati; per insaporire utilizzare erbe aromatiche.

Il sale da utilizzare, in quantità ridotta (fabbisogno giornaliero raccomandato dalle dal Ministero della Salute dal 5 mg) e deve essere quello iodato per promuovere la prevenzione dei disordini tiroidei (gozzo endemico ed altre malattie da carenza iodica: Legge 21 marzo 2005, n.5).

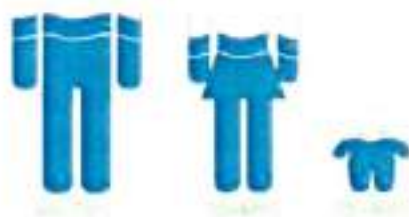


ACQUA

Mantenere un corretto equilibrio del bilancio idrico è fondamentale per conservare un buono stato di salute. L'acqua viene consumata ed eliminata in continuazione, pertanto deve essere costantemente reintegrata.

Il corpo mantiene l'equilibrio idrico attraverso il meccanismo della sete ed il riassorbimento a livello renale: il primo può avere un tempo di risposta ritardato o non funzionare adeguatamente ed intervenire solo quando già compaiono i sintomi della disidratazione, a cui sono particolarmente esposte le fasce estreme della vita, cioè bambini/ragazzi ed anziani.

Il fabbisogno idrico giornaliero per bambini, adulti e anziani è pari a 1,5 – 2 ml die.



Assecondare sempre il senso di sete, nei bambini anticipandolo offrendo spesso l'acqua perché i bambini (come gli anziani) sono maggiormente esposti a rischio di disidratazione rispetto agli adulti (che hanno la piena padronanza del senso della sete).

Durante e dopo l'attività fisica è fondamentale che i bambini bevano più acqua (e non bevande zuccherate o bevande) per reintegrare le perdite dovute alla sudorazione.

La disidratazione fa aumentare il rischio di formazione di **calcoli renali**, di insorgenza di **tumori del colon** e dell'apparato urinario oltre a provocare **difficoltà di concentrazione e stanchezza**.

FALSE CREDENZE SULL'ACQUA

- **Non è vero che l'acqua va bevuta lontano dai pasti.** Una adeguata quantità di acqua (non oltre 600 ml) è utile per favorire i processi digestivi perché migliora la consistenza degli alimenti ingeriti.
- **Non è vero che l'acqua fa ingrassare,** l'acqua è l'unico alimento che non contiene calorie.
- **Non è vero che bere molta acqua provochi maggior ritenzione idrica.** La ritenzione idrica è dovuta al sale contenuto o aggiunto agli alimenti (**dose prevista Ministero della Salute 5 mg, usare sale iodato per prevenire alcuni disturbi della funzionalità tiroidea**).
- **Non è vero che l'acqua gasata fa male**



L'acqua naturalmente gassata o quella addizionata con gas (normalmente anidride carbonica) non crea problemi alla nostra salute, solo quando la quantità di gas è molto elevata si possono avere lievi problemi in soggetti che già soffrono di disturbi gastrici e/o intestinali.



PREPARAZIONE E COTTURA

Nella scelta delle materie prime da utilizzare per la preparazione dei diversi piatti privilegiare, se possibile, **gli alimenti freschi oppure prodotti surgelati o sottovuoto o pastorizzati rispetto a quelli in scatola.**

Nella preparazione delle diverse portate si dovranno scegliere metodi di cottura che garantiscano sia la sicurezza igienica sia la conservazione dei principi nutritivi contenuti nelle materie prime, al fine di ottenere pasti sicuri ed equilibrati.

Non è consentita la frittura e le eventuali dorature dovranno essere fatte al forno.

Per le verdure, se consumate cotte, è preferibile la cottura a vapore che preserva il loro valore nutrizionale. Nel caso di cottura in acqua dovranno essere controllati sia il tempo di cottura, il più breve possibile, sia il quantitativo di acqua che deve essere limitato. Per pasta o risotti utilizzare esclusivamente brodi preparati con verdure fresche o surgelate.

Proposte per le merende di metà mattina e metà pomeriggio (5 % calorie totali)

La merenda deve essere variata, dolce o salata diversa per ogni giorno della settimana, va evitato sempre lo zucchero aggiunto.

Frutta fresca – spremuta – frullata
Macedonia di frutta fresca di stagione (senza aggiunta di zucchero- con succo di agrumi)
Yogurt bianco (con aggiunta di frutta o cereali – 25 g-)
Cracker non salato integrale
Fetta di pane con pomodoro (25 g di pane e 5 g di olio EVO)
Succo di frutta (100% frutta) (senza zuccheri aggiunti)
Fetta di pane con marmellata (25 g di pane un cucchiaino di marmellata (5 g)
Latte con biscotto secchi (100 ml +25 g di biscotti).

Saltuariamente è possibile proporre torte senza creme o farciture (es. torta allo yogurt, margherita, alle carote, alle mele, crostata) preparate dal centro cucina della scuola, o dal centro cottura che gestisce il pasto nella mensa scolastica

E' da evitare il consumo di merendine, succhi di frutta e di bevande contenenti zuccheri aggiunti.

FREQUENZA CONSUMO DEGLI ALIMENTI

la tabella si riferisce esclusivamente al pasto consumato a scuola: **PRANZO**

ALIMENTO/GRUPPO ALIMENTI FREQUENZA CONSUMO

Frutta	1 porzione tutti i giorni
Verdura	1 porzione tutti i giorni
Cereali (pasta, riso, orzo, ecc)	1 porzione tutti i giorni
Legumi (piatto unico se in associazione con i cereali)	1-2 volte la settimana
Pane	1 porzione tutti i giorni
Patate	0-1 volta la settimana
Carne	1 volta la settimana
Pesce	1-2 volte la settimana
Uova	1 uovo alla settimana
Salumi	1 volta ogni 15 giorni
Formaggi	0-1 volta la settimana
Piatti unici elaborati (es. pizza, lasagne, ravioli, ecc)	0-1 volta la settimana

PORZIONI E STRUMENTI PER LA PORZIONATURA



Definire le grammature idonee nelle tabelle dietetiche per il pasto a scuola rappresenta il punto di partenza per equilibrare l'alimentazione giornaliera e prevenire l'obesità in età evolutiva, perché alla valutazione nutrizionale su carta dei menù corrisponda un'effettiva applicazione delle porzioni raccomandate nei punti di ristorazione.

Per prevenire l'introduzione di un eccessivo apporto calorico, causa di sovrappeso ed obesità, si sconsiglia la preparazione di quantità maggiori di alimenti per il BIS in quanto scorretta sia dal punto di vista nutrizionale che educativo; può essere invece consentito il frazionamento della porzione prevista nel caso di bimbi più piccoli e/o inappetenti, eventualmente scoraggiati da un piatto troppo pieno.

E' opportuno che gli addetti alla distribuzione siano adeguatamente formati sulla porzionatura e distribuiscano gli alimenti con appropriati utensili (mestoli, palette o schiumarole graduati), che abbiano la capacità di garantire la porzione idonea con una sola presa o in un numero prestabilito di pezzi già porzionati.

Qualora fossero presenti, in uno stesso punto di ristorazione, bambini e/o ragazzi appartenenti ad età diverse e/o a più di una fascia scolastica (es. scuole dell'infanzia, primarie, secondarie di I grado)

occorre disporre, per uno stesso utensile, delle diverse misure di capacità per fornire la porzione idonea.



Le immagini sopra riportate mettono in rilievo la differenza fra la **percezione empirica errata** del fabbisogno quantitativo che i genitori hanno e il **reale fabbisogno nutrizionale che il bambino ha**. Questa errata percezione dei genitori è uno dei fattori responsabili dell'incidenza dell'alto tasso di obesità che si rileva in Italia e in particolare nelle **regioni del SUD**, come si evince dalla rilevazione 2016 del sistema di Sorveglianza Nazionale OKkio alla salute effettuata sui bambini della classe terza della scuola primaria.

SISTEMA NAZIONALE DI SORVEGLIANZA NUTRIZIONALE PER LA PREVENZIONE DELL'OBSITÀ*



Il Ministero della Salute da 12 anni in Italia, tramite uno studio di rilevazione dati nazionale "OKkio alla Salute", monitora con cadenza biennale la percentuale di obesità rilevata nella popolazione scolastica per la fascia di età di 8 anni.



Dati VI^a rilevazione anno 2019: popolazione scolastica di 8 anni in **SICILIA**



CONFRONTO:
REGIONE SICILIA-ITALIA 2019



Sovrappeso + Obesità

PERCEZIONE DELLE MADRI

Eccesso ponderale

Il **40,3%** dei bambini in sovrappeso o obesi è percepito dalla madre come sotto-normopeso.

Attività motoria

Il **59,1%** delle madri di bambini fisicamente poco attivi ritiene che il proprio figlio svolga attività fisica adeguata.

Quantità di cibo

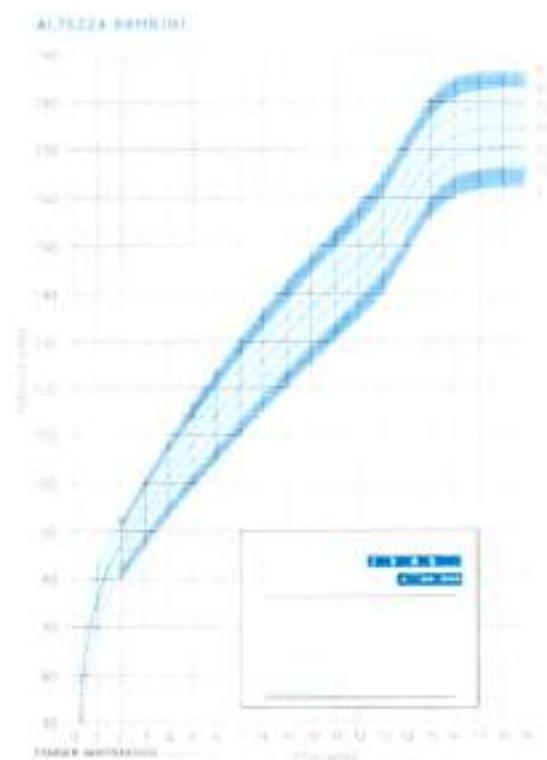
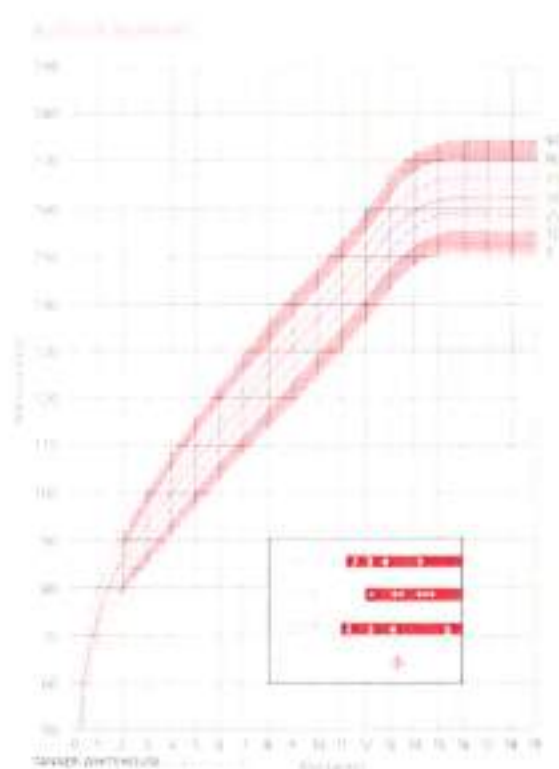
tra le madri di bambini in sovrappeso o obesi, il **69,9%** pensa che la quantità di cibo assunta dal proprio figlio non sia eccessiva.



Per la corretta crescita dei vostri figli, ricordate sempre il ruolo importante che riveste il Pediatra dalla nascita fino all'adolescenza dei ragazzi, consigliando scelte alimentari salutari e promuovendo stili di vita corretti per prevenire l'insorgenza di malattie nell'età adulta.

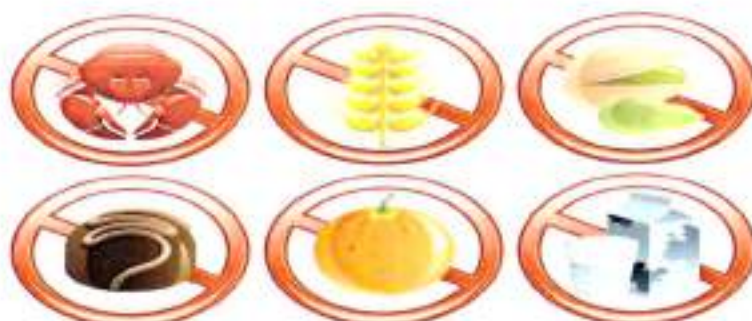
Il Pediatra segue la crescita del bambino e dell'adolescente avendo come strumento di riferimento le curve di crescita (TABELLE DEI PERCENTILI) rapportate all'età e alle caratteristiche morfologiche del bambino e dei genitori.

Dall'adolescenza, per problematiche nutrizionali importanti, rivolgetevi ai professionisti della nutrizione (medici nutrizionisti, dietisti) per consigli personalizzati sul corretto regime alimentare.





LE DIETE SPECIALI



Secondo gli ultimi dati 2 milioni di italiani sono affetti da allergie verso uno o più alimenti (World Allergy and Asthma Congress 2013) e i bambini ipersensibili a latte, uova, nocciole e altri cibi, sono raddoppiati negli ultimi 10 anni, arrivando a sfiorare le 600mila unità (European Academy of Allergy and Clinical Immunology (EAACI) per l'allergia alimentare e l'anafilassi). Oltre alle intolleranze ed alle allergie esiste poi tutta una gamma di patologie croniche, per le quali la dieta rappresenta il fondamento terapeutico per il mantenimento di un buono stato di salute e per il controllo della malattia: esempi ne sono il diabete mellito, la celiachia, il favismo.

Nelle intolleranze e nelle allergie ad alimenti, l'alimentazione svolge un ruolo paragonabile ad una vera e propria terapia e per questo motivo **è necessario che il Pediatra di Base in collaborazione con i centri specialistici di struttura pubblica, dopo un iter diagnostico rigoroso, compili un certificato con "la diagnosi certa" e prescriva la terapia dietologica appropriata alla diagnosi.**

Il bambino che deve seguire una dieta speciale ha il "diritto" di consumare il suo pasto a scuola anche in considerazione della valenza educativa che tale momento ha nella crescita e nello sviluppo delle relazioni.

Le istituzioni coinvolte hanno pertanto il "dovere" di creare le migliori condizioni ambientali perché ciò avvenga. I menù speciali devono essere formulati in modo da discostarsi il meno possibile dai menù in uso per evitare di "stigmatizzare" il bambino che ha necessità di regime dietetico particolare. Offrire un pasto sicuro è una garanzia e una risposta ai bisogni individuali del bambino e dei suoi genitori. Il bambino avrà così l'opportunità di vivere e crescere serenamente in un contesto accogliente e sensibile, sviluppando la propria personalità senza sentirsi diverso.

Il menù adottato deve essere la **base su cui costruire** le diete personalizzate adattando le tecniche di preparazione, le entità delle porzioni, la scelta delle materie prime, rispettando l'alternanza delle frequenze settimanali dei piatti per evitare la monotonia e, per quanto possibile promuovendo varietà e consumo di alimenti protettivi, quali frutta e verdura. Per un'organizzazione corretta è necessario che la dieta speciale venga prevista anche in caso di appalto della ristorazione scolastica, esplicitando tale aspetto all'interno del capitolato d'appalto.

Il piano di autocontrollo (HACCP) che deve essere predisposto, per obbligo di Legge, dalla ditta appaltatrice, dovrà prevedere idonee procedure per le diverse fasi del processo relative alla preparazione/trasporto/somministrazione delle "diete speciali".

In caso di allergie e/o altre patologie (esempio celiachia) dovranno essere adottate idonee procedure di confezionamento dei pasti atte ad evitare possibili contaminazioni e, in caso di



allergie e intolleranze alimentari, devono essere escluse dalla dieta preparazione che prevedono l'utilizzo dell'alimento responsabile o dei suoi derivati; inoltre devono essere esclusi i prodotti in cui l'alimento o i suoi derivati figurino in etichetta o nella documentazione di accompagnamento.

Dal momento che molti derivati di alimenti allergenici sono utilizzati come additivi o coadiuvanti tecnologici, assumono particolare importanza qualifica, formazione, addestramento e consapevolezza del personale (corsi di formazione per gli Operatori del settore alimentare - OSA - che sostituiscono il libretto sanitario).

La dieta speciale verrà ELABORATA DA PERSONALE SPECIALIZZATO (DIETISTI) su apposita richiesta dei genitori e CERTIFICAZIONE MEDICA DEL PEDIATRA che segue il bambino.

Qualunque modifica alla prescrizione medica iniziale, già presente agli atti d'ufficio, in qualunque tempo intervenga, necessita di nuova certificazione da parte del Pediatra/Medico Curante/ Medico Specialista di riferimento.



CELIACHIA

La celiachia è un'intolleranza permanente al glutine, sostanza proteica presente nel grano (compresi farro e kamut o grano khorasan), segale, orzo o i loro ceppi ibridati e di conseguenza in moltissimi alimenti quali il pane, la pasta, i biscotti, la pizza ed ogni altro prodotto contenente questi cereali.

La dieta senza glutine, condotta con rigore, rappresenta l'unica terapia, che garantisce al celiaco il mantenimento dello stato di salute e la prevenzione dello sviluppo di complicanze responsabili della riduzione delle aspettative di vita.

I pazienti affetti da celiachia non possono assumere alimenti contenenti gliadina, frazione del glutine contenuta nel frumento, nell'orzo e nella segale, nel farro e nel Kamut; non esistono invece problemi per l'ingestione di riso e mais.

Tale dieta prevede anche l'utilizzazione di prodotti dietetici specifici privi di glutine, il cui elenco è scaricabile dal sito del Ministero della Salute.

NEL MENU'	SOSTITUIRE CON
Primo piatto asciutto: Pasta, gnocchi, ravioli	Riso, mais, miglio, prodotti specificatamente formulati per celiaci
Lasagne, pasta pasticciata, pasta al forno, pizza, focaccia, prodotti a base di kamut	Riso, mais, miglio, prodotti specificatamente formulati per celiaci
Primo piatto in brodo con pastina, orzo, farro,	Riso, miglio, pastina specificatamente formulata per celiaci in brodo vegetale
Carne e pesce impanati	Utilizzare carne e pesce cucinati senza impanatura o usare pangrattato e farina senza glutine
Formaggi a fette e spalmabili (sottilette), formaggini	Formaggi freschi e stagionati
Prosciutto crudo	No sostituzione
Prosciutto cotto, bresaola, pancetta, wurstel, speck, mortadella, cotechino, coppa, salsiccia	Prosciutto cotto e bresaola senza glutine
Uovo	No sostituzioni se cucinati con alimenti permessi

Contorni vegetali crudi	No sostituzioni
Purè istantaneo	Patate lessate o purè senza glutine
Frutta fresca	No sostituzioni
Dolci, budini, gelato, creme, succhi di frutta, yogurt, dessert confezionati	Frutta o prodotti senza glutine
Grassi, condimenti e varie: burro, olio extravergine ed olio di oliva, olio di mais e girasole, arachide, soia e riso, lardo, strutto	No sostituzioni
Besciamella, maionese	Prodotti senza glutine
Ragù, sughi	Prodotti senza glutine
Dadi ed estratti di carne	Prodotti senza glutine



REGOLE PER UNA SANA CUCINA SENZA GLUTINE

La **LEGGE 123/2005 ART.4 COMMA 3 – G.U. N. 156 DEL 7 LUGLIO 2005**

prevede che *“nelle mense delle strutture scolastiche devono essere somministrati, previa richiesta degli interessati, anche pasti senza glutine.”*

Per la preparazione di alimenti senza glutine destinati a celiaci ai sensi della Legge 123/2005, **gli operatori del Settore Alimentare (OSA) devono essere in possesso di specifico attestato di formazione, secondo quanto previsto dalla:**

Disposizione Regione Sicilia prot. 2702 del 18 /11/2009.

Nell'ASP di Messina i corsi di formazione, rivolti agli OSA (Operatori del Settore Alimentare) che preparano pasti per i soggetti affetti da celiachia e al personale scolastico incaricato dell'assistenza al pasto, vengono effettuati dal SIAN (Servizio di Igiene degli Alimenti e della Nutrizione) del Dipartimento di Prevenzione presso la cucina didattica realizzata dal SIAN, **hanno durata di 6 ore, tre di parte teorica e di parte pratica, con rilascio dell'attestato di formazione a fine corso.**

Per informazioni inviare un'e-mail al seguente indirizzo di posta elettronica: uocsian.messina@asp.messina.it





Gli OSA (Operatori del settore Alimentare) devono garantire, oltre all'assenza di glutine o cereali contenenti glutine negli alimenti preparati/somministrati (concentrazione di glutine minore di 20 ppm), anche l'assenza di possibili contaminazioni crociate durante tutto il processo produttivo. **Nel manuale di autocontrollo specifico per la preparazione di pasti senza glutine** (allegato al manuale base dell'attività) dovranno quindi essere descritte le modalità di preparazione di tali alimenti, come previsto dalla specifica normativa.

L' Ente Gestore ad inizio anno scolastico, invia lista riepilogativa diete per celiachia ed allergia alimentare all'Impresa Appaltatrice (invio aggiornato in caso di nuove diete/menu).

PREPARAZIONE DELLA DIETA

Le preparazioni sostitutive, previste nella dieta speciale, devono essere il più possibile uguali al menù giornaliero: per offrire al bambino a dieta, un menù variato e simile a quello dei compagni, negli schemi dietetici proposti vengono sostituiti, quando possibile, il piatto e/o l'alimento critico e non tutto il pasto. Il livello di qualità della dieta speciale deve essere appropriato come quello del menù base, anche dal punto di vista nutrizionale: è necessario quindi promuovere varietà, alternanza e consumo di alimenti protettivi, quali frutta e verdura.

- ❖ Si confeziona il cibo in contenitore monoporzione con coperchi (sovrapiatto/campana nelle cucine dirette, termosaldatura in caso di pasti veicolati) riportante etichetta con nome e classe del bambino e le preparazioni contenute.
- ❖ Si attesta la corretta preparazione della dieta con firma su apposita modulistica
- ❖ Gli alimenti destinati alla dieta devono essere mantenuti separati da tutti gli altri destinati a comporre il menu base.
- ❖ Ogni vivanda costituente la dieta va confezionata a parte e riposta in appositi contenitori i quali vanno collocati su apposito vassoio recante il nome e la classe del bambino/a.
- ❖ Gli utensili utilizzati per la preparazione e il confezionamento della dieta devono essere unicamente impiegati per tale produzione.
- ❖ Il personale addetto alla preparazione e distribuzione, nonché il personale scolastico deve essere appositamente formato per evitare qualsiasi forma di contaminazione.
- ❖ Il bambino/a deve essere servito sempre per primo e deve preferibilmente occupare sempre lo stesso posto a tavola.
- ❖ Il pasto deve essere distribuito solo dopo aver identificato il bambino/a di concerto con il docente

LE TABELLE SPECIALI PER LA CELIACHIA SONO in allegato a questa guida ELABORATE COME LA TABELLE STANDARD.



DIETE PER SOGGETTI CON ALLERGIE ALIMENTARI VARIE



DIETA PER ALLERGIA AL LATTE

Il latte è un alimento che può causare due tipologie di problematiche alla sua ingestione:

ALLERGIA: causata dalle proteine in esso contenute: **beta-lattoglobulina** -l'**alfa-lattoalbumina** e la **caseina**, che è quella contenuta in maggiore quantità.

L'allergia al latte essendo una reazione scatenata dal Sistema Immunitario, si può manifestare a carico l'apparato respiratorio e dell'apparato gastrointestinale, ma si manifesta anche a carico della pelle sotto forma di dermatite (specie nel lattante).

Le forme più lievi si riducono di intensità durante la fase di crescita del bambino.

Le forme gravi possono causare shock anafilattico.

I soggetti che presentano diagnosi accertata per allergia alla caseina devono eliminare completamente dalla dieta il latte e tutti i prodotti a base di latte.



INTOLLERANZA:

Difficoltà durante la digestione causata dalla presenza del lattosio, uno zucchero complesso in esso contenuto che per essere digerito nei **due zuccheri semplici galattosio e galattosio** necessita di un enzima presente a livello intestinale che si chiama **lattasi**.

La lattasi in molti soggetti nell'età adulta è deficitaria e quindi l'assunzione di latte crea problemi di digestione quali gonfiore addominale e diarrea.

I soggetti che presentano intolleranza al latte

possono assumere solo latte senza lattosio, formaggi senza lattosio: (es. il parmigiano reggiano stagionato per 30 mesi) è un formaggio privo di lattosio naturalmente, perché il processo di fermentazione digerisce il lattosio presente.



ALLERGIA/INTOLLERANZA AL LATTE E AI SUOI DERIVATI		
PRIMI	Latte fresco, a lunga conservazione, In polvere o concentrato.	Non utilizzare latte e derivati (formaggi, besciamella, panna, burro) nella preparazione (es: risotti, creme di verdure, ecc.);
	Formaggio grattugiato	Non aggiungere formaggio grattugiato
PIATTI	Pizza	Sostituire con focaccia al pomodoro o pasta al pomodoro
	Sughi pronti (es. pesto)	Sostituire con olio extravergine d'oliva o sugo al pomodoro.
SECONDI	Latte e formaggio come ingredienti	Evitare l'aggiunta di latte (es: lonza al latte, tacchino al latte, ecc.). Non aggiungere formaggio grattugiato nelle preparazioni (frittate, polpette, ecc...)
	Formaggio come secondo piatto	Sostituire con carne bianca o rossa o pesce o uova o legumi o formaggi di soia o di riso (controllare sull'etichetta l'assenza di derivati del latte vaccino)
VARIE	Prodotti confezionati contenenti <i>latte o derivati</i> : lattosio, proteine del latte (lattoalbumina e lattoglobulina), caseinati di sodio di calcio o di magnesio; siero di latte, panna, crema di latte, burro.	Evitare l'utilizzo di dadi da brodo, prosciutto cotto o altri salumi, gnocchi, hamburger, salse, basi pronte per pizza/focaccia, ecc. se contenenti latte e derivati. Leggere sempre le etichette dei prodotti confezionati
MERENDA	Latte, yogurt, gelati e prodotti dolciari confezionati contenenti <i>latte o derivati</i> : lattosio, proteine del latte (lattoalbumina e lattoglobulina), siero di latte, caseinati di sodio di calcio o di magnesio; panna, burro.	Alternare, nel corso della settimana, le seguenti tipologie di merenda: - Crackers con succo di frutta o frutta fresca - Pane* con miele/marmellata - Fette biscottate* con miele/marmellata - Succo di frutta*/Frutta - Pane con cioccolato fondente* -
MERENDA	ATTENZIONE evitare i prodotti dolciari contenenti caramello (E150) e aromi naturali.	*verificare in etichetta l'assenza di derivati del latte

Per chi è allergico alle proteine del latte anche piccole quantità possono portare a reazioni gravi, **quindi deve eliminare dalla dieta ogni tipo di alimento nel quale può essere presente il latte.**

Le etichette degli **ingredienti** dei prodotti confezionati forniscono informazioni importanti riguardo alla presenza di sostanze che possono scatenare una reazione allergica nei soggetti con **allergia al latte e prodotti derivati dal latte.**

Controllare sempre le etichette degli alimenti, in quanto molti cibi possono contenere tracce di latte, ad es. il lattosio si può trovare nei salumi perché il produttore lo **aggiunge** come additivo durante la lavorazione, infatti il lattosio è molto usato dall'**industria alimentare** come colorante o come **dolcificante**.



Evitare quindi i prodotti confezionati se riportano i seguenti ingredienti:

- Aroma artificiale di burro
- Aroma di caramello
- Aromi e aromi naturali
- Besciamella
- Burro, burro anidro
- Caglio
- Caseina, caseina idrolizzata
- Caseinati (di ammonio, calcio, magnesio, potassio, sodio)
- Colorante caramello, E 150 (caramello)
- Concentrato di proteine del siero
- Crema
- Derivati del latte
- Formaggio
- Grasso animale, grasso del burro o grassi animali
- Latte
- Latte acido
- Latte in polvere, liofilizzato, condensato, solido
- Latte pastorizzato
- Lattoalbumina, Lattoalbumina-fosfato
- Lattoglobulina
- Lattosio
- Margarina (alcuni tipi)
- Panna/crema, panna/crema acida
- Polvere di latte intero, Polvere di latte scremato
- Proteine del latte
- Siero, Polvere di siero
- Siero di latte delattosato
- Yogurt

Alimenti che possono contenere latte o derivati come ingrediente o contaminante

- Caramelle
- Cereali per colazione (alcuni tipi), Muesli (alcuni tipi)
- Cioccolato al latte, snack a base di cioccolato
- Cioccolato fondente (tracce)
- Creme vegetali, Preparati per zuppe
- Budini/dessert, creme per dolci
- Formaggio di soia/tofu (alcuni tipi)
- Pane (alcuni tipi), grissini e cracker (alcuni tipi)
- Preparati base per pizza
- Purè istantanei
- Prodotti precotti e prodotti pronti surgelati (es. pesce/carne impanati)
- Prosciutto cotto, mortadella e altri salumi
- Torte, biscotti, merendine, fette biscottate
- Dadi per brodo ed estratti vegetali
- Succhi di frutta (alcuni tipi)

DIETA PER ALLERGIA ALL'UOVO

ALLERGIA ALL' UOVO E AI SUOI DERIVATI		
PRIMI PIATTI	Pasta all'uovo (lasagne, tagliatelle, ravioli, cannelloni, ecc.)	Sostituire la pasta all'uovo con pasta di semola
	Uovo intero (sia albume che tuorlo) e derivati come ingrediente	Non utilizzare uova nelle preparazioni di sughi e leggere attentamente le etichette dei prodotti confezionati
	Grana padano grattugiato o altro formaggio grattugiato contenente lisozima (alcuni tipi di Provolone, Montasio, Asiago)	Non utilizzare. Se possibile utilizzare un formaggio grattugiato senza lisozima. Il lisozima è una sostanza di natura proteica contenuta nell'albume d'uovo (che nei soggetti allergici all'uovo scatena allergie). È usato come conservante (es. nel formaggio per evitare il gonfiore e l'irrancidimento).
SECONDI PIATTI	Frittata, uova strapazzate, uova sode, tortini a base di uova, omelette	Non utilizzare uova nelle preparazioni (come polpette, tortini di verdure, ecc.). Non utilizzare uova nelle impanature di carne o filetti di pesce.
	Prodotti confezionati contenenti uova o derivati: albumina, globuline, tuorlo, albume	Evitare gli alimenti pronti (es: hamburger, filetto di pesce impanato, ecc.) contenenti uova o derivati.
	Grana padano o altro formaggio contenente lisozima (alcuni tipi di Provolone, Montasio, Asiago)	Sostituire con un formaggio non contenente lisozima.
MERENDA	Prodotti dolciari confezionati contenenti uova o derivati (vedi elenco pagina seguente)	Alimenti alternativi: - Crackers con succo di frutta o frutta fresca - Pane con miele/marmellata. - Succo di frutta. - Frullato di frutta. - Frutta fresca. - Frutta secca. - Pane con cioccolato. - Fette biscottate con miele/marmellata.
MERENDA	Prodotti dolciari confezionati contenenti uova o derivati (vedi elenco pagina seguente)	

ATTENZIONE: alcuni soggetti con spiccata allergia all'uovo possono avere reazione crociata con la carne di pollo.

Le etichette degli **ingredienti** dei prodotti confezionati possono fornire informazioni importanti riguardo alla presenza di sostanze che possono scatenare una reazione allergica nei soggetti con **allergia all'uovo e derivati**.

Evitare quindi i prodotti confezionati se riportano i seguenti ingredienti:

- Albume, Bianco d'uovo
- Albumina d'uovo
- Coagulanti
- E1105 lisozima



- E322 lecitine (possono essere di soia e di uovo, se non specificato meglio evitare)
- Emulsionanti
- Livetina
- Ovoalbumina
- Ovomucina
- Ovomucoide
- Ovovitellina
- Globulina
- Polvere d'uovo
- Rosso d'uovo
- Tuorlo
- Uovo in polvere
- Uovo intero
- Uovo sodo
- Vitellina

Alimenti che possono contenere proteine delle uova

- Bevande a base di cacao maltato
- Biscotti, torte dolci e salate
- Budini
- Caramelle (in particolare le gelatine)
- Cereali per la prima colazione (alcuni tipi)
- Crema, crema al limone, farcitura di crema
- Dolci
- Farine per dolci
- Formaggio grana padano
- Formaggio Provolone, Montasio, Asiago (alcuni tipi; verificare nella lista degli ingredienti la presenza del lisozima)
- Gelati
- Hamburger preconfezionati e altri prodotti di trasformazione della carne
- Malonese
- Meringa
- Miscele per prodotti da forno (alcuni tipi)
- Sorbetti
- Salse in genere

FAVISMO



Una forma particolare di intolleranza alimentare permanente è il Favismo, una forma di **anemia emolitica acuta causata dalla distruzione dei globuli rossi** che si verifica nei soggetti che presentano una carenza di un particolare enzima chiamato G6PD (**glucosio-6-fosfato-deidrogenasi**) causata dall'ingestione di: **fave e piselli**

	CIBI DA EVITARE	SOSTITUZIONI
PRIMI PIATTI	Passati/minestroni /crema di verdure, crema di piselli	Primi piatti in brodo vegetale senza fave né piselli.
	Primi piatti asciutti al sugo di piselli, al sugo di verdura (se contenenti piselli o fave)	Primi piatti al pomodoro o all'olio extravergine di oliva e grana o al pesto
SECONDI PIATTI	Secondi piatti a base di carne o pesce in umido contenenti fave o piselli (es: spezzatino con piselli)	Carne bianca o rossa o pesce ai ferri o agli aromi o al pomodoro
	Sformati o tortini a base di uova e verdura se contengono fave o piselli	Sformati o tortini a base di uova e verdura senza fave né piselli
CONTORNI	No piselli o fave.	Verdura cruda o cotta di stagione. Non utilizzare contorni misti surgelati se contenenti fave o piselli

ALLERGIA ALLA FRUTTA SECCA: escludere dalla dieta

Arachidi, olio di arachide
Pesto e preparazioni contenenti pinoli e frutta secca
Prodotti da forno sulle cui etichette è riportata la dicitura residui di frutta secca
Cioccolato e cacao (prodotti derivati da frutta secca).

ALLERGIA AL MAIS E DERIVATI: escludere dalla dieta:

Mais
Polenta
Farina gialla, amido di mais
Olio di semi di mais, maionese industriale (potrebbe contenere olio di semi vari o olio di mais)
Fiocchi di mais
Prodotti di pasticceria e da forno, gelati, gelatine:

ALLERGIA ALLA SOIA: escludere dalla dieta

Soia, olio di soia
Farina e latte di soia
Olio di semi vari
Margarine
Alimenti contenenti grassi vegetali idrogenati
Dadi da brodo
Lecitina di soia



ALLERGIA AGLI ALIMENTI RICCHI DI ISTAMINA:

Escludere dalla dieta alimenti ricchi in ISTAMINA o ISTAMINO-LIBERATORI:

Formaggi stagionati – yogurt – lievito d birra
Pesce fresco o conservato (tonno, sardine) – crostacei
Verdure: spinaci, pomodori, patate e cavolfiori
Legumi: fave – piselli – ceci - lenticchie -fagioli
Frutta secca: arachidi –noci – nocciole - mandorle
Salumi – alimenti in scatola
Cioccolato e derivati - caffè
Albume d'uovo
Frutta: banane, fragole, pesca, kiwi, agrumi, ananas, lamponi, uva
Dadi per brodo

CIBI DA EVITARE		SOSTITUZIONI
PRIMI PIATTI	Pasta/Riso con sughi a base di pomodoro, spinaci, legumi. Pasta al tonno o con altri pesci conservati o crostacei, pasta al pesto.	Riso o pasta all'olio extravergine d'oliva.
	Minestre contenenti legumi, pomodori, spinaci, patate.	Pastina o riso in brodo vegetale senza legumi, pomodori, spinaci, patate.
	Parmigiano o grana grattugiato	Evitare di aggiungere grana o parmigiano grattugiato sui primi piatti
SECONDI PIATTI	Formaggi stagionati (grana, parmigiano, emmenthal, ecc.) e mozzarella	Formaggi freschi (primo sale, crescenza) e ricotta
	Formaggio grattugiato nelle preparazioni.	Evitare di aggiungere formaggio stagionato in frittate, polpette, ecc.
	Albume	No uovo come secondo piatto (seguire le indicazioni dell'Allegato B – allergia all'uovo e derivati)
	Insaccati	Carni fresche o surgelate
CONTORNI	Pomodoro, spinaci, legumi, patate	Verdure consentite

ALLERGIA ALLE MUFFE: escludere dalla dieta

Formaggi stagionati
Salumi
Carne e pesce affumicati
Funghi
Sottaceti
Alimenti in scatola e conserve: pelati, passata di pomodoro, legumi, tonno, ecc.
Frutta secca e prodotti contenenti frutta secca.

	CIBI DA EVITARE	SOSTITUZIONI
PRIMI PIATTI	Pasta/riso con sughi a base di pomodoro in scatola.	Sughi con pomodoro fresco (quando è possibile)
	Pasta al tonno, pasta al pesto, pasta o risotto con i funghi.	Sughi a base di verdure fresche o surgelate; riso o pasta all'olio.
	Minestre contenenti legumi in scatola	Minestre con legumi freschi o surgelati
	Parmigiano o grana grattugiato	Evitare di aggiungere parmigiano o grana grattugiato nella preparazione dei primi ed evitare di aggiungerlo sul piatto pronto.
SECONDI PIATTI	Formaggi stagionati (grana, parmigiano, fontina, emmenthal, ecc.)	Formaggi freschi (mozzarella, primo sale, crescenza) e ricotta
	Formaggio grattugiato nelle preparazioni	Evitare di aggiungere formaggio stagionato in frittate, polpette, ecc.
FRUTTA	Prodotti pronti (prodotti da forno per le merende) contenenti frutta secca	Sostituire con prodotti da forno privi di frutta secca.



ALLERGIE AL NICHEL

Il nichel è un metallo ubiquitario, è presente in molti alimenti, è presente anche nell'acciaio, pertanto l'utilizzo di padelle e altri utensili da cucina in acciaio inossidabile potrebbe causare il rilascio di nichel negli alimenti durante la cottura. Potrebbe essere utile evitare di usare padelle in acciaio inossidabile per cuocere alimenti acidi quali pomodori, aceto, limone, soprattutto se si tratta di materiali nuovi e di primo utilizzo.

Di seguito vengono riportati gli alimenti che vengono considerati ad alto contenuto di nichel dalla maggior parte delle fonti di letteratura scientifica (elaborato da Pizzutelli -2010).

CIBI DA EVITARE	SOSTITUZIONI
Tutti gli alimenti in scatola	Alimenti freschi o surgelati
FRUTTA SECCA E SEMI: nocciole, arachidi, mandorle, noci, ecc. Semi di girasole	Evitare prodotti pronti (es. pesto) o prodotti da forno contenenti frutta secca.
LEGUMI: fagioli, piselli, ceci, lenticchie, soia e prodotti derivati, ecc.	Evitare minestre contenenti legumi e sostituire con verdure concesse i contorni a base di legumi (es. spezzatino con piselli).
Di seguito vengono indicati le verdure che vengono escluse dalla maggior parte delle fonti scientifiche. Attenersi a quanto scritto dal medico allergologo sul certificato medico: cavolo verde, carote, cipolle, lattuga; mais, pomodori, spinaci.	Tutte le altre verdure, se non espressamente vietate nel certificato medico.
Frutta: pera	Tutti gli altri tipi di frutta, se non espressamente vietate nel certificato medico.
CEREALI E DERIVATI: Farina e derivati di grano integrale, riso integrale, avena, grano saraceno, mais.	Pane e pasta non integrale; Riso brillato o parboiled
CARNE, PESCI, UOVA, LEGUMI: crostacei, molluschi, arianghe, salmone, sgombero, tonno	Tutti i tipi di pesce, se non espressamente vietati nel certificato medico.
Prodotti vari: cioccolato, cacao, tè, liquirizia, lievito artificiale in polvere. Frutta essiccata.	Prodotti da forno senza gli alimenti vietati. Prodotti da forno con lievito naturale.

NORMATIVA ETICHETTATURA ALIMENTI

(D.Lgs 114/2006 - REG. UE 1169/2011) - D.Lgs 231/2017

ELENCO DEGLI ALLERGENI ALIMENTARI

CEREALI contenenti GLUTINE (cioè grano, segale, orzo, avena, farro, kamut o i loro ceppi ibridati) e prodotti derivati
UOVA e prodotti derivati
PESCE e prodotti derivati
LATTE UHT (lattosio) * e prodotti derivati
SEDANO e prodotti derivati
SENAPE* e prodotti derivati
SOIA e prodotti derivati
SESAMO e prodotti a base di semi di sesamo
ANIDRIDE SOLFOROSA SOLFITI (possibilmente contenuti nei vini)
LUPINI e prodotti derivati
MOLLUSCHI e prodotti derivati
CROSTACEI e prodotti derivati
ARACHIDI e prodotti derivati
FRUTTA A GUSCIO, cioè mandorle, nocciole, noci comuni, noci di anacardi, noci di pecan, noci del Brasile, Pistacchi, Noci del Queensland e prodotti derivati

ETICHETTATURA ED ALLERGENI

Il D. Lgs 114/2006 prevede che in etichetta vengano indicate tutte le sostanze aggiunte che hanno caratteristiche allergeniche, anche se contenute in tracce.

Secondo le **nuove norme di etichettatura D.Lgs. 231/2017** gli alimenti che possono essere causa di insorgenza di allergie **devono essere molto chiaramente indicati in etichetta** – o in **carattere più grande** – o in **grassetto** – o in **colore diverso** - sia se presenti come ingredienti che se contenuti come additivi, coadiuvanti o possibili contaminanti da pratiche di lavorazione del prodotto stesso. E' fondamentale quindi evincere quanto sia importante la lettura attenta dell'etichetta anche per i cosiddetti allergeni nascosti, da parte del consumatore ma anche da parte di chi opera nella ristorazione collettiva

ADDITIVI ALIMENTARI - ALLERGENI NASCOSTI



Coloranti	Danno all'alimento una colorazione uniforme o diversa da quella che esso ha naturalmente
Addensanti	Allungano il periodo di conservazione rendendo l'alimento commestibile più a lungo
Conservanti	Stabilizzanti ed emulsionanti: migliorano l'aspetto, la consistenza degli alimenti
Antiossidanti	Preservano la freschezza degli alimenti
Correttori di acidità	Preservano il gusto degli alimenti
Esaltatori di sapidità	Migliorano il gusto dell'alimento
Dolcificanti	Rendono l'alimento più dolce

DIABETE

La dieta per il bambino diabetico (diabete giovanile insulino - dipendente) deve essere personalizzata per quanto riguarda le grammature e le associazioni e deve essere elaborata dallo specialista dei centri diabetologici pubblici in collaborazione con il Pediatra o il Medico di Medicina Generale che ha in carico assistenziale il bambino.

Non somministrare il bis di primo piatto, pane, patate. Per le merende attenersi scrupolosamente alle grammature previste.

INFORMAZIONI SULLA LA GESTIONE DEL BAMBINO DIABETICO A SCUOLA SONO PRESENTI SUL SITO DELL'ASP 5, CHE DI CONCERTO CON IL CENTRO DIABETOLOGICO PEDIATRICO DEL POLICLINICO OFFRE ALLE SCUOLE UN SERVIZIO INFORMATIVO INDISPENSABILE IN COLLABORAZIONE CON L'ASSOCIAZIONE DIABETICI.

Notizie relative all'inserimento del bambino diabetico a scuola sono disponibili sul sito

Link: asp.messina.it/?page_id=210033.



Azienda Sanitaria Provinciale Messina

Il bambino diabetico a scuola

La gestione del bambino diabetico a scuola





DIETE PER MOTIVI ETICO RELIGIOSI

Tra le diete speciali sono annoverate le richieste di esclusione di alcuni cibi per ragioni etico religiose, per le quali è sufficiente un'autocertificazione da parte del genitore su apposito modulo fornito dal Servizio Educativo. Sulla base di tale autocertificazione l'alimento in causa verrà sostituito da un altro dello stesso gruppo alimentare. Se l'esclusione non comporta un evidente rischio di squilibrio nutrizionale (es. carni suine o carni rosse) non sono necessari ulteriori provvedimenti, viceversa, qualora la richiesta includesse, oltre a tutte le carni anche l'esclusione dal menù di tutti gli alimenti a base proteica (pesce, uova, latte e derivati, ecc.) la famiglia, debitamente informata, dovrà comunque garantire al minore un apporto nutrizionale adeguato e bilanciato per i vari nutrienti nel corso degli altri pasti della giornata alimentare. DIETE

DIETA leggera (o dieta in bianco)



In caso di indisposizioni temporanee e per un periodo di tempo limitato, non superiore a 3 giorni, il genitore può richiedere una dieta "in bianco" generalmente a base di riso e pasta, patate, carne bianca, pesce e poca verdura e frutta. La dieta "in bianco" risulta estremamente digeribile e a ridotto contenuto di fibre. Per le richieste di durata superiore è necessaria la presentazione di certificazione medica.

L'apporto calorico della dieta leggera deve essere uguale a quello della dieta standard quindi la grammatura delle porzioni devono essere uguali al pasto standard.

TIPO DI PREPARAZIONE	INDICAZIONI
PRIMI PIATTI	Riso o pasta, asciutti o in brodo vegetale, conditi con olio extravergine d'oliva crudo o sugo di pomodoro con aggiunta a crudo di olio extravergine d'oliva. Poco parmigiano stagionatura (36 mesi) /grana padano ben stagionato (24 mesi).
SECONDI PIATTI	Carne magra (manzo o lonza di maiale, o pollo o tacchino) al vapore, alla piastra, lessata, al forno. - Pesce al vapore, alla piastra, lessato, al forno - Parmigiano stagionatura 36 mesi
CONTORNI	Verdura cruda, cotta, stufata.
FRUTTA	Pera, mela, banana.
CONDIMENTI	Deve essere utilizzato esclusivamente olio extravergine d'oliva a crudo, per condire secondi piatti e contorni), in quanto l'acottura altera la digeribilità dei grassi.
MERENDA	Alternare le seguenti tipologie di merenda: - Crackers con succo di frutta o frutta fresca - Pane e fette biscottate con miele/marmellata - Frutta fresca.

FESTE E COMPLEANNI



Nel caso di feste o eventi organizzati all'interno dell'orario scolastico sarà possibile somministrare **alimenti** (sia dolci che salati) forniti esclusivamente dal **servizio mensa della struttura (preparati nella cucina interna o nel centro cottura)**.

Questo al fine di tutelare i bambini da eventuali casi di tossinfezioni alimentari secondo la normativa della Comunità Europea (Regolamento CE n. 853/2004 del 29 aprile 2004 sull'igiene dei prodotti alimentari), non è possibile portare a scuola alimenti confezionati in casa, in quanto non può essere garantita la sicurezza alimentare dal punto di vista igienico sanitario e della tracciabilità.

Inoltre gli alimenti preparati in casa possono contenere ingredienti che causano allergie ed intolleranze alimentari, e non possono avere etichette che possono indicare la composizione dell'alimento.





ASPETTI NUTRIZIONALI E LARN

Un'alimentazione equilibrata e corretta, ma anche gradevole ed accettabile, costituisce per tutti un presupposto essenziale per il mantenimento di un buono stato di salute e, in età evolutiva, per una crescita ottimale. A scuola, una corretta alimentazione ha il compito di educare il bambino all'apprendimento di abitudini e comportamenti alimentari salutari. L'alimentazione del bambino deve essere considerata in un contesto più ampio, quale quello dell'ambiente, inteso non solo in senso fisico, ma anche socio-culturale e psicologico. **A scuola i bambini imparano a stare a tavola, a mangiare ciò che hanno nel piatto senza sprechi e ad apprezzare sapori nuovi a volte inconsueti; la variazione stagionale dei cibi consente di proporre alimenti che, per diversità di gusti, abitudini e, a volte, mancanza di tempo per le preparazioni, non vengono consumati a casa.**

FABBISOGNO ENERGETICO PER FASCE D'ETA'

Media aritmetica del fabbisogno energetico giornaliero per fascia di età scolare

	Nido d'infanzia	Scuola dell'infanzia	Scuola Primaria	Scuola secondaria di Primo Grado	Scuola Secondaria di Secondo Grado
Maschi e Femmine (Kcal/giorno)	1173	1507	1878	2087	2391

Ripartizione del fabbisogno energetico giornaliero dei pasti principali e degli spuntini espressa in

Kcal per fascia di età scolastica

Pasti	Nido d'infanzia	Scuola dell'infanzia	Scuola Primaria	Scuola Secondaria di primo grado	Scuola Secondaria di secondo Grado
Colazione 10-15 % (Kcal)	117-176	151-226	188/282	209-313	239-359
Merenda 5-10% (Kcal)	59-117	75-151	94-188	104-209	120-359
Pranzo 35-40% (Kcal)	410-469	528-603	657-751	730-835	837-956
Merenda 5-10% (Kcal)	59-117	75-151	94-188	104-209	717-837
Cena 30-35% (Kcal)	352-410	452-528	563-657	626-730	717-837

Gli apporti calorici sono stati riportati in percentuale nei diversi momenti alimentari della giornata. **La percentuale di energia (Calorie) del pranzo è superiore a quella della cena perché alla sera l'attività residua della giornata (e di conseguenza la richiesta energetica) è inferiore.**

Fin dall'asilo nido si possono mettere in atto le prime tappe dell'educazione alimentare, utilizzando i risvolti educativo-preventivi della ristorazione scolastica.

Infatti, durante il pasto in mensa, i bambini vivono un importante momento di socializzazione, il mangiare insieme ai compagni ed agli insegnanti conduce all'acquisizione di corrette e nuove abitudini alimentari che, attraverso l'imitazione di modelli vissuti come esemplari, si consolidano nel bambino, diventando anche guide per i genitori.

Pertanto, è fondamentale che nella scuola siano presenti temi quali l'alimentazione e l'educazione sanitaria e che venga sollecitata la collaborazione di insegnanti e famiglie per formare un atteggiamento più consapevole dei consumi alimentari e del ruolo educativo della ristorazione scolastica.

I bambini si avvicinano al cibo naturalmente, cercando piacere ed è per questo motivo che i menu della ristorazione scolastica devono essere equilibrati come sapore, colore, consistenze ed immagine nel piatto.

Il pranzo a scuola anche per i più piccoli deve quindi saper combinare dietetica e gastronomia per formare il gusto dei bambini anche verso alimenti che di solito non sono graditi; tutto ciò rispettando ovviamente un apporto calorico e nutrizionale corretto.

Si sottolinea che le preferenze nutrizionali non sono innate, pertanto l'offerta ripetuta di nuovi cibi in ambiente favorevole ne facilita l'assunzione e i bambini mangiano più volentieri determinati cibi se anche l'adulto lo fa.

I MENÙ NELLA RISTORAZIONE SCOLASTICA



Come già detto i menù devono essere predisposti con rotazione di almeno 4 settimane, in modo da non ripetere quasi mai la stessa ricetta, e diversi per il periodo autunno-inverno e primavera-estate. In tal modo i bambini acquisiscono la disponibilità di ortaggi e frutta in relazione alle stagioni e soddisfano la necessità fisiologica di modificare l'alimentazione secondo il clima. Un menù variato, facilmente attuabile per la molteplicità di alimenti della dieta mediterranea, fa conoscere ai bambini alimenti diversi, nuovi sapori e stimola curiosità verso il cibo. La variabilità del menù per il pranzo può essere ottenuto semplicemente con l'utilizzo di prodotti di stagione, con i quali si possono elaborare ricette sempre diverse, in particolare primi piatti e contorni.

L'introduzione di alimenti nuovi può essere facilmente accettata se si supera l'eventuale iniziale rifiuto grazie alla collaborazione degli insegnanti e/o del personale addetto che stimola il bambino allo spirito di imitazione verso i compagni.

Nel redigere il menu, è importante tenere conto dei seguenti obiettivi:

- Limitare il consumo di zuccheri semplici e del sale aggiunto ai cibi
- Aumentare il consumo di fibre attraverso una maggiore introduzione di alimenti non raffinati, frutta e verdura.
- Favorire il consumo di pesce ricco di acidi grassi polinsaturi con funzione protettiva sull'apparato cardiovascolare.
- Incrementare il consumo di legumi,
- Incrementare il consumo di olio extravergine di oliva crudo sui cibi
- Limitare il consumo di insaccati e salumi
- Utilizzare modalità di cottura che non alterino qualitativamente e quantitativamente i lipidi presenti nella dieta.

E' indubbio che la ristorazione scolastica debba avere anche lo scopo di sollecitare sia la partecipazione dei genitori sia della scuola al fine di un atteggiamento più attento ai consumi alimentari e alla dimensione educativa del pasto a scuola.

Si ritiene che per favorire una corretta alimentazione, l'assunzione dei seguenti alimenti debba essere limitata:

- Carne e pesce in scatola
- Salumi
- Cioccolata
- Bibite zuccherate, sciroppi, succhi di frutta, patatine, salatini, brioches e caramelle
- Dolci e dolciumi confezionati

I LARN



Che cosa vuol dire LARN : è un acronimo, che significa: **"Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana"**, sono le raccomandazioni elaborate da circa cento esperti italiani coordinati da una commissione composta da rappresentanti della SINU (Società Italiana di Nutrizione Umana) e dell'INRAN (Istituto di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione), che costituiscono il punto di riferimento di tutti i professionisti abilitati alla elaborazione di tabelle dietetiche sia per la popolazione sana nelle varie fasce di età, sia per la popolazione con patologie.

**Frequenza di consumo di alimenti e gruppi di alimenti riferiti al PRANZO
nell'arco della settimana scolastica**

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

Linee Guida Nazionali per la Ristorazione Scolastica – Ministero della Salute

Gli alimenti consumati al pranzo a scuola dovranno integrarsi con gli alimenti consumati a casa; bisogna variare la tipologia di alimenti seguendo alcuni consigli che vengono proposti nel seguente schema come orientamento per i genitori.

Vedi Guida Famiglia allegata.

<u>PRANZO A SCUOLA</u>	<u>CENA A CASA</u>
	
Primo piatto asciutto*	Primo piatto in brodo**
Primo piatto in brodo	Primo piatto asciutto
Primo piatto di legumi	Primo piatto asciutto
Secondo piatto di carne	Secondo piatto di legumi, formaggi, pesce o uova (anche con verdure)
Secondo piatto di pesce	Secondo piatto di legumi, formaggi, carne, uova (anche con verdure) o insaccati
Secondo piatto di uova	Secondo piatto di legumi, carne, pesce
Piatto unico (pizza, lasagne, ravioli ecc...)	Legumi, carne, pesce, uova
Contorno di verdura cotta di stagione	Contorno di verdura cruda di stagione
Contorno di verdura cruda di stagione	Contorno di verdura cotta di stagione
Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione

*es.: pasta con passata di pomodoro, pesto, con verdure di stagione

** vegetale, di carne, vellutate (es. zucca, zucchine, piselli, spinaci ecc...)



COMMISSIONE MENSA



La **mensa scolastica** è un momento di crescita importante per il bambino. Proprio quando si mangia tutti insieme si sperimenta l'inclusione e la socializzazione, la partecipazione di tutti ed è occasione anche di apprendimento di sani stili di vita alimentari.

Il **Ministero della Salute** prevede l'esistenza delle *commissioni mensa* nelle scuole, uno sportello di ascolto delle esigenze dei bambini, che promuove il più ampio diritto ad essere ascoltati come sancito **dall' articolo 12 della Convenzione Onu sui diritti dell'Infanzia e dell'Adolescenza**.

La Commissione Mensa è uno strumento che contribuisce al miglioramento della qualità del servizio offerto ed esercita, nell'interesse dell'utenza:

- un ruolo di collegamento tra l'utenza e il soggetto titolare del servizio, relativo alle diverse istanze che pervengono dall'utenza stessa;
- un ruolo di monitoraggio dell'accettabilità del pasto e di qualità del servizio attraverso idonei strumenti di valutazione;
- un ruolo consultivo per quanto riguarda le variazioni del menù scolastico, nonché le modalità di erogazione del servizio e i capitolati d'appalto.
- controllare che il locale di refettorio (ed i relativi arredi) sia mantenuto pulito e venga garantito un buon ricambio d'aria prima della distribuzione del pranzo;
- controllare il rispetto dei menù giornalieri e delle eventuali diete speciali (previste per motivi sanitari o etnico -religiosi);
- controllare le porzioni sotto il profilo quantitativo, verificando che non siano manifestamente in eccesso o in difetto rispetto a quanto previsto nelle tabelle approvate dal SIAN;
- assaggiare il pasto (porzione assaggio distribuita dal personale addetto alla distribuzione) in spazio distinto e separato, al momento della distribuzione per assicurarsi che il cibo non sia: manifestamente freddo o eccessivamente caldo, salato, troppo cotto, non completamente cotto;
- rilevare l'eventuale mancato rispetto delle norme di igiene personale cui sono tenuti gli addetti alla refezione; - osservare il grado di comfort durante la consumazione dei pasti;
- osservare attentamente i comportamenti dei commensali e il funzionamento del servizio al fine di raccogliere dati e contribuire a rilevare e segnalare la qualità complessiva dell'evento "pasto" sotto il profilo socio-educativo, verificando altresì:
 - a) la qualità e la rispondenza dei pasti a requisiti organolettici previsti dal capitolato speciale d'appalto, come rilevabili dall'esame gustativo;
 - b) l'appetibilità del cibo, il gradimento delle singole portate (e quindi il gradimento del menù da parte degli utenti);
 - c) la presentazione dei piatti (aspetto e servizio);
 - d) ogni altro aspetto ritenuto rilevante per il buon funzionamento della mensa.

La commissione mensa è composta dai genitori di utenti del servizio di refezione scolastica (che dovrà essere il maggior numero dei componenti), da rappresentanti dei docenti, da un rappresentante dell'amministrazione comunale e da un rappresentante della ditta di ristorazione nonché da un rappresentante degli studenti per le scuole secondarie di I grado.

La sua costituzione andrà notificata all'Amministrazione Comunale, alla Direzione Scolastica, al Gestore del servizio di mensa ed al SIAN che offre la sua consulenza con corsi di formazione/informazione.

Ogni commissione deciderà autonomamente, al proprio interno, il calendario delle attività, le date delle riunioni e di ogni altra attività di loro competenza. Inoltre, ogni commissione, al proprio interno, autonomamente designerà un Responsabile che farà da referente presso le Amministrazioni e le Direzioni. Il responsabile potrà chiedere alla Direzione della Scuola, il supporto organizzativo per la convocazione delle riunioni (messa a disposizione dei locali, invio delle convocazioni, documentazione relativa al capitolato d'appalto, alle tabelle dietetiche ecc.)

I titolari del servizio di mensa si impegneranno a fornire supporto logistico e tecnico per l'operatività della commissione mensa e si renderanno disponibili ad incontrare il responsabile almeno due volte l'anno.

I rappresentanti della commissione mensa (massimo 2 per volta), previo accordo con il responsabile e nei momenti di non operatività, potranno accedere ai locali di preparazione ed alle dispense, ma dovranno essere accompagnati da un addetto il quale metterà loro a disposizione camici monouso. Durante la visita dovrà essere esclusa qualsiasi forma di contatto diretto ed indiretto con gli alimenti e con le attrezzature, pertanto i rappresentanti delle commissioni non potranno assaggiare cibi né cotti pronti al consumo, né crudi, non potranno toccare utensili e strumenti se non quelli messi appositamente a loro disposizione.

È fatto divieto ai rappresentanti della commissione di: - Prelevare sostanze alimentari - Accedere ai servizi igienici riservati al personale - Accedere ai locali della mensa in caso di tosse, raffreddore e malattie dell'apparato gastrointestinale.

Di ciascun sopralluogo effettuato, la commissione mensa dovrà redigere un documento eventualmente accompagnato da una scheda di valutazione che farà pervenire all'Amministrazione o alla Direzione Scolastica o a chi si ritiene necessario.





LEGISLAZIONE IGIENICO SANITARIA

- Regolamento (CE) n. 178/2002 del Parlamento Europeo e del Consiglio del 28/01/2002 che stabilisce i principi e i requisiti generali della legislazione alimentare, istituisce l'Autorità europea per la sicurezza alimentare e fissa procedure nel campo della sicurezza alimentare.
- Regolamento (CE) n. 882/2004 del Parlamento Europeo e del Consiglio del 29/04/2004 relativo ai controlli ufficiali intesi a verificare la conformità alla normativa in materia di mangimi e di alimenti e alle norme sulla salute e sul benessere degli animali.
- Regolamento (CE) n. 852/2004 del Parlamento Europeo e del Consiglio del 29/04/2004 sull'igiene dei prodotti alimentari.
- DECRETO 27 febbraio 2008.
Linee di indirizzo e modalità procedurali attuative del regolamento CE n. 852/2004, ai fini delle registrazioni delle attività alimentari.
- Regolamento (CE) n. 625/2017 del 15/03/2017 relativo ai controlli ufficiali e alle altre attività ufficiali effettuati per garantire l'applicazione della legislazione sugli alimenti e sui mangimi, delle norme sulla salute e sul benessere degli animali, sulla sanità delle piante nonché sui prodotti fitosanitari.
- D. A. n. 14 del 03/01/2017
Linee guida concernenti la registrazione degli operatori del settore alimentare (osa-master list 852) e adempimenti delle aa.ss.pp.a seguito di notifica/scia.
- Linee di indirizzo Nazionale per la ristorazione scolastica. Ministero della Salute
- Linee guida Regionali sulla ristorazione collettiva scolastica. G.U.R.S. n 8 del 19/02/2010 consultabili on – line sul sito della Regione Sicilia.
<https://www.alighierinicosia.edu.it/.../14-linee-guida-della-regione-siciliana>

NORME IGIENICHE SANITARIE

PREPARAZIONE, DISTRIBUZIONE E SOMMINISTRAZIONE DI ALIMENTI

E' importante ricordare che nei servizi educativi per l'infanzia, come nell'ambito scolastico in generale, possono **essere consumati solo gli alimenti prodotti in laboratori regolarmente registrati**, ai sensi dell'art. 6 del Reg. (CE) 852/2004.

NOTIFICA DI INIZIO ATTIVITÀ Il Regolamento (CE) n. 852/2004 (art. 6) dispone che gli Operatori del Settore Alimentare (OSA) debbano notificare all'Autorità Competente in materia di Igiene Alimenti e Nutrizione (SIAN) (Dipartimenti di Prevenzioni – ASP) ogni stabilimento posto sotto il loro controllo che esegua attività di: produzione, trasformazione, trasporto, distribuzione, vendita e somministrazione di alimenti. Gli stessi devono altresì notificare qualsiasi variazione significativa dell'attività esercitata, ivi compresa la cessazione, in modo che l'Autorità Competente disponga costantemente delle informazioni necessarie per l'organizzazione dei controlli ufficiali, secondo le modalità contenute nelle Linee Guida per l'applicazione dei Regolamenti (CE) 882/2004 e successive integrazioni e modificazioni (Reg. CE n. 625/2017).



SICUREZZA ALIMENTARE E PIANO DI AUTOCONTROLLO

L'obiettivo delle attuali norme d'igiene, sancite nell'insieme di norme comunitarie definito come "Pacchetto Igiene", è quello di garantire un elevato livello di tutela dei consumatori in riferimento alla sicurezza degli alimenti, dal luogo di produzione primaria al punto di commercializzazione.

In conformità al Regolamento (CE) n. 178/2002, gli operatori del settore alimentare (OSA) devono:

1) garantire che nelle imprese da essi controllate gli alimenti soddisfino le disposizioni della legislazione alimentare in tutte le fasi della produzione, della trasformazione e della distribuzione e verificare che tali disposizioni siano soddisfatte

2) disporre di sistemi e di procedure che permettono la rintracciabilità degli ingredienti e dei prodotti alimentari e, se del caso, dei prodotti utilizzati per la produzione degli alimenti. Il Regolamento (CE) 852/2004 sull'igiene dei prodotti alimentari stabilisce inoltre che a tal fine detti operatori predispongano, attuino e mantengano una o più procedure permanenti, basate sui principi del **sistema HACCP (Hazard Analysis and Critical Control Points)**.

Questo sistema si basa sostanzialmente sulla conoscenza delle varie fasi di produzione degli alimenti, sull'analisi dei pericoli correlati ad ogni singola fase e sulla scelta di alcuni parametri il cui controllo possa permettere di diminuire o azzerare i pericoli stessi. Pertanto in ciascuna struttura deve essere presente il manuale di autocontrollo igienico sanitario (HACCP), che garantisca il rispetto di tutte le regole per la salvaguardia igienico-sanitaria in ambito alimentare.

La sicurezza alimentare dipende anche dall'attenzione del consumatore finale, si allega il decalogo del Ministero della Salute per conservazione degli alimenti.



L'Ente erogatore (Amministrazione o gestione singola), nei casi in cui il servizio di ristorazione scolastica è appaltato, deve effettuare un controllo complessivo del servizio e una attenta sorveglianza sulla qualità degli alimenti e dei pasti, sul rispetto delle porzioni, sulla conduzione complessiva del servizio e sulla gradibilità del pasto (Ministero della salute, 2010).

Il Reg. CE 852/2004 è stato recepito in Italia attraverso il D. Lgs. 193/2007

Oltre all'obbligo di adozione del sistema HACCP, la legge impone alle aziende una serie di documentazioni:

- Redazione del Manuale HACCP: un manuale dove vengono indicati i dati aziendali, i nomi dei responsabili dell'attuazione del piano di autocontrollo e tutti i processi che vengono svolto in azienda, i locali, le attrezzature, i fornitori, i metodi di stoccaggio e conservazione, le procedure di igienizzazione ecc ...
- Redazione di un manuale HACCP aggiuntivo per la preparazione di pasti senza glutine.
- Formazione HACCP del responsabile dell'industria alimentare e degli addetti che manipolano e non manipolano gli alimenti: si svolge tramite appositi corsi, di durata variabile a seconda del ruolo svolto in azienda.
- Le analisi di laboratorio su acqua, alimenti e superfici.

DOCUMENTAZIONE DI RIFERIMENTO PER L'ELABORAZIONE DEI CAPITOLATI D'APPALTO

- Circolare 7 Gennaio 1997 n. 907
- Linee di indirizzo Nazionale per la ristorazione scolastica - Ministero della Salute - Consultabili sul sito www.salute.gov.it
- Linee guida per la ristorazione scolastica della Regione Sicilia – Parte Seconda Consultabili sul sito <https://www.alighierinicosia.edu.it/.../14-linee-guida-della-regione-siciliana>



Parte Seconda

MERCEOLOGICO DI RIFERIMENTO PER LA RISTORAZIONE SCOLASTICA



Il Reg. CE 852/2004 è stato recepito in Italia attraverso il D.Lgs 193/2007

Oltre all'obbligo di adozione del sistema HACCP, la legge impone alle aziende una serie di documentazioni:

- Redazione del Manuale HACCP: un manuale dove vengono indicati i dati aziendali, i nomi dei responsabili dell'attuazione del piano di autocontrollo e tutti i processi che vengono svolto in azienda, i locali, le attrezzature, i fornitori, i metodi di stoccaggio e conservazione, le procedure di igienizzazione ecc ...
- Redazione di un manuale HACCP aggiuntivo per la preparazione di pasti senza glutine.
- Formazione HACCP del responsabile dell'industria alimentare e degli addetti che manipolano e non manipolano gli alimenti: si svolge tramite appositi corsi, di durata variabile a seconda del ruolo svolto in azienda.
- Le analisi di laboratorio su acqua, alimenti e superfici.



CONCLUSIONI

Ringraziando per l'attenzione, confidiamo che questo documento costituisca un utile supporto per tutti coloro che operano nei Servizi Educativi e contesti scolastici per la Prima Infanzia (Nidi d'Infanzia, Scuole dell'Infanzia), Scuola Primaria, Scuola Secondaria di I grado.

Da un decennio il Personale Sanitario del Dipartimento di Prevenzione- Area di Igiene e Prevenzione nutrizionale – si adopera affinché le competenze e le risorse disponibili siano impiegate per la promozione della salute, la prevenzione delle malattie e il miglioramento della qualità dell'ambiente di vita, interagendo in maniera proficua con la scuola (Docenti e Alunni) nell'attuazione:

-di Progetti Nazionali di Sorveglianza Nutrizionale:

- ❖ OKkio alla Salute – rilevazione dello stato nutrizionale dei bambini delle terze classi della primaria,
- ❖ HBSC – rilevazione delle abitudini di vita negli alunni dagli 11 ai 15 anni

-Progetti di prevenzione attiva:

Programma Regionale FED (formazione –educazione – Dieta) comprendente:

- Corsi di Formazione di II livello espletati con regolare bando aziendale, gratuiti, rivolti anche all'area scolastica con rilascio di Qualifica di Educatore FED a fine corso.
- Progetti di prevenzione attiva nelle scuole che prevedono la formazione degli insegnanti e a cascata il lavoro degli Insegnanti con gli alunni.

I progetti di Prevenzione sono stati attivati anche in periodo di emergenza sanitaria utilizzando la metodica della didattica a distanza con grande partecipazione delle scuole che hanno dato l'adesione, degli alunni e delle famiglie.

In considerazione del nostro ruolo di interlocutori con gli Operatori del Settore confermiamo la disponibilità per eventuali approfondimenti e/o chiarimenti dei contenuti, qualora necessari. Sarà nostra cura, inoltre, comunicare e divulgare ulteriori aggiornamenti nell'ottica di un dialogo costante e proficua collaborazione.

Il gruppo di lavoro dell'U.O.C. SIAN – Dipartimento di Prevenzione dell'ASP di Messina

DIETISTE SIAN

D.ssa Lo Prinzi Maria Lidia

D.ssa Vacirca Noemi

Dipartimento di Prevenzione ASP Messina: indirizzo e-mail - uocsian.messina@asp.messina.it

Contatti telefonici: Segreteria 090/3653917 – 090/3653913

BIBLIOGRAFIA

- Società Italiana di Nutrizione Umana – SINU L.A.R.N. – Livelli di Assunzione di riferimento di Energia e Nutrienti per la popolazione italiana. - IV Revisione 2014.
- E. Verduci, B.Mariani, C.Lassandro, A.ReDionigi, F.Moretti, G.Banderali, M.Giovannini "Applicazione dei nuovi LARN in età pediatrica: le criticità" Mondo Pediatrico N. 4 -Sett-Ottobre 2014:8-23.
- ESPGHAN, Committee on Nutrition Guidelines on Complementary Feeding. Journal of Pediatric Gastroenterology and Nutrition 46:99-110_2008.
- WHO Regional Office for Europe - UNICEF, "Feeding and Nutrition of Infants and Young Children", Regional Publications, European Series, No. 87, 2000.
- Ministero della Salute – Conferenza Stato Regioni del 20.12.2007 G.U.n.32 del 7.2.2008 "Linee di indirizzo nazionali sulla protezione, la promozione e il sostegno dell'allattamento al seno"
- Ministero della Salute - Opuscoli "Allattare al seno un investimento per la vita" – "Mamma che latte" "Il latte materno è il più naturale che c'è" – "Se non puoi allattarlo al seno"
- Società Italiana di Neonatologia (SIN), Società Italiana di Cure Primarie Pediatriche (SICuPP), Società Italiana di Gastroenterologia Epatologia e Nutrizione Pediatrica (SIGENP), in collaborazione con il Tavolo Tecnico Operativo Interdisciplinare sulla Promozione dell'Allattamento al Seno (TAS) del Ministero della Salute - Position Statement 2015 di Società Italiana di Pediatria (SIP), "Allattamento al seno e uso del latte materno/umano".
- Ministero della Salute – DGSAN 18/07/2016 "Corretta alimentazione ed educazione nutrizionale nella prima infanzia" www.salute.gov.it
- EFSA – European Food Safety Authority –Efsa Journal 2012 – "Scientific opinion on dietary reference values for protein" 5 Febbraio 2015.
- Linee guida di indirizzo nazionale per la ristorazione scolastica- Ministero della Salute- G.U. n.134 del 11-6-2010.
- Linee guida per la ristorazione scolastica - Regione Sicilia – GURS n. 8 del 19-2- 2010.



DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE ASP MESSINA
SERVIZIO IGIENE DEGLI ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE (SIAN)
DIRETTORE DR. GAETANO NICODEMO



"Mangiar Sano a Scuola"

ISTITUTO COMPRENSIVO

“ _____ ”

“TABELLE DIETETICHE PER LA RISTORAZIONE SCOLASTICA”

Redatte dal Personale Sanitario dell'UOC-SIAN-Dipartimento di Prevenzione dell'ASP di Messina

Messina



Stesura del documento:

Dietiste SIAN:

D.ssa Maria Lidia Lo Prinzi

D.ssa Noemi Vacirca

DESTINATARI DI QUESTO DOCUMENTO

Comuni ed Amministrazioni Scolastiche sia pubbliche che private

Gestori del servizio di ristorazione scolastica

Commissioni Mensa e tutti gli altri eventuali soggetti coinvolti in tale servizio

Tutti coloro che per lavoro o a vario titolo nutrono interesse per la ristorazione scolastica

Menù

Autunno – Inverno



1^a SETTIMANA	6 - 11 anni
LUNEDÌ □ Pasta con passata di pomodoro □ Frittata con cuori di carciofi al forno □ Patate al forno □ Olio EVO □ Frutta fresca di stagione	□ g 80 □ g 60 uova □ g 100 □ g 20 □ g 150
MARTEDÌ □ Pasta con lenticchie □ Insalata di carote alla julienne □ Olio EVO □ Pane comune □ Frutta fresca di stagione	□ g 50 + g 40 □ g 50 □ g 20 □ g 50 □ g 150
MERCOLEDÌ □ Risotto con zucca □ Prosciutto cotto □ Broccoletti gratinati al forno □ Olio EVO □ Pane comune □ Frutta fresca di stagione	□ g 80 □ g 35 □ g 100 □ g 20 □ g 50 □ g 150
GIOVEDÌ □ Vellutata di verdure con cereali □ Polpette di pollo al forno □ Insalata mista □ Olio EVO □ Pane comune □ Frutta fresca di stagione	□ g 40 □ g 80 □ g 50 □ g 20 □ g 50 □ g 150
VENERDÌ □ Pasta con olio EVO e parmigiano □ Merluzzo gratinato al forno □ Insalata verde □ Olio EVO □ Pane comune □ Frutta fresca di stagione	□ g 80 □ g 100 □ g 50 □ g 20 □ g 50 □ g 150

Fabbisogno Idrico Giornaliero Raccomandato

6-11 anni: Litri 1,6 – 1,8

2 ^ª SETTIMANA	6 - 11 anni
LUNEDÌ ○ Pasta con pesto di basilico ○ Hamburger di vitello al forno ○ Insalata mista ○ Olio EVO ○ Pane comune ○ Frutta fresca di stagione	○ kg 80 ○ kg 80 ○ kg 50 ○ kg 20 ○ kg 50 ○ kg 150
MARTEDÌ ○ Riso con passata di pomodoro ○ Polpette di merluzzo al forno ○ Carote al vapore ○ Olio EVO ○ Pane comune ○ Frutta fresca di stagione	○ kg 80 ○ kg 100 ○ kg 100 ○ kg 20 ○ kg 50 ○ kg 150
MERCOLEDÌ ○ Pasta con fagioli ○ Purè di verdure ○ Olio EVO ○ Pane comune ○ Frutta fresca di stagione	○ kg 50 + g 40 ○ kg 100 ○ kg 20 ○ kg 50 ○ kg 150
GIOVEDÌ ○ Pasta con patate ○ Cotoletta di pollo al forno ○ Insalata verde ○ Olio EVO ○ Frutta fresca di stagione	○ kg 80 + g 90 ○ kg 80 ○ kg 50 ○ kg 20 ○ kg 150
VENERDÌ ○ Pasta gratinata al forno ○ Formaggio a pasta molle ○ Insalata di carote alla julienne ○ Olio EVO ○ Pane comune ○ Frutta fresca di stagione	○ kg 80 ○ kg 60 ○ kg 50 ○ kg 20 ○ kg 50 ○ kg 150

Fabbisogno Idrico Giornaliero Raccomandato

6-11 anni: Litri 1,6 – 1,8

3 ^o SETTIMANA	6 - 11 anni
LUNEDÌ ◦ Timballo di riso al forno ◦ Merluzzo gratinato al forno ◦ Broccoletti gratinati al forno ◦ Olio EVO ◦ Pane comune ◦ Frutta fresca di stagione	◦ g 80 ◦ g 100 ◦ g 100 ◦ g 20 ◦ g 50 ◦ g 150
MARTEDÌ ◦ Pasta con passata di pomodoro ◦ Pollo al forno ◦ Patate al forno ◦ Olio EVO ◦ Frutta fresca di stagione	◦ g 80 ◦ g 80 ◦ g 100 ◦ g 20 ◦ g 150
MERCOLEDÌ ◦ Pasta con ceci ◦ Insalata di carote alla julienne ◦ Olio EVO ◦ Pane comune ◦ Frutta fresca di stagione	◦ g 50 + g 40 ◦ g 50 ◦ g 20 ◦ g 50 ◦ g 150
GIOVEDÌ ◦ Pasta con prosciutto cotto e piselli ◦ Hamburger di tacchino al forno ◦ Insalata mista ◦ Olio EVO ◦ Pane comune ◦ Frutta fresca di stagione	◦ g 80 ◦ g 80 ◦ g 50 ◦ g 20 ◦ g 50 ◦ g 150
VENERDÌ ◦ Pasta all'ortolana ◦ Frittata al forno ◦ Insalata mista ◦ Olio EVO ◦ Pane comune ◦ Frutta fresca di stagione	◦ g 80 ◦ g 60 uovo ◦ g 50 ◦ g 20 ◦ g 50 ◦ g 150

Fabbisogno Idrico Giornaliero Raccomandato

6-11 anni: Litri 1,6 – 1,8



4° SETTIMANA	6 - 11 anni
LUNEDÌ □ Pasta con cavolfiore □ Straccetti di vitello al pomodoro □ Spinaci al parmigiano □ Olio EVO □ Pane comune □ Frutta fresca di stagione	□ g 80 □ g 80 □ g 100 □ g 20 □ g 50 □ g 150
MARTEDÌ □ Pizza Margherita □ Insalata verde □ Olio EVO □ Frutta fresca di stagione	□ g 200 □ g 50 □ g 20 □ g 150
MERCOLEDÌ □ Pasta con lenticchie □ Zucca grigliata □ Olio EVO □ Pane comune □ Frutta fresca di stagione	□ g 50 + g 40 □ g 100 □ g 20 □ g 50 □ g 150
GIOVEDÌ □ Vellutata di verdure con riso □ Cubetti di formaggio a pasta dura □ Insalata mista □ Olio EVO □ Pane comune □ Frutta fresca di stagione	□ g 40 □ g 60 □ g 50 □ g 20 □ g 50 □ g 150
VENERDÌ □ Pasta con pesto di basilico □ Polpette di merluzzo al forno □ Patate al forno □ Olio EVO □ Frutta fresca di stagione	□ g 80 □ g 100 □ g 100 □ g 20 □ g 150

Fabbisogno Idrico Giornaliero Raccomandato

6-11 anni: Litri 1,6 – 1,8



BROMATOLOGICO – MEDIA

FASCIA DI ETÀ 6 -11 ANNI

Kcal 747

Protidi: 19%

Lipidi: 29%

Glucidi: 51%





MENU' SCOLASTICO

RICETTARIO

Menù Autunno - Inverno

Primi piatti

1. Pasta Riso con passata di pomodoro
2. Pasta all'ortolana
3. Pasta con cavolfiore
4. Pasta con olio EVO e parmigiano
5. Pasta con patate
6. Pasta con pesto di basilico
7. Pasta con prosciutto cotto e piselli
8. Pasta gratinata al forno
9. Risotto con zucca
10. Timballo di riso al forno
11. Vellutata di verdure con cereali/riso

Piatti unici: primi piatti con legumi

1. Pasta con ceci
2. Pasta con fagioli
3. Pasta con lenticchie

Piatti unici

1. Pizza Margherita

Secondi piatti di carne

1. Cotoletta di pollo al forno
2. Hamburger di tacchino/vitello al forno
3. Pollo al forno
4. Polpette di pollo al forno
5. Prosciutto cotto
6. Straccetti di vitello al pomodoro

Secondi piatti di pesce

1. Merluzzo gratinato al forno
2. Polpette di merluzzo al forno

Secondi piatti con uova/ formaggi

1. Cubetti di formaggio a pasta dura
2. Formaggio a pasta molle
3. Frittata al forno
4. Frittata con cuori di carciofi al forno

Contorni

1. Broccoletti gratinati al forno
2. Carote al vapore
3. Insalata di carote alla julienne
4. Insalata mista
5. Insalata verde
6. Patate al forno
7. Parè di verdure
8. Spinaci al parmigiano
9. Zucca grigliata



1. Se il **primo piatto associato ai legumi** risultasse poco gradito è possibile sostituirlo con pasta o riso all'olio, al pomodoro, ecc. e un secondo a base di legumi (hamburger polpette di legumi al forno, ecc.).

2. Le **patate** sono vegetali ma non sono da considerare verdure dal punto di vista nutrizionale, perché fonte di carboidrati; pertanto non vanno utilizzate come contorno ma inserite solo quando previste nel menù. In nessun caso devono essere fornite al posto della verdura.

3. La **Pizza Margherita** se non gradita può essere sostituita con un primo piatto al pomodoro e secondo a base di formaggio (es.: mozzarella, tuma o provola fresca ecc.).



PRIMI PIATTI

RICETTA	6-11 anni Quantità in g
<u>1. PASTA/RISO CON PASSATA DI POMODORO</u>	○ Pasta di semola/Riso 80 ○ Passata di pomodoro q.b. ○ Olio EVO 5
<u>2. PASTA ALL'ORTOLANA</u>	○ Pasta di semola 80 ○ Verdure: zucca, spinaci, cipolla, cavolfiore, bietole q.b. ○ Olio EVO 5
<u>3. PASTA CON CAVOLFIORRE</u>	○ Pasta di semola 80 ○ Cavolfiore 60 ○ Olio EVO 5
<u>4. PASTA CON OLIO EVO E PARMIGIANO</u>	○ Pasta di semola 80 ○ Olio EVO 5 ○ Parmigiano 10
<u>5. PASTA CON PATATE</u>	○ Pasta di semola 80 ○ Patate 90 ○ Passata di pomodoro q.b. ○ Olio EVO 5
<u>6. PASTA CON PESTO DI BASILICO</u>	○ Pasta di semola 80 ○ Pinoli 15 ○ Parmigiano 15 ○ Basilico q.b. ○ Olio EVO 5
<u>7. PASTA CON PROSCIUTTO COTTO E PISELLI</u>	○ Pasta di semola 80 ○ Prosciutto cotto 20 ○ Piselli 45 ○ Olio EVO 5
<u>8. PASTA GRATINATA AL FORNO</u>	○ Pasta di semola 80 ○ Passata di pomodoro q.b. ○ Parmigiano 10 ○ Olio EVO 5
<u>9. RISOTTO CON ZUCCA</u>	○ Riso 80 ○ Zucca 60 ○ Olio EVO 5
<u>10. TIMBALLO DI RISO AL FORNO</u>	○ Riso 80 ○ Passata di pomodoro q.b. ○ Carne tritata di vitello 15 ○ Parmigiano 10 ○ Olio EVO 5
<u>11. VELLUTATA DI VERDURE CON CEREALI/RISO</u>	○ Verdure di stagione: carote, bietole, pomodoro, cipolla, sedano, cavolfiore, zucca, broccoletti q.b. ○ Cereali: farro 20 – orzo 20/ Riso 40 ○ Olio EVO 5



PIATTI UNICI: PRIMI PIATTI CON LEGUMI

RICETTA	6-11 anni Quantità in g
1. <u>PASTA CON CECI</u>	○ Pasta di semola 50 ○ Cechi 40 ○ Carota q.b. ○ Cipolla q.b. ○ Olio EVO 10
2. <u>PASTA CON FAGIOLI</u>	○ Pasta di semola 50 ○ Fagioli 40 ○ Carota q.b. ○ Cipolla q.b. ○ Olio EVO 10
3. <u>PASTA CON LENTICCHIE</u>	○ Pasta di semola 50 ○ Lenticchie 40 ○ Carota q.b. ○ Cipolla q.b. ○ Passata di pomodoro q.b. ○ Olio EVO 10



PIATTI UNICI

RICETTA BASE	○ Farina 100 ○ Lievito di birra 5 ○ Sale q.b. ○ Acqua q.b. ○ Olio EVO q.b. ○ Passata di pomodoro q.b. ○ Mozzarella 20
1. <u>PIZZA MARGHERITA</u>	





SECONDI PIATTI DI CARNE

RICETTA	6-11 anni Quantità in g
1. <u>COTOLETTA DI POLLO AL FORNO</u>	○ Pollo 80 ○ Pangrattato q.b. ○ Uovo q.b. ○ Olio EVO 5
2. <u>HAMBURGER DI TACCHINO/ VITELLO AL FORNO</u>	○ Carne tritata di tacchino/vitello 80 ○ Formaggio a pasta molle 5 ○ Olio EVO 5
3. <u>POLLO AL FORNO</u>	○ Pollo 80 ○ Aromi naturali q.b. ○ Olio EVO 5
4. <u>POLPETTE DI POLLO AL FORNO</u>	○ Carne tritata di pollo 80 ○ Pangrattato q.b. ○ Uovo (n° 1) ○ Prezzemolo q.b. ○ Pangrattato per impanatura q.b. ○ Olio EVO 5
5. <u>PROSCIUTTO COTTO</u>	○ Prosciutto cotto al naturale alta qualità e privo di grasso visibile 35
6. <u>STRACCETTI DI VITELLO AL POMODORO</u>	○ Vitello 80 ○ Passata di pomodoro q.b. ○ Cipolla q.b. ○ Origano q.b. ○ Olio EVO 5



SECONDI PIATTI DI PESCE

RICETTA	6-11 anni Quantità in g
1. <u>MERLUZZO GRATINATO AL FORNO</u>	○ Merluzzo 100 ○ Pangrattato q.b. ○ Aromi naturali q.b. ○ Olio EVO 5
2. <u>POLPETTE DI MERLUZZO AL FORNO</u>	○ Merluzzo 100 ○ Pangrattato q.b. ○ Uovo (n° 1) ○ Prezzemolo q.b. ○ Pangrattato per impanatura q.b. ○ Olio EVO 5



SECONDI PIATTI CON UOVA/FORMAGGI

RICETTA	6-11 anni Quantità in g
<u>1. CUBETTI DI FORMAGGIO A PASTA DURA</u>	○ Tipo: Grana Padano/Parmigiano 60
<u>2. FORMAGGIO A PASTA MOLLE</u>	○ Tipo: provola fresca, primosale, tuma fresca... 60
<u>3. FRITTATA AL FORNO</u>	○ Uovo medio 60 ○ Prezzemolo q.b. ○ Parmigiano 5 ○ Olio EVO 5
<u>4. FRITTATA CON CUORI DI CARCIOFI AL FORNO</u>	○ Uovo medio 60 ○ Cuori di carciofi 30 ○ Parmigiano 5 ○ Prezzemolo q.b. ○ Olio EVO 5





CONTORNI

RICETTA	6-11 anni Quantità in g
1. <u>BROCCOLETTI GRATINATI AL FORNO</u>	○ Broccoletti 100 ○ Pangrattato q.b. ○ Prezzemolo q.b. ○ Olio EVO 10
2. <u>CAROTE AL VAPORE</u>	○ Carote 100 ○ Olio EVO 10
3. <u>INSALATA DI CAROTE ALLA JULIENNE</u>	○ Carote 50 ○ Olio EVO 10
4. <u>INSALATA MISTA</u>	○ Lattughino 30 ○ Carote alla julienne 20 ○ Olio EVO 10
5. <u>INSALATA VERDE</u>	○ Lattughino 50 ○ Olio EVO 10
6. <u>PATATE AL FORNO</u>	○ Patate 100 ○ Aromi naturali q.b. ○ Olio EVO 10
7. <u>PURE' DI VERDURE</u>	○ Carota q.b. ○ Zucca q.b. ○ Cavolfiore q.b. ○ Broccoli q.b. ○ Olio EVO 10
8. <u>SPINACI AL PARMIGIANO</u>	○ Spinaci 100 ○ Parmigiano 10 ○ Olio EVO 10
9. <u>ZUCCA GRIGLIATA</u>	○ Zucca 100 ○ Aromi naturali q.b. ○ Olio EVO 10





NOTE

- Il peso degli alimenti si intende a crudo e al netto degli scarti
- Verdure, ortaggi e frutta devono essere freschi, locali e di stagione.
- Pasta e pane: è preferibile utilizzare farine poco raffinate. Il formato del pane è il tipo "rosetta".
- Riso: preferire il tipo basmati.
- I legumi utilizzati devono essere secchi o freschi; non utilizzare legumi in scatola.
- E' preferibile l'utilizzo di pesce fresco, diliscato e abbattuto; ove non possibile ricorrere al pesce surgelato.
- Le tipologie di formaggio a pasta molle da utilizzare sono: provola fresca, primosale, tuma fresca.... Le tipologie di formaggio a pasta dura sono: Grana Padano o Parmigiano.
- Preferire l'utilizzo di uova fresche da galline "allevate a terra". La grammatura delle uova presenti nel menù si riferisce alla taglia (piccola, media e grande).
- Preferire tagli magri di carne (pollo, tacchino, vitello...). Le carni utilizzate devono provenire da allevamenti che non somministrino mangimi con antibiotici.
- Il prosciutto cotto da utilizzare deve essere di alta qualità e privo di grasso visibile.
- Utilizzare sale iodato (non superare il quantitativo indicato di 5 g al giorno). Preferire l'utilizzo di aromi naturali ed erbe aromatiche per insaporire i cibi.
- L'olio da utilizzare deve essere extravergine d'oliva (EVO). Si raccomanda l'utilizzo a crudo.
- I metodi di cottura da preferire sono: al cartoccio, al forno, al vapore, la bollitura (con poca acqua di cottura), la cottura con piastra/padella antiaderente con aggiunta a crudo di olio extravergine. Sono da evitare i soffritti e le frittiture.
- Acqua oligominerale a ridotto contenuto di sodio e a basso residuo fisso (inferiore a 100 mg/l)



Menù
Primavera – Estate



1° SETTIMANA	6 - 11 anni
LUNEDÌ ◦ Insalata di farro/riso con verdure ◦ Pollo ai ferri ◦ Fagiolini al vapore ◦ Olio EVO ◦ Pane comune ◦ Frutta fresca di stagione	◦ g 80 ◦ g 80 ◦ g 100 ◦ g 20 ◦ g 50 ◦ g 150
MARTEDÌ ◦ Pasta con lenticchie ◦ Insalata di carote alla julienne ◦ Olio EVO ◦ Pane comune ◦ Frutta fresca di stagione	◦ g 50 + g 40 ◦ g 50 ◦ g 20 ◦ g 50 ◦ g 150
MERCOLEDÌ ◦ Risotto primavera ◦ Frittata al forno ◦ Cavolfiore gratinato al forno ◦ Olio EVO ◦ Pane comune ◦ Frutta fresca di stagione	◦ g 80 ◦ g 60 uovo ◦ g 100 ◦ g 20 ◦ g 50 ◦ g 150
GIOVEDÌ ◦ Pasta con passata di pomodoro ◦ Cotoletta di vitello al forno ◦ Patate al forno ◦ Olio EVO ◦ Frutta fresca di stagione	◦ g 80 ◦ g 80 ◦ g 100 ◦ g 20 ◦ g 150
VENERDÌ ◦ Pasta con pesto di basilico ◦ Merluzzo gratinato al forno ◦ Insalata mista ◦ Olio EVO ◦ Pane comune ◦ Frutta fresca di stagione	◦ g 80 ◦ g 100 ◦ g 50 ◦ g 20 ◦ g 50 ◦ g 150

Fabbisogno Idrico Giornaliero Raccomandato

6-11 anni: Litri 1,6 – 1,8



2^o SETTIMANA	6 - 11 anni
LUNEDÌ ○ Pasta con passata di pomodoro ○ Polpette di merluzzo al forno ○ Fagiolini gratinati al forno ○ Olio EVO ○ Pane comune ○ Frutta fresca di stagione	○ g 80 ○ g 100 ○ g 100 ○ g 20 ○ g 50 ○ g 150
MARTEDÌ ○ Pasta con fagioli ○ Spinaci al parmigiano ○ Olio EVO ○ Pane comune ○ Frutta fresca di stagione	○ g 50 + g 40 ○ g 100 ○ g 20 ○ g 50 ○ g 150
MERCOLEDÌ ○ Pasta con passata di pomodoro ○ Mozzarella vaccina ○ Insalata di pomodorini ○ Olio EVO ○ Pane comune ○ Frutta fresca di stagione	○ g 80 ○ g 60 ○ g 50 ○ g 20 ○ g 50 ○ g 150
GIOVEDÌ ○ Vellutata di verdure con farro/pastina ○ Straccetti di tacchino panati al forno ○ Purè di patate ○ Olio EVO ○ Frutta fresca di stagione	○ g 40 ○ g 80 ○ g 100 ○ g 20 ○ g 150
VENERDÌ ○ Pasta con rigli di verdure ○ Hamburger di pollo al forno ○ Insalata di carote alla julienne ○ Olio EVO ○ Pane comune ○ Frutta fresca di stagione	○ g 80 ○ g 80 ○ g 50 ○ g 20 ○ g 50 ○ g 150

Fabbisogno Idrico Giornaliero Raccomandato

6-11 anni: Litri 1,6 – 1,8



3 ^o SETTIMANA	6 - 11 anni
LUNEDÌ ○ Pasta con lenticchie ○ Cotoletta di melanzane al forno ○ Olio EVO ○ Pane comune ○ Frutta fresca di stagione	○ g 50 + g 40 ○ g 100 ○ g 20 ○ g 50 ○ g 150
MARTEDÌ ○ Pasta con passata di pomodoro ○ Hamburger di vitello al forno ○ Patate al forno ○ Olio EVO ○ Frutta fresca di stagione	○ g 80 ○ g 80 ○ g 100 ○ g 20 ○ g 150
MERCOLEDÌ ○ Vellutata di verdure con farro/pastina ○ Prosciutto cotto ○ Insalata di pomodorini ○ Olio EVO ○ Pane comune ○ Frutta fresca di stagione	○ g 40 ○ g 35 ○ g 50 ○ g 20 ○ g 50 ○ g 150
GIOVEDÌ ○ Pasta con pomodorini e piselli ○ Merluzzo gratinato al forno ○ Fagiolini al pomodoro ○ Olio EVO ○ Pane comune ○ Frutta fresca di stagione	○ g 80 ○ g 100 ○ g 100 ○ g 20 ○ g 50 ○ g 150
VENERDÌ ○ Pizza Margherita ○ Insalata verde ○ Olio EVO ○ Frutta fresca di stagione	○ g 200 ○ g 50 ○ g 20 ○ g 150

Fabbisogno Idrico Giornaliero Raccomandato

6-11 anni: Litri 1,6 – 1,8



4° SETTIMANA	6 - 11 anni
LUNEDÌ ○ Pasta con prosciutto cotto e piselli ○ Pollo al limone ○ Insalata mista ○ Olio EVO ○ Pane comune ○ Frutta fresca di stagione	○ g 80 ○ g 80 ○ g 50 ○ g 20 ○ g 50 ○ g 150
MARTEDÌ ○ Riso con olio EVO e parmigiano ○ Merluzzo gratinato al forno ○ Patate al forno ○ Olio EVO ○ Frutta fresca di stagione	○ g 80 ○ g 100 ○ g 100 ○ g 20 ○ g 150
MERCOLEDÌ ○ Pasta con lenticchie ○ Zucchine grigliate ○ Olio EVO ○ Pane comune ○ Frutta fresca di stagione	○ g 50 + g 40 ○ g 100 ○ g 20 ○ g 50 ○ g 150
GIOVEDÌ ○ Ravioli di carne con passata di pomodoro ○ Cotoletta di melanzane al forno ○ Olio EVO ○ Pane comune ○ Frutta fresca di stagione	○ g 90 ○ g 100 ○ g 20 ○ g 50 ○ g 150
VENERDÌ ○ Pasta con pesto di basilico ○ Frittata con zucchine al forno ○ Insalata di pomodorini ○ Olio EVO ○ Pane comune ○ Frutta fresca di stagione	○ g 80 ○ g 60 uovo ○ g 50 ○ g 20 ○ g 50 ○ g 150

Fabbisogno Idrico Giornaliero Raccomandato

6-11 anni: Litri 1,6 – 1,8



BROMAROLOGICO – MEDIA

FASCIA DI ETÀ 6-11 ANNI

Kcal 747

Protidi: 19%

Lipidi: 29%

Glucidi: 51%



MENU' SCOLASTICO

RICETTARIO

Menù Primavera - Estate

Primi piatti

1. Insalata di farro/riso con verdure
2. Pasta con passata di pomodoro
3. Pasta con pesto di basilico
4. Pasta con pomodorini e piselli
5. Pasta con prosciutto cotto e piselli
6. Pasta con ragù di verdure
7. Riso con olio EVO e parmigiano
8. Risotto primavera
9. Vellutata di verdure con farro/pastina

Piatti unici: primi piatti con legumi

1. Pasta con fagioli
2. Pasta con lenticchie

Piatti unici

1. Pizza Margherita
2. Ravioli di carne con passata di pomodoro

Secondi piatti di carne

1. Cotoletta di vitello al forno
2. Hamburger di pollo/vitello al forno
3. Pollo ai ferri
4. Pollo al limone
5. Prosciutto cotto
6. Straccetti di tacchino panati al forno

Secondi piatti di pesce

1. Merluzzo gratinato al forno
2. Polpette di merluzzo al forno

Secondi piatti con uova/formaggi

1. Frittata al forno
2. Frittata con zucchine al forno
3. Mozzarella vaccina

Contorni

1. Cavolfiore gratinato al forno
2. Cotoletta di melanzane al forno
3. Fagiolini al pomodoro
4. Fagiolini al vapore
5. Fagiolini gratinati al forno
6. Insalata di carote alla julienne
7. Insalata di pomodorini
8. Insalata mista
9. Insalata verde
10. Patate al forno
11. Purè di patate
12. Spinaci al parmigiano
13. Zucchine grigliate



1. Se il **primo piatto associato ai legumi** risultasse poco gradito è possibile sostituirlo con pasta o riso all'olio, al pomodoro, ecc., e un secondo a base di legumi (hamburger polpette di legumi al forno, ecc.).
2. Le **patate** sono vegetali ma non sono da considerare verdure dal punto di vista nutrizionale, perché fonte di carboidrati; pertanto non vanno utilizzate come contorno ma inserite solo quando previste nel menù. In nessun caso devono essere fornite al posto della verdura.
3. La **Pizza Margherita** se non gradita può essere sostituita con un primo piatto al pomodoro e secondo a base di formaggio (es. mozzarella, funghi o provola fresca ecc.).



PRIMI PIATTI

RICETTA	6-11 anni Quantità in g
1. <u>INSALATA DI FARRO/RISO CON VERDURE</u>	○ Farro/Riso 80 ○ Verdure di stagione: carote, pomodori, cipolla, fagiolini, melanzane, zucchine q.b. ○ Olio EVO 5
2. <u>PASTA CON PASSATA DI POMODORO</u>	○ Pasta di semola 80 ○ Passata di pomodoro q.b. ○ Olio EVO 5
3. <u>PASTA CON PESTO DI BASILICO</u>	○ Pasta di semola 80 ○ Pinoli 15 ○ Parmigiano 15 ○ Basilico q.b. ○ Olio EVO 5
4. <u>PASTA CON POMODORINI E PISELLI</u>	○ Pasta di semola 80 ○ Pomodorini q.b. ○ Piselli 40 ○ Basilico q.b. ○ Olio EVO 5
5. <u>PASTA CON PROSCIUTTO COTTO E PISELLI</u>	○ Pasta di semola 80 ○ Prosciutto cotto 20 ○ Piselli 45 ○ Olio EVO 5
6. <u>PASTA CON RAGU' DI VERDURE</u>	○ Pasta di semola 80 ○ Verdure di stagione: carote, pomodori, cipolla, fagiolini, melanzane, zucchine q.b. ○ Passata di pomodoro q.b. ○ Olio EVO 5
7. <u>RISO CON OLIO EVO E PARMIGIANO</u>	○ Riso 80 ○ Olio EVO 5 ○ Parmigiano 10
8. <u>RISOTTO PRIMAVERA</u>	○ Riso 80 ○ Verdure di stagione: carote, zucchine, cipolla, sedano, fagiolini, piselli q.b. ○ Parmigiano 5 ○ Olio EVO 5
9. <u>VELLUTATA DI VERDURE CON FARRO/ PASTINA</u>	○ Farro/Pastina di semola 40 ○ Verdure di stagione: fagiolini, spinaci, cipolla, cavolfiore, bietole q.b. ○ Olio EVO 5





PIATTI UNICI: PRIMI PIATTI CON LEGUMI

RICETTA	6-11 anni Quantità in g
1. <u>PASTA CON FAGIOLI</u>	○ Pasta di semola 50 ○ Fagioli 40 ○ Carota q.b. ○ Cipolla q.b. ○ Olio EVO 10
2. <u>PASTA CON LENTICCHIE</u>	○ Pasta di semola 50 ○ Lenticchie 40 ○ Carota q.b. ○ Cipolla q.b. ○ Passata di pomodoro q.b. ○ Olio EVO 10



PIATTI UNICI

RICETTA BASE	○ Farina 100 ○ Lievito di birra 5 ○ Sale q.b. ○ Acqua q.b. ○ Olio EVO q.b. ○ Passata di pomodoro q.b. ○ Mozzarella 20
1. <u>PIZZA MARGHERITA</u>	
RICETTA	6-11 anni Quantità in g
2. <u>RAVIOLI DI CARNE CON PASSATA DI POMODORO</u>	○ Ravioli di carne 90 ○ Passata di pomodoro q.b. ○ Olio EVO 10





SECONDI PIATTI DI CARNE

RICETTA	6-11 anni Quantità in g
1. <u>COTOLETTA DI VITELLO AL FORNO</u>	○ Vitello 80 ○ Pangrattato q.b. ○ Uovo q.b. ○ Olio EVO 5
2. <u>HAMBURGER DI POLLO/VITELLO AL FORNO</u>	○ Carne tritata di pollo/vitello 80 ○ Formaggio a pasta molle 5 ○ Olio EVO 5
3. <u>POLLO AI FERRI</u>	○ Filetto di pollo 80 ○ Origano q.b. ○ Olio EVO 5
4. <u>POLLO AL LIMONE</u>	○ Filetto di pollo 80 ○ Succo di limone q.b. ○ Buccia di limone grattugiata q.b. ○ Olio EVO 5
5. <u>PROSCIUTTO COTTO</u>	○ Prosciutto cotto al naturale alta qualità e privo di grasso visibile 35
6. <u>STRACCETTI DI TACCHINO PANATI AL FORNO</u>	○ Tacchino 80 ○ Pangrattato q.b. ○ Aromi naturali q.b. ○ Olio EVO 5



SECONDI PIATTI DI PESCE

RICETTA	6-11 anni Quantità in g
1. <u>MERLUZZO GRATINATO AL FORNO</u>	○ Merluzzo 100 ○ Pangrattato q.b. ○ Aromi naturali q.b. ○ Olio EVO 5
2. <u>POLPETTE DI MERLUZZO AL FORNO</u>	○ Merluzzo 100 ○ Pangrattato q.b. ○ Uovo (n° 1) ○ Prezzemolo q.b. ○ Pangrattato per impanatura q.b. ○ Olio EVO 5



SECONDI PIATTI CON UOVA/ FORMAGGI

RICETTA	6-11 anni Quantità in g
1. <u>FRITTATA AL FORNO</u>	○Uovo medio 60 ○Prezzemolo q.b. ○Parmigiano 5 ○Olio EVO 5
2. <u>FRITTATA CON ZUCCHINE AL FORNO</u>	○Uovo medio 60 ○Zucchine 30 ○Parmigiano 5 ○Olio EVO 5
3. <u>MOZZARELLA VACCINA</u>	○Mozzarella vaccina 60



CONTORNI

RICETTA	6-11 anni Quantità in g
1. <u>CAVOLFIORE GRATINATO AL FORNO</u>	□ Cavolfiore 100 □ Pangrattato q.b. □ Prezzemolo q.b. □ Olio EVO 10
2. <u>COTOLETTA DI MELANZANE AL FORNO</u>	□ Melanzane 100 □ Pangrattato q.b. □ Aromi naturali q.b. □ Olio EVO 10
3. <u>FAGIOLINI AL POMODORO</u>	□ Fagiolini 100 □ Passata di pomodoro q.b. □ Olio EVO 10
4. <u>FAGIOLINI AL VAPORE</u>	□ Fagiolini 100 □ Olio EVO 10
5. <u>FAGIOLINI GRATINATI AL FORNO</u>	□ Fagiolini 100 □ Pangrattato q.b. □ Prezzemolo q.b. □ Olio EVO 10
6. <u>INSALATA DI CAROTE ALLA JULIENNE</u>	□ Carote 50 □ Olio EVO 10
7. <u>INSALATA DI POMODORINI</u>	□ Pomodorini 50 □ Olio EVO 10
8. <u>INSALATA MISTA</u>	□ Lattughino 20 □ Pomodorini 10 □ Carote alla julienne 20 □ Olio EVO 10
9. <u>INSALATA VERDE</u>	□ Lattughino 50 □ Olio EVO 10
10. <u>PATATE AL FORNO</u>	□ Patate 100 □ Aromi naturali q.b. □ Olio EVO 10
11. <u>PURE' DI PATATE</u>	□ Patate 100 □ Latte parzialmente scremato q.b. □ Parmigiano 10 □ Olio EVO 10
12. <u>SPINACI AL PARMIGIANO</u>	□ Spinaci 100 □ Parmigiano 10 □ Olio EVO 10
13. <u>ZUCCHINE GRIGLIATE</u>	□ Zucchine 100 □ Aromi naturali q.b. □ Olio EVO 10



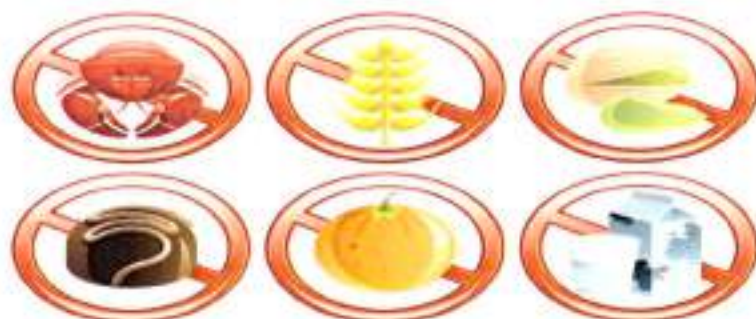
NOTE

- Il peso degli alimenti si intende a crudo e al netto degli scarti
- Verdure, ortaggi e frutta devono essere freschi, locali e di stagione.
- Pasta e pane: è preferibile utilizzare farine poco raffinate. Il formato del pane è il tipo "rosetta".
- Riso: preferire il tipo basmati.
- I legumi utilizzati devono essere secchi o freschi; non utilizzare legumi in scatola.
- E' preferibile l'utilizzo di pesce fresco, diliscato e abbattuto; ove non possibile ricorrere al pesce surgelato.
- Le tipologie di formaggio a pasta molle da utilizzare sono: provola fresca, primosale, tuma fresca...
- Preferire l'utilizzo di uova fresche da galline "allevate a terra". La grammatura delle uova presenti nel menù si riferisce alla taglia (piccola, media e grande).
- Preferire tagli magri di carne (pollo, tacchino, vitello...). Le carni utilizzate devono provenire da allevamenti che non somministrino mangimi con antibiotici.
- Il prosciutto cotto da utilizzare deve essere di alta qualità e privo di grasso visibile.
- Utilizzare sale iodato (non superare il quantitativo indicato di 5 g al giorno). Preferire l'utilizzo di aromi naturali ed erbe aromatiche per insaporire i cibi.
- L'olio da utilizzare deve essere extravergine d'oliva (EVO). Si raccomanda l'utilizzo a crudo.
- I metodi di cottura da preferire sono: al cartoccio, al forno, al vapore, la bollitura (con poca acqua di cottura), la cottura con piastra/padella antiaderente con aggiunta a crudo di olio extravergine. Sono da evitare i soffritti e le frittute.
- Acqua oligominerale a ridotto contenuto di sodio e a basso residuo fisso (inferiore a 100 mg/l).





LE DIETE SPECIALI



Secondo gli ultimi dati 2 milioni di italiani sono affetti da allergie verso uno o più alimenti (World Allergy and Asthma Congress 2013) e i bambini ipersensibili a latte, uova, nocciole e altri cibi, sono raddoppiati negli ultimi 10 anni, arrivando a sfiorare le 600mila unità (European Academy of Allergy and Clinical Immunology (EAACI) per l'allergia alimentare e l'anafilassi). Oltre alle intolleranze ed alle allergie esiste poi tutta una gamma di patologie croniche, per le quali la dieta rappresenta il fondamento terapeutico per il mantenimento di un buono stato di salute e per il controllo della malattia: esempi ne sono il diabete mellito, la celiachia, il favismo.

Nelle intolleranze e nelle allergie ad alimenti, l'alimentazione svolge un ruolo paragonabile ad una vera e propria terapia e per questo motivo **è necessario che il Pediatra di Base in collaborazione con i centri specialistici di struttura pubblica, dopo un iter diagnostico rigoroso, compili un certificato con "la diagnosi certa" e prescriva la terapia dietologica appropriata alla diagnosi.** Il bambino che deve seguire una dieta speciale ha il "diritto" di consumare il suo pasto a scuola anche in considerazione della valenza educativa che tale momento ha nella crescita e nello sviluppo delle relazioni.

Le istituzioni coinvolte hanno pertanto il "dovere" di creare le migliori condizioni ambientali perché ciò avvenga. I menù speciali devono essere formulati in modo da discostarsi il meno possibile dai menù in uso per evitare di "stigmatizzare" il bambino che ha necessità di regime dietetico particolare. Offrire un pasto sicuro è una garanzia e una risposta ai bisogni individuali del bambino e dei suoi genitori. Il bambino avrà così l'opportunità di vivere e crescere serenamente in un contesto accogliente e sensibile, sviluppando la propria personalità senza sentirsi diverso.

Il menù adottato deve essere la **base su cui costruire** le diete personalizzate adattando le tecniche di preparazione, le entità delle porzioni, la scelta delle materie prime, rispettando l'alternanza delle frequenze settimanali dei piatti per evitare la monotonia e, per quanto possibile promuovendo varietà e consumo di alimenti protettivi, quali frutta e verdura. Per un'organizzazione corretta è necessario che la dieta speciale venga prevista anche in caso di appalto della ristorazione scolastica, esplicitando tale aspetto all'interno del capitolato d'appalto.

Il piano di autocontrollo (HACCP) che deve essere predisposto, per obbligo di Legge, dalla ditta appaltatrice, dovrà prevedere idonee procedure per le diverse fasi del processo relative alla preparazione/trasporto/somministrazione delle "diete speciali".

In caso di allergie e/o altre patologie (esempio celiachia) dovranno essere adottate idonee procedure di confezionamento dei pasti atte ad evitare possibili contaminazioni crociate. In caso di allergie e intolleranze alimentari, devono essere escluse dalla dieta preparazione che prevedono l'utilizzo

dell'alimento responsabile o dei suoi derivati; inoltre devono essere esclusi i prodotti in cui l'alimento o i suoi derivati figurino in etichetta o nella documentazione di accompagnamento.

Dal momento che molti derivati di alimenti allergenici sono utilizzati come additivi o coadiuvanti tecnologici, assumono particolare importanza qualifica, formazione, addestramento e consapevolezza del personale (corsi di formazione per gli Operatori del settore alimentare - OSA - che sostituiscono il libretto sanitario).

La dieta speciale verrà ELABORATA DA PERSONALE SPECIALIZZATO (DIETISTI) su apposita richiesta dei genitori e CERTIFICAZIONE MEDICA DEL PEDIATRA che segue il bambino.

Qualunque modifica alla prescrizione medica iniziale, già presente agli atti d'ufficio, in qualunque tempo intervenga, necessita di nuova certificazione da parte del Pediatra Medico Curante/ Medico Specialista di riferimento.

CELIACHIA



La celiachia è un'intolleranza permanente al glutine, sostanza proteica presente nel grano (compresi farro e kamut o grano khorasan), segale, orzo, avena o i loro ceppi ibridati e di conseguenza in moltissimi alimenti quali il pane, la pasta, i biscotti, la pizza ed ogni altro prodotto contenente questi cereali.

La dieta senza glutine, condotta con rigore, rappresenta l'unica terapia, che garantisce al celiaco il mantenimento dello stato di salute e la prevenzione dello sviluppo di complicanze responsabili della riduzione delle aspettative di vita.

I pazienti affetti da celiachia non possono assumere alimenti contenenti gliadina, frazione del glutine contenuta nel frumento, nell'avena, nell'orzo e nella segale, nel farro e nel Kamut; non esistono invece problemi per l'ingestione di riso e mais.

Tale dieta prevede anche l'utilizzazione di prodotti dietetici specifici privi di glutine, il cui elenco è scaricabile dal sito del Ministero della Salute.

NEL MENU'	SOSTITUIRE CON
Primo piatto asciutto; Pasta, gnocchetti, ravioli	Riso, mais, miglio, prodotti dietetici per celiaci
Lasagne, pasta pasticciata, pasta al forno, pizza, focaccia, prodotti a base di kamut	Riso, mais, miglio, prodotti dietetici per celiaci
Primo piatto in brodo con pastina, orzo, farro.	Riso, miglio, pastina aglutinata in brodo vegetale
Carne e pesce impanati	Utilizzare carne e pesce cucinati senza impanatura o usare pangrattato e farina senza glutine
Formaggi a fette e spalmabili (sottilette), formaggini	Formaggi freschi e stagionati
Prosciutto crudo	No sostituzione
Prosciutto cotto, bresaola, pancetta, wurstel, speck, mortadella, cotechino, coppa, salsiccia	Prosciutto cotto e bresaola senza glutine
Uovo	No sostituzioni se cucinati con alimenti permessi
Contorni vegetali crudi	No sostituzioni
Purè istantaneo	Patate lessate o purè previsto per celiaci
Frutta fresca	No sostituzioni

Pane, crackers, fette biscottate, grissini, crostini	Pane, grissini, fette biscottate confezionati con farine senza glutine e lieviti permessi
Dolci, budini, gelato, creme, succhi di frutta, yogurt, dessert confezionati	Frutta o prodotti previsti per celiaci
Grassi, condimenti e varie: - burro, olio extravergine ed olio di oliva, olio di mais e girasole, arachide, soia e riso, lardo, strutto	No sostituzioni
Besciamella, maionese	Prodotti previsti per celiaci
Ragù, sughi	Prodotti previsti per celiaci
Dadi ed estratti di carne	Prodotti previsti per celiaci

REGOLE PER UNA SANA CUCINA SENZA GLUTINE

La LEGGE 123/2005 ART.4 COMMA 3 – G.U. N. 156 DEL 7 LUGLIO 2005

prevede che *“nelle mense delle strutture scolastiche devono essere somministrati, previa richiesta degli interessati, anche pasti senza glutine.”*

Per la preparazione di alimenti senza glutine destinati a celiaci ai sensi della Legge 123/2005, gli operatori del Settore Alimentare (OSA) devono essere in possesso di specifico attestato di formazione, secondo quanto previsto dalla:

Disposizione Regione Sicilia prot. 2702 del 18 /11/2009.

Nell'ASP di Messina i corsi di formazione, rivolti agli OSA (Operatori del Settore Alimentare) che preparano pasti per i soggetti affetti da celiachia e al personale scolastico incaricato dell'assistenza al pasto, vengono effettuati dal SIAN (Servizio di Igiene degli Alimenti e della Nutrizione) del Dipartimento di Prevenzione presso la cucina didattica realizzata dal SIAN, hanno durata di 6 ore, tre di parte teorica e di parte pratica, con rilascio dell'attestato di formazione a fine corso.

Per informazioni inviare un'e-mail al seguente indirizzo di posta elettronica: uoesian.messina@asp.messina.it





Gli OSA (Operatori del settore Alimentare) devono garantire, oltre all'assenza di glutine o cereali contenenti glutine negli alimenti preparati/somministrati (concentrazione di glutine minore di 20 ppm), anche l'assenza di possibili contaminazioni crociate durante tutto il processo produttivo. **Nel manuale di autocontrollo specifico per la preparazione di pasti senza glutine** (allegato al manuale base dell'attività) dovranno quindi essere descritte le modalità di preparazione di tali alimenti, come previsto dalla specifica normativa.

L' Ente Gestore ad inizio anno scolastico, invia lista riepilogativa diete per celiachia ed allergia alimentare all'Impresa Appaltatrice (invio aggiornato in caso di nuove diete/menu).

PREPARAZIONE DELLA DIETA

Le preparazioni sostitutive, previste nella dieta speciale, devono essere il più possibile uguali al menù giornaliero: per offrire al bambino a dieta, un menù variato e simile a quello dei compagni, negli schemi dietetici proposti vengono sostituiti, quando possibile, il piatto e/o l'alimento critico e non tutto il pasto. Il livello di qualità della dieta speciale deve essere appropriato come quello del menù base, anche dal punto di vista nutrizionale; è necessario quindi promuovere varietà, alternanza e consumo di alimenti protettivi, quali frutta e verdura.

- ❖ Si confeziona il cibo in contenitore monoporzione con coperchi (sovrapiatto/campana nelle cucine dirette, termosaldatura in caso di pasti veicolati) riportante etichetta con nome e classe del bambino e le preparazioni contenute.
- ❖ Si attesta la corretta preparazione della dieta con firma su apposita modulistica
- ❖ Gli alimenti destinati alla dieta devono essere mantenuti separati da tutti gli altri destinati a comporre il menu base.
- ❖ Ogni vivanda costituente la dieta va confezionata a parte e riposta in appositi contenitori i quali vanno collocati su apposito vassoio recante il nome e la classe del bambino/a.
- ❖ Gli utensili utilizzati per la preparazione e il confezionamento della dieta devono essere unicamente impiegati per tale produzione.
- ❖ **Il personale addetto alla preparazione e distribuzione, nonché il personale scolastico deve essere appositamente formato per evitare qualsiasi forma di contaminazione.**
- ❖ Il bambino/a deve essere servito sempre per primo e deve preferibilmente occupare sempre lo stesso posto a tavola.
- ❖ Il pasto deve essere distribuito solo dopo aver identificato il bambino/a di concerto con il docente

LE TABELLE SPECIALI PER LA CELIACHIA SONO in allegato a questa guida ELABORATE COME LA TABELLE STANDARD.



DIETE PER SOGGETTI CON ALLERGIE ALIMENTARI VARIE



DIETA PER ALLERGIA AL LATTE

Il latte è un alimento che può causare due tipologie di problematiche alla sua ingestione:

ALLERGIA: causata dalle proteine in esso contenute: **beta-lattoglobulina** -l'alfa-lattoalbumina e la **caseina**, che è quella contenuta in maggiore quantità.

L'allergia al latte essendo una reazione scatenata dal Sistema Immunitario, si può manifestare a carico l'apparato respiratorio e dell'apparato gastrointestinale, ma si manifesta anche a carico della pelle sotto forma di dermatite (specie nel lattante).

Le forme più lievi si riducono di intensità durante la fase di crescita del bambino.

Le forme gravi possono causare shock anafilattico.

I soggetti che presentano diagnosi accertata per allergia alla caseina devono eliminare completamente dalla dieta il latte e tutti i prodotti a base di latte.



INTOLLERANZA:

Difficoltà durante la digestione causata dalla presenza del lattosio, uno zucchero complesso in esso contenuto che per essere digerito nei **due zuccheri semplici galattosio e galattosio** necessita di un enzima presente a livello intestinale che si chiama **lattasi**.

La lattasi in molti soggetti nell'età adulta è deficitaria e quindi l'assunzione di latte crea problemi di digestione quali gonfiore addominale e diarrea.

I soggetti che presentano intolleranza al latte

possono assumere solo latte senza lattosio, formaggi senza lattosio: (es. il parmigiano reggiano stagionato per 30 mesi) è un formaggio privo di lattosio naturalmente, perché il processo di fermentazione digerisce il lattosio presente.



ALLERGIA/INTOLLERANZA AL LATTE E AI SUOI DERIVATI		
PRIMI PIATTI	Latte fresco, a lunga conservazione, in polvere o concentrato.	Non utilizzare latte e derivati (formaggi, besciamella, panna, burro) nella preparazione (es: risotti, creme di verdure, ecc.);
	Formaggio grattugiato	Non aggiungere formaggio grattugiato
PIATTI	Pizza	Sostituire con focaccia al pomodoro o pasta al pomodoro
	Sughi pronti (es. pesto)	Sostituire con olio extravergine d'oliva o sugo al pomodoro.
SECONDI PIATTI	Latte e formaggio come ingredienti	Evitare l'aggiunta di latte (es: lonza al latte, tacchino al latte, ecc.); Non aggiungere formaggio grattugiato nelle preparazioni (frittate, polpette, ecc...)
	Formaggio come secondo piatto	Sostituire con carne bianca o rossa o pesce o uova o legumi o formaggi di soia o di riso (controllare sull'etichetta l'assenza di derivati del latte vaccino)
VARIE	Prodotti confezionati contenenti <i>latte o derivati</i> : lattosio, proteine del latte (lattoalbumina e lattoglobulina), caseinati di sodio di calcio o di magnesio; siero di latte, panna, crema di latte, burro.	Evitare l'utilizzo di dadi da brodo, prosciutto cotto o altri salumi, gnocchi, hamburger, salse, basi pronte per pizza/focaccia, ecc. se contenenti latte e derivati. Leggere sempre le etichette dei prodotti confezionati
MERENDA	Latte, yogurt, gelati e prodotti dolciari confezionati contenenti <i>latte o derivati</i> : lattosio, proteine del latte (lattoalbumina e lattoglobulina), siero di latte, caseinati di sodio di calcio o di magnesio; panna, burro. ATTENZIONE evitare i prodotti dolciari contenenti caramello (E150) e aromi naturali.	Alternare, nel corso della settimana, le seguenti tipologie di merenda: - Crackers con succo di frutta o frutta fresca - Pane* con miele/marmellata - Fette biscottate* con miele/marmellata - Succo di frutta*/Frutta - Pane con cioccolato fondente* *verificare in etichetta l'assenza di derivati del latte

Per chi è allergico alle proteine del latte anche piccole quantità possono portare a reazioni gravi, quindi deve eliminare dalla dieta ogni tipo di alimento nel quale può essere presente il latte.

Le etichette degli **ingredienti** dei prodotti confezionati forniscono informazioni importanti riguardo alla presenza di sostanze che possono scatenare una reazione allergica nei soggetti con **allergia al latte e prodotti derivati dal latte**.

Controllare sempre le etichette degli alimenti, in quanto molti cibi possono contenere tracce di latte, ad es. il lattosio si può trovare nei salumi perché il produttore lo **aggiunge** come additivo durante la lavorazione, infatti il lattosio è molto usato dall'**industria alimentare** come colorante o come dolcificante.

Evitare quindi i prodotti confezionati se riportano i seguenti ingredienti:

- Aroma artificiale di burro
- Aroma di caramello
- Aromi e aromi naturali
- Besciamella
- Burro, burro anidro
- Caglio
- Caseina, caseina idrolizzata
- Caseinati (di ammonio, calcio, magnesio, potassio, sodio)
- Colorante caramello, E 150 (caramello)
- Concentrato di proteine del siero
- Crema
- Derivati del latte
- Formaggio
- Grasso animale, grasso del burro o grassi animali
- Latte
- Latte acido
- Latte in polvere, liofilizzato, condensato, solido
- Latte pastorizzato
- Lattoalbumina, Lattoalbumina-fosfato
- Lattoglobulina
- Lattosio
- Margarina (alcuni tipi)
- Panna crema, panna/crema acida
- Polvere di latte intero, Polvere di latte scremato
- Proteine del latte
- Siero, Polvere di siero
- Siero di latte delattosato
- Yogurt

Alimenti che possono contenere latte o derivati come ingrediente o contaminante

- Caramelle
- Cereali per colazione (alcuni tipi), Muesli (alcuni tipi)
- Cioccolato al latte, snack a base di cioccolato
- Cioccolato fondente (tracce)
- Creme vegetali, Preparati per zuppe
- Budini/dessert, creme per dolci
- Formaggio di soia/tofu (alcuni tipi)
- Pane (alcuni tipi), grissini e cracker (alcuni tipi)
- Preparati base per pizza
- Purè istantanei
- Prodotti precotti e prodotti pronti surgelati (es. pesce/carne impanati)
- Prosciutto cotto, mortadella e altri salumi.
- Torte, biscotti, merendine, fette biscottate
- Dadi per brodo ed estratti vegetali
- Succhi di frutta (alcuni tipi)



DIETA PER ALLERGIA ALL'UOVO

ALLERGIA ALL' UOVO E AI SUOI DERIVATI		
PRIMI PIATTI	Pasta all'uovo (lasagne, tagliatelle, ravioli, cannelloni, ecc)	Sostituire la pasta all'uovo con pasta di semola
	Uovo intero (sia albume che tuorlo) e derivati come ingrediente	Non utilizzare uova nelle preparazioni di sughi e leggere attentamente le etichette dei prodotti confezionati.
	Grana padano grattugiato o altro formaggio grattugiato contenente lisozima (alcuni tipi di Provolone, Montasio, Asiago)	Non utilizzare. Se possibile utilizzare un formaggio grattugiato senza lisozima. Il lisozima è una sostanza di natura proteica contenuta nell'albume d'uovo (che nei soggetti allergici all'uovo scatena allergie). È usato come conservante (es. nel formaggio per evitare il gonfiore e l'irrancidimento).
SECONDI PIATTI	Frittata, uova strapazzate, uova sode, tortini a base di uova, omelette	Non utilizzare uova nelle preparazioni (come polpette, tortini di verdure, ecc.). Non utilizzare uova nelle impanature di carne o filetti di pesce.
	Prodotti confezionati contenenti uova o derivati: albumina, globuline, tuorlo, albume.	Evitare gli alimenti pronti (es: hamburger, filetto di pesce impanato, ecc.) contenenti uova o derivati.
	Grana padano o altro formaggio contenente lisozima (alcuni tipi di Provolone, Montasio, Asiago)	Sostituire con un formaggio non contenente lisozima.
MERENDA	Prodotti dolciari confezionati contenenti uova o derivati (vedi elenco pagina seguente)	Alimenti alternativi: - Crackers con succo di frutta o frutta fresca - Pane con miele marmellata. - Succo di frutta. - Frullato di frutta. - Frutta fresca.
MERENDA	Prodotti dolciari confezionati contenenti uova o derivati (vedi elenco pagina seguente)	- Frutta secca. - Pane con cioccolato. - Fette biscottate con miele marmellata.

ATTENZIONE: alcuni soggetti con spiccata allergia all'uovo possono avere reazione crociata con la carne di pollo.

Le etichette degli **ingredienti** dei prodotti confezionati possono fornire informazioni importanti riguardo alla presenza di sostanze che possono scatenare una reazione allergica nei soggetti con **allergia all'uovo e derivati**.

Evitare quindi i prodotti confezionati se riportano i seguenti ingredienti:

- Albume, Bianco d'uovo
- Albumina d'uovo
- Coagulanti
- E1105 lisozima



- E322 lecitine (possono essere di soia e di uovo, se non specificato meglio evitare)
- Emulsionanti
- Livetina
- Ovoalbumina
- Ovomucina
- Ovomucoide
- Ovovitellina
- Globulina
- Polvere d'uovo
- Rosso d'uovo
- Tuorlo
- Uovo in polvere
- Uovo intero
- Uovo sodo
- Vitellina

Alimenti che possono contenere proteine delle uova

- Bevande a base di cacao maltato
- Biscotti, torte dolci e salate
- Budini
- Caramelle (in particolare le gelatine)
- Cereali per la prima colazione (alcuni tipi)
- Crema, crema al limone, farcitura di crema
- Dolci
- Farine per dolci
- Formaggio grana padano
- Formaggio Provolone, Montasio, Asiago (alcuni tipi; verificare nella lista degli ingredienti la presenza del lisozima)
- Gelati
- Hamburger preconfezionati e altri prodotti di trasformazione della carne
- Maionese
- Meringa
- Misccele per prodotti da forno (alcuni tipi)
- Sorbetti
- Salse in genere



FAVISMO



Una forma particolare di intolleranza alimentare permanente è il Favismo, una forma di anemia emolitica acuta causata dalla distruzione dei globuli rossi che si verifica nei soggetti che presentano una carenza di un particolare enzima chiamato G6PD (glucosio-6-fosfato-deidrogenasi) causata dall'ingestione di: **fave e piselli**.

	CIBI DA EVITARE	SOSTITUZIONI
PRIMI PIATTI	Passati/minestroni (crema di verdure, crema di piselli)	Primi piatti in brodo vegetale senza fave né piselli.
	Primi piatti asciutti al sugo di piselli, al sugo di verdura (se contenenti piselli o fave)	Primi piatti al pomodoro o all'olio extravergine di oliva e grana o al pesto
SECONDI PIATTI	Secondi piatti a base di carne o pesce in umido contenenti fave o piselli (es. spezzatino con piselli)	Carne bianca o rossa o pesce ai ferri o agli aromi o al pomodoro
	Sfornati o tortini a base di uova e verdura se contengono fave o piselli	Sfornati o tortini a base di uova e verdura senza fave né piselli
CONTORNI	No piselli o fave	Verdura cruda o cotta di stagione. Non utilizzare contorni misti surgelati se contenenti fave o piselli

ALLERGIA ALLA FRUTTA SECCA: escludere dalla dieta

Arachidi, olio di arachide,
Pesto e preparazioni contenenti pinoli e frutta secca
Prodotti da forno sulle cui etichette è riportata la dicitura residui di frutta secca
Cioccolato e cacao (prodotti derivati da frutta secca).

ALLERGIA AL MAIS E DERIVATI: escludere dalla dieta

Mais
Polenta
Farina gialla, amido di mais
Olio di semi di mais, maionese industriale (potrebbe contenere olio di semi vari o olio di mais)
Fiocchi di mais
Prodotti di pasticceria e da forno, gelati, gelatine.

ALLERGIA ALLA SOIA: escludere dalla dieta

Soia, olio di soia
Farina e latte di soia
Olio di semi vari



Margarine
Alimenti contenenti grassi vegetali idrogenati
Dadi da brodo
Lecitina di soia

ALLERGIA AGLI ALIMENTI RICCHI DI ISTAMINA:

Escludere dalla dieta alimenti ricchi in ISTAMINA o ISTAMINO-LIBERATORI:

Formaggi stagionati - yogurt - lievito d birra
Pesce fresco o conservato (tonno, sardine) - crostacei -
Verdure: spinaci, pomodori, patate e cavolfiori
Legumi: fave - piselli - ceci - lenticchie - fagioli
Frutta secca : arachidi - noci - nocciole - mandorle
Salumi - alimenti in scatola
Cioccolato e derivati - caffè
Albume d'uovo
Frutta: banane, fragole, pesca, kiwi, agrumi, ananas, lamponi, uva
Dadi per brodo

	CIBI DA EVITARE	SOSTITUZIONI
PRIMI PIATTI	Pasta/Riso con sughi a base di pomodoro, spinaci, legumi, Pasta al tonno o con altri pesci conservati o crostacei, pasta al pesto.	Riso o pasta all'olio extravergine d'oliva.
	Minestre contenenti legumi, pomodori, spinaci, patate.	Pastina o riso in brodo vegetale senza legumi, pomodori, spinaci, patate.
	Parmigiano o grana grattugiato	Evitare di aggiungere grana o parmigiano grattugiato sui primi piatti
SECONDI PIATTI	Formaggi stagionati (grana, parmigiano, emmenthal, ecc.) e mozzarella	Formaggi freschi (primo sale, crescenza) e ricotta
	Formaggio grattugiato nelle preparazioni.	Evitare di aggiungere formaggio stagionato in frittate, polpette, ecc.
	Albume	No uovo come secondo piatto (seguire le indicazioni dell'Allegato B - allergia all'uovo e derivati)
	Insaccati	Carni fresche o surgelate
CONTORNI	Pomodoro, spinaci, legumi, patate	Verdure consentite

ALLERGIA ALLE MUFFE: escludere dalla dieta

Formaggi stagionati
Salumi
Carne e pesce affumicati
Funghi
Sottaceti
Alimenti in scatola e conserve: pelati, passata di pomodoro, legumi, tonno, ecc.
Frutta secca e prodotti contenenti frutta secca.

	CIBI DA EVITARE	SOSTITUZIONI
PRIMI PIATTI	Pasta riso con sughi a base di pomodoro in scatola.	Sughi con pomodoro fresco (quando è possibile)
	Pasta al tonno, pasta al pesto, pasta o risotto con i funghi.	Sughi a base di verdure fresche o surgelate; riso o pasta all'olio.
	Minestre contenenti legumi in scatola	Minestre con legumi freschi o surgelati
	Parmigiano o grana grattugiato	Evitare di aggiungere parmigiano o grana grattugiato nella preparazione dei primi ed evitare di aggiungerlo sul piatto pronto.
SECONDI PIATTI	Formaggi stagionati (grana, parmigiano, fontina, emmenthal, ecc.)	Formaggi freschi (mozzarella, primo sale, crescenza) e ricotta
	Formaggio grattugiato nelle preparazioni	Evitare di aggiungere formaggio stagionato in frittate, polpette, ecc.
FRUTTA	Prodotti pronti (prodotti da forno per le merende) contenenti frutta secca	Sostituire con prodotti da forno privi di frutta secca.



ALLERGIE AL NICHEL

Il nichel è un metallo ubiquitario, è presente in molti alimenti, è presente anche nell'acciaio, pertanto l'utilizzo di padelle e altri utensili da cucina in acciaio inossidabile potrebbe causare il rilascio di nichel negli alimenti durante la cottura. Potrebbe essere utile evitare di usare padelle in acciaio inossidabile per cuocere alimenti acidi quali pomodori, aceto, limone, soprattutto se si tratta di materiali nuovi e di primo utilizzo.

Di seguito vengono riportati gli alimenti che vengono considerati ad alto contenuto di nichel dalla maggior parte delle fonti di letteratura scientifica (elaborato da Pizzutelli -2010).

CIBI DA EVITARE	SOSTITUZIONI
Tutti gli alimenti in scatola	Alimenti freschi o surgelati
FRUTTA SECCA E SEMI: nocciole, anacardi, mandorle, noci, ecc. Semi di girasole	Evitare prodotti pronti (es. pesto) o prodotti da forno contenenti frutta secca.
LEGUMI: fagioli, piselli, ceci, lenticchie, soja e prodotti derivati, ecc.	Evitare minestre contenenti legumi e sostituire con verdure concesse i contorni a base di legumi (es. spezzatino con piselli).
Di seguito vengono indicati le verdure che vengono escluse dalla maggior parte delle fonti scientifiche. Attenersi a quanto scritto dal medico allergologo sul certificato medico: cavolo verde, carote, cipolle, lattuga, mais, pomodori, spinaci.	Tutte le altre verdure, se non espressamente vietate nel certificato medico.
Frutta: pera	Tutti gli altri tipi di frutta, se non espressamente vietate nel certificato medico.
CEREALI E DERIVATI: Farina e derivati di grano integrale, riso integrale, avena, grano saraceno, mais.	Pane e pasta non integrale. Riso brillato o parboiled
CARNE, PESCE, UOVA, LEGUMI: crostacei, molluschi, aringhe, salmone, sgombero, tonno	Tutti i tipi di pesce, se non espressamente vietati nel certificato medico.
Prodotti vari: cioccolato, cacao, tè, liquirizia, lievito artificiale in polvere. Frutta essiccata.	Prodotti da forno senza gli alimenti vietati. Prodotti da forno con lievito naturale.

NORMATIVA ETICHETTATURA ALIMENTI

(D.Lgs 114/2006 - REG. UE 1169/2011) - D.Lgs 231/2017

ELENCO DEGLI ALLERGENI ALIMENTARI

CEREALI contenenti GLUTINE (cioè grano, segale, orzo, avena, farro, kamut o i loro ceppi ibridati) e prodotti derivati
UOVA e prodotti derivati
PESCE e prodotti derivati
LATTE UHT (lattosio) * e prodotti derivati
SEDANO e prodotti derivati
SENAPE* e prodotti derivati
SOIA e prodotti derivati
SESAMO e prodotti a base di semi di sesamo
ANIDRIDE SOLFOROSA SOLEFITI (possibilmente contenuti nei vini)
LUPINI e prodotti derivati
MOLLUSCHI e prodotti derivati
CROSTACEI e prodotti derivati
ARACHIDI e prodotti derivati
FRUTTA A GUSCIO, cioè mandorle, nocciole, noci comuni, noci di anacardi, noci di pecan, noci del Brasile, Pistacchi, Noci del Queensland e prodotti derivati

ETICHETTATURA ED ALLERGENI

Il D. Lgs 114/2006 prevede che in etichetta vengano indicate tutte le sostanze aggiunte che hanno caratteristiche allergeniche, anche se contenute in tracce.

Secondo le **nuove norme di etichettatura D.Lgs. 231/2017** gli alimenti che possono essere causa di insorgenza di allergie **devono essere molto chiaramente indicati in etichetta** – o in **carattere più grande** – o in **grassetto** – o in **colore diverso** - sia se presenti come ingredienti che se contenuti come additivi, coadiuvanti o possibili contaminanti da pratiche di lavorazione del prodotto stesso.

E' fondamentale quindi evincere quanto sia importante la lettura attenta dell'etichetta anche per i cosiddetti allergeni nascosti, da parte del consumatore ma anche da parte di chi opera nella ristorazione collettiva



ADDITIVI ALIMENTARI - ALLERGENI NASCOSTI

Coloranti	Danno all'alimento una colorazione uniforme o diversa da quella che esso ha naturalmente
Addensanti	Allungano il periodo di conservazione rendendo l'alimento commestibile più a lungo
Conservanti	Stabilizzanti ed emulsionanti: migliorano l'aspetto, la consistenza degli alimenti
Antiossidanti	Preservano la freschezza degli alimenti
Correttori di acidità	Preservano il gusto degli alimenti
Esaltatori di sapidità	Migliorano il gusto dell'alimento
Dolcificanti	Rendono l'alimento più dolce

DIABETE

La dieta per il bambino diabetico (diabete giovanile insulino-dipendente) deve essere personalizzata per quanto riguarda le grammature e le associazioni e deve essere elaborata dallo specialista dei centri diabetologici pubblici in collaborazione con il Pediatra o il Medico di Medicina Generale che ha in carico assistenziale il bambino.

Non somministrare il bis di primo piatto, pane, patate. Per le merende attenersi scrupolosamente alle grammature previste.

INFORMAZIONI SULLA LA GESTIONE DEL BAMBINO DIABETICO A SCUOLA SONO PRESENTI SUL SITO DELL'ASP 5, CHE DI CONCERTO CON IL CENTRO DIABETOLOGICO PEDIATRICO DEL POLICLINICO OFFRE ALLE SCUOLE UN SERVIZIO INFORMATIVO INDISPENSABILE IN COLLABORAZIONE CON L'ASSOCIAZIONE DIABETICI.

Notizie relative all'inserimento del bambino diabetico a scuola sono disponibili sul sito

Link: asp.messina.it/?page_id=210033.



Azienda Sanitaria Provinciale Messina

Il bambino diabetico a scuola

La gestione del bambino diabetico a scuola





DIETE PER MOTIVI ETICO RELIGIOSI

Tra le diete speciali sono annoverate le richieste di esclusione di alcuni cibi per ragioni etico religiose, per le quali è sufficiente un'autocertificazione da parte del genitore su apposito modulo fornito dal Servizio Educativo. Sulla base di tale autocertificazione l'alimento in causa verrà sostituito da un altro dello stesso gruppo alimentare. Se l'esclusione non comporta un evidente rischio di squilibrio nutrizionale (es. carni suine o carni rosse) non sono necessari ulteriori provvedimenti, viceversa, qualora la richiesta includesse, oltre a tutte le carni anche l'esclusione dal menù di tutti gli alimenti a base proteica (pesce, uova, latte e derivati, ecc.) la famiglia, debitamente informata, dovrà comunque garantire al minore un apporto nutrizionale adeguato e bilanciato per i vari nutrienti nel corso degli altri pasti della giornata alimentare. DIETE

DIETA leggera (o dieta in bianco)



In caso di indisposizioni temporanee e per un periodo di tempo limitato, non superiore a 3 giorni, il genitore può richiedere una dieta "in bianco" generalmente a base di riso e pasta, patate, carne bianca, pesce e poca verdura e frutta. La dieta "in bianco" risulta estremamente digeribile e a ridotto contenuto di fibre. Per le richieste di durata superiore è necessaria la presentazione di certificazione medica.

L'apporto calorico della dieta leggera deve essere uguale a quello della dieta standard quindi la grammatura delle porzioni devono essere uguali al pasto standard.

TIPO DI PREPARAZIONE	INDICAZIONI
PRIMI PIATTI	Riso o pasta, asciutti o in brodo vegetale, conditi con olio extravergine d'oliva crudo o sugo di pomodoro con aggiunta a crudo di olio extravergine d'oliva. Poco parmigiano stagionatura (36 mesi) /grana padano ben stagionato (24 mesi).
SECONDI PIATTI	Carne magra (manzo o lonza di maiale, o pollo o tacchino) al vapore, alla piastra, lessata, al forno. - Pesce al vapore, alla piastra, lessato, al forno - Parmigiano stagionatura 36 mesi
CONTORNI	Verdura cruda, cotta, stufata.
FRUTTA	Pera, mela, banana.
CONDIMENTI	Deve essere utilizzato esclusivamente olio extravergine d'oliva a crudo, per condire secondi piatti e contorni, in quanto la cottura altera la digeribilità dei grassi.
MERENDA	Alternare le seguenti tipologie di merenda: - Crackers con succo di frutta o frutta fresca - Pane e fette biscottate con miele/marmellata - Frutta fresca.



I.C. _____
 COME NE DI _____
 Presso di _____



Menù Autunno – Inverno

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
1^o Settimana	- Pasta con passata di pomodoro - Insalata con sarti di carciofi al forno - Pane al forno - Frutta fresca di stagione	- Pasta con lenticchie - Insalata di carote alla julienne - Pane comune - Frutta fresca di stagione	- Risotto con zucca - Prosciutto cotto - Broccolini gratinati al forno - Pane comune - Frutta fresca di stagione	- Vellutata di verdure con cereali - Polpettine di pollo al forno - Insalata mista - Pane comune - Frutta fresca di stagione	- Pasta con olio EVO e parmigiano - Morchizzo gratinato al forno - Insalata verde - Pane comune - Frutta fresca di stagione
2^a Settimana	- Pasta con pesto di basilico - Hamburger di vitello al forno - Insalata mista - Pane comune - Frutta fresca di stagione	- Risotto con passata di pomodoro - Polpettine di morchizzo al forno - Carote al vapore - Pane comune - Frutta fresca di stagione	- Pasta con funghi - Pure di verdure - Pane comune - Frutta fresca di stagione	- Pasta con patate - Cotoletta di pollo al forno - Insalata verde - Frutta fresca di stagione	- Pasta gratinata al forno - Formaggio a pasta molle - Insalata di carote alla julienne - Pane comune - Frutta fresca di stagione
3^a Settimana	- Intuballo di riso al forno - Morchizzo gratinato al forno - Broccolini gratinati al forno - Pane comune - Frutta fresca di stagione	- Pasta con passata di pomodoro - Pollo al forno - Patate al forno - Frutta fresca di stagione	- Pasta con ceci - Insalata di carote alla julienne - Pane comune - Frutta fresca di stagione	- Pasta con prosciutto cotto e piselli - Hamburger di tacchino al forno - Insalata mista - Pane comune - Frutta fresca di stagione	- Pasta all'ortolana - Frattata al forno - Insalata mista - Pane comune - Frutta fresca di stagione
4^a Settimana	- Pasta con cavolfiori - Stracotti di vitello al pomodoro - Spranzi al parmigiano - Pane comune - Frutta fresca di stagione	- Pizza Margherita - Insalata verde - Frutta fresca di stagione	- Pasta con lenticchie - Zucca grigliata - Pane comune - Frutta fresca di stagione	- Vellutata di verdure con riso - Cubetti di formaggio a pasta dura - Insalata mista - Pane comune - Frutta fresca di stagione	- Pasta con pesto di basilico - Polpettine di morchizzo al forno - Patate al forno - Frutta fresca di stagione



LC _____
COMUNE DI _____

Plesso di _____



Menu Autunno – Inverno

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
1^o Settimana	- Pasta con passata di pomodoro - Frittata con cuori di cavolfiori al forno - Patate al forno - Frutta fresca di stagione	- Pasta con lenticchie - Insalata di carote alla julienne - Pane comune - Frutta fresca di stagione	- Risotto con zucca - Prosciutto cotto - Broccolini gratinati al forno - Pane comune - Frutta fresca di stagione	- Vellutata di verdure con eccelli - Polpette di pollo al forno - Insalata mista - Pane comune - Frutta fresca di stagione	- Pasta con olio EVO e parmigiano - Merluzzo gratinato al forno - Insalata verde - Pane comune - Frutta fresca di stagione
2^o Settimana	- Pasta con pesto di basilico - Hamburger di vitello al forno - Insalata mista - Pane comune - Frutta fresca di stagione	- Riso con passata di pomodoro - Polpette di merluzzo al forno - Carote al vapore - Pane comune - Frutta fresca di stagione	- Pasta con funghi - Pure di verdure - Pane comune - Frutta fresca di stagione	- Pasta con patate - Ciociolata di pollo al forno - Insalata verde - Frutta fresca di stagione	- Pasta gratinata al forno - Formaggio a pasta molle - Insalata di carote alla julienne - Pane comune - Frutta fresca di stagione
3^o Settimana	- Timballo di riso al forno - Merluzzo gratinato al forno - Broccolini gratinati al forno - Pane comune - Frutta fresca di stagione	- Pasta con passata di pomodoro - Pollo al forno - Patate al forno - Frutta fresca di stagione	- Pasta con ecci - Insalata di carote alla julienne - Pane comune - Frutta fresca di stagione	- Pasta con prosciutto cotto e piselli - Hamburger di tacchino al forno - Insalata mista - Pane comune - Frutta fresca di stagione	- Pasta all'ortolina - Frittata al forno - Insalata mista - Pane comune - Frutta fresca di stagione
4^o Settimana	- Pasta con cavolfiore - Straccetti di vitello al pomodoro - Spinaci al parmigiano - Pane comune - Frutta fresca di stagione	- Pizza Margherita - Insalata verde - Frutta fresca di stagione	- Pasta con lenticchie - Zucca gratinata - Pane comune - Frutta fresca di stagione	- Vellutata di verdure con riso - Ciociolata di formaggio a pasta dura - Insalata mista - Pane comune - Frutta fresca di stagione	- Pasta con pesto di basilico - Polpette di merluzzo al forno - Patate al forno - Frutta fresca di stagione



LC _____
COMUNE DI _____

Plesso di _____



Menu Autunno - Inverno

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
1^o Settimana	- Pasta con passata di pomodoro - Frutta con cuori di cavolfiori al forno - Patate al forno - Frutta fresca di stagione	- Pasta con lenticchie - Insalata di carote alla julienne - Pane comune - Frutta fresca di stagione	- Risotto con zucca - Prosciutto cotto - Broccolini gratinati al forno - Pane comune - Frutta fresca di stagione	- Vellutata di verdure con cereali - Polpette di pollo al forno - Insalata mista - Pane comune - Frutta fresca di stagione	- Pasta con olio EVO e parmigiano - Mortuzzo gratinato al forno - Insalata verde - Pane comune - Frutta fresca di stagione
2^o Settimana	- Pasta con pesto di basilico - Hamburger di vitello al forno - Insalata mista - Pane comune - Frutta fresca di stagione	- Risotto con passata di pomodoro - Polpette di mortuzzo al forno - Carote al vapore - Pane comune - Frutta fresca di stagione	- Pasta con funghi - Pure di verdure - Pane comune - Frutta fresca di stagione	- Pasta con patate - Ciociolata di pollo al forno - Insalata verde - Frutta fresca di stagione	- Pasta gratinata al forno - Formaggio a pasta molle - Insalata di carote alla julienne - Pane comune - Frutta fresca di stagione
3^o Settimana	- Timballo di riso al forno - Mortuzzo gratinato al forno - Broccolini gratinati al forno - Pane comune - Frutta fresca di stagione	- Pasta con passata di pomodoro - Pollo al forno - Patate al forno - Frutta fresca di stagione	- Pasta con ceci - Insalata di carote alla julienne - Pane comune - Frutta fresca di stagione	- Pasta con prosciutto cotto e piselli - Hamburger di tacchino al forno - Insalata mista - Pane comune - Frutta fresca di stagione	- Pasta all'ortolana - Frutta al forno - Insalata mista - Pane comune - Frutta fresca di stagione
4^o Settimana	- Pasta con cavolfiore - Stracotti di vitello al pomodoro - Spinaci al parmigiano - Pane comune - Frutta fresca di stagione	- Pizza Margherita - Insalata verde - Frutta fresca di stagione	- Pasta con lenticchie - Zucca grigliata - Pane comune - Frutta fresca di stagione	- Vellutata di verdure con riso - Cubetti di formaggio a pasta dura - Insalata mista - Pane comune - Frutta fresca di stagione	- Pasta con pesto di basilico - Polpette di mortuzzo al forno - Patate al forno - Frutta fresca di stagione

I.C. _____
COMUNE DI _____
Plesso di _____



Menu Autunno – Inverno

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
1^o Settimana	- Pasta con passata di pomodoro - Frittata con cuori di carciofi al forno - Patate al forno - Frutta fresca di stagione	- Pasta con lenticchie - Insalata di carote alla julienne - Pane comune - Frutta fresca di stagione	- Risotto con zucca - Prosciutto cotto - Broccolini gratinati al forno - Pane comune - Frutta fresca di stagione	- Vegetaria di verdure con cereali - Polpette di pollo al forno - Insalata mista - Pane comune - Frutta fresca di stagione	- Pasta con olio EVO e pangrattato - Morchio gratinato al forno - Insalata verde - Pane comune - Frutta fresca di stagione
2^o Settimana	- Pasta con pesto di basilico - Hamburger di vitello al forno - Insalata mista - Pane comune - Frutta fresca di stagione	- Risotto con passata di pomodoro - Polpette di morchio al forno - Carote al vapore - Pane comune - Frutta fresca di stagione	- Pasta con fagioli - Pure di verdure - Pane comune - Frutta fresca di stagione	- Pasta con patate - Cotoletta di pollo al forno - Insalata verde - Frutta fresca di stagione	- Pasta gratinata al forno - Formaggio a pasta molle - Insalata di carote alla julienne - Pane comune - Frutta fresca di stagione
3^o Settimana	- Timballo di riso al forno - Morchio gratinato al forno - Broccolini gratinati al forno - Pane comune - Frutta fresca di stagione	- Pasta con passata di pomodoro - Pollo al forno - Patate al forno - Frutta fresca di stagione	- Pasta con ceci - Insalata di carote alla julienne - Pane comune - Frutta fresca di stagione	- Pasta con prosciutto cotto e piselli - Hamburger di tacchino al forno - Insalata mista - Pane comune - Frutta fresca di stagione	- Pasta all'orologina - Frittata al forno - Insalata mista - Pane comune - Frutta fresca di stagione
4^o Settimana	- Pasta con cavolfiori - Straccetti di vitello al pomodoro - Spinaci al pangrattato - Pane comune - Frutta fresca di stagione	- Pizza Margherita - Insalata verde - Frutta fresca di stagione	- Pasta con lenticchie - Zucca grigliata - Pane comune - Frutta fresca di stagione	- Vegetaria di verdure con riso - Cubetti di formaggio a pasta dura - Insalata mista - Pane comune - Frutta fresca di stagione	- Pasta con pesto di basilico - Polpette di morchio al forno - Patate al forno - Frutta fresca di stagione



I.C. _____
COMUNE DI _____
Plesso di _____



Menu Autunno – Inverno

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
1^o Settimana	- Pasta con passata di pomodoro - Frittata con uova di sardini al forno - Patate al forno - Frutta fresca di stagione	- Pasta con lenticchie - Insalata di carote alla julienne - Pane comune - Frutta fresca di stagione	- Risotto con zucca - Prosciutto cotto - Broccolini gratinati al forno - Pane comune - Frutta fresca di stagione	- Vellutata di verdure con cereali - Polpette di pollo al forno - Insalata mista - Pane comune - Frutta fresca di stagione	- Pasta con olio EVO e parmigiano - Morchio gratinato al forno - Insalata verde - Pane comune - Frutta fresca di stagione
2^o Settimana	- Pasta con pesto di basilico - Hamburger di vitello al forno - Insalata mista - Pane comune - Frutta fresca di stagione	- Riso con passata di pomodoro - Polpette di merluzzo al forno - Carote al vapore - Pane comune - Frutta fresca di stagione	- Pasta con fagioli - Pure di verdure - Pane comune - Frutta fresca di stagione	- Pasta con patate - Carote di pollo al forno - Insalata verde - Frutta fresca di stagione	- Pasta gratinata al forno - Formaggio a pasta molle - Insalata di carote alla julienne - Pane comune - Frutta fresca di stagione
3^o Settimana	- Tirabbollo di riso al forno - Merluzzo gratinato al forno - Broccolini gratinati al forno - Pane comune - Frutta fresca di stagione	- Pasta con passata di pomodoro - Pollo al forno - Patate al forno - Frutta fresca di stagione	- Pasta con ceci - Insalata di carote alla julienne - Pane comune - Frutta fresca di stagione	- Pasta con prosciutto cotto e piselli - Hamburger di tacchino al forno - Insalata mista - Pane comune - Frutta fresca di stagione	- Pasta all'ortolina - Frittata al forno - Insalata mista - Pane comune - Frutta fresca di stagione
4^o Settimana	- Pasta con cavolfiori - Siracese di vitello al pomodoro - Spinaci al parmigiano - Pane comune - Frutta fresca di stagione	- Pizza Margherita - Insalata verde - Frutta fresca di stagione	- Pasta con lenticchie - Zucca gratinata - Pane comune - Frutta fresca di stagione	- Vellutata di verdure con riso - Caroti di formaggio a pasta dura - Insalata mista - Pane comune - Frutta fresca di stagione	- Pasta con pesto di basilico - Polpette di merluzzo al forno - Patate al forno - Frutta fresca di stagione

I.C. _____
COMUNE DI _____

Plesso di _____



Menu Primavera – Estate

 Menu Primavera – Estate					
	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
1° Settimana	- Insalata di farro riso con verdure - Pollo ai ferri - Fagiolini al vapore - Pane comune - Frutta fresca di stagione	- Pasta con lenticchie - Insalata di carote alla julienne - Pane comune - Frutta fresca di stagione	- Risotto primavera - Frittata al forno - Cassiole gratinato al forno - Pane comune - Frutta fresca di stagione	- Pasta con passata di pomodoro - Cotoletta di vitello al forno - Cotoletta di vitello al forno - Palate al forno - Frutta fresca di stagione	- Pasta con pesto di basilico - Merluzzo gratinato al forno - Insalata mista - Pane comune - Frutta fresca di stagione
2° Settimana	- Pasta con passata di pomodoro - Polpette di meluzzo al forno - Fagiolini gratinati al forno - Pane comune - Frutta fresca di stagione	- Pasta con fagioli - Spinaci al parmigiano - Pane comune - Frutta fresca di stagione	- Pasta con passata di pomodoro - Mozzarella vacca - Insalata di pomodorini - Pane comune - Frutta fresca di stagione	- Vellutata di verdure con farro pasta - Straccetti di tacchino panati al forno - Pure di patate - Frutta fresca di stagione	- Pasta con ragù di verdure - Hamburger di pollo al forno - Insalata di carote alla julienne - Pane comune - Frutta fresca di stagione
3° Settimana	- Pasta con lenticchie - Cotoletta di melanzane al forno - Pane comune - Frutta fresca di stagione	- Pasta con passata di pomodoro - Hamburger di vitello al forno - Palate al forno - Frutta fresca di stagione	- Vellutata di verdure con farro pasta - Prosciutto cotto - Insalata di pomodorini - Pane comune - Frutta fresca di stagione	- Pasta con pomodorini e piselli - Merluzzo gratinato al forno - Fagiolini al pomodoro - Pane comune - Frutta fresca di stagione	- Pizza Margherita - Insalata verde - Frutta fresca di stagione
4° Settimana	- Pasta con prosciutto cotto e piselli - Pollo al limone - Insalata mista - Pane comune - Frutta fresca di stagione	- Riso con olio EVO e parmigiano - Merluzzo gratinato al forno - Palate al forno - Frutta fresca di stagione	- Pasta con lenticchie - Zuccine grigliate - Pane comune - Frutta fresca di stagione	- Ravioli di carne con passata di pomodoro - Cotoletta di melanzane al forno - Pane comune - Frutta fresca di stagione	- Pasta con pesto di basilico - Frittata con zuccine al forno - Insalata di pomodorini - Pane comune - Frutta fresca di stagione

I.C. _____
COMUNE DI _____

Plesso di



Menù Primavera – Estate

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
1^o Settimana	- Insalata di grano riso con verdure - Pollo ai ferri - Fagiolini al vapore - Pane comune - Frutta fresca di stagione	- Pasta con lenticchie - Insalata di carote alla julienne - Pane comune - Frutta fresca di stagione	- Resotto primavera - Frittata al forno - Cavolfiore gratinato al forno - Pane comune - Frutta fresca di stagione	- Pasta con passata di pomodoro - Cotoletta di vitello al forno - Patate al forno - Frutta fresca di stagione	- Pasta con pesto di basilico - Merluzzo gratinato al forno - Insalata mista - Pane comune - Frutta fresca di stagione
2^o Settimana	- Pasta con passata di pomodoro - Provette di merluzzo al forno - Fagiolini gratinati al forno - Pane comune - Frutta fresca di stagione	- Pasta con fagioli - Spinaci al parmigiano - Pane comune - Frutta fresca di stagione	- Pasta con passata di pomodoro - Mozzarella vacca - Insalata di pomodori - Pane comune - Frutta fresca di stagione	- Vellutata di verdure con latte/ pastina - Straccetti di tacchino panati al forno - Pure di patate - Frutta fresca di stagione	- Pasta con rippi di verdure - Hamburger di pollo al forno - Insalata di carote alla julienne - Pane comune - Frutta fresca di stagione
3^o Settimana	- Pasta con lenticchie - Cotoletta di melanzane al forno - Pane comune - Frutta fresca di stagione	- Pasta con passata di pomodoro - Hamburger di vitello al forno - Patate al forno - Frutta fresca di stagione	- Vellutata di verdure con latte pastina - Prosciutto cotto - Insalata di pomodori - Pane comune - Frutta fresca di stagione	- Pasta con pomodori e piselli - Merluzzo gratinato al forno - Fagiolini al pomodoro - Pane comune - Frutta fresca di stagione	- Pizza Margherita - Insalata verde - Frutta fresca di stagione
4^o Settimana	- Pasta con prosciutto cotto e piselli - Pollo al limone - Insalata mista - Pane comune - Frutta fresca di stagione	- Riso con olio EVO e parmigiano - Merluzzo gratinato al forno - Patate al forno - Frutta fresca di stagione	- Pasta con lenticchie - Zucchine grigliate - Pane comune - Frutta fresca di stagione	- Ravioli di carne con passata di pomodoro - Cotoletta di melanzane al forno - Pane comune - Frutta fresca di stagione	- Pasta con pesto di basilico - Frittata con zucchine al forno - Insalata di pomodori - Pane comune - Frutta fresca di stagione



I.C. _____
COMUNE DI _____

Piesso di _____



Menu Primavera – Estate

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
1^o Settimana	- Insalata di farro raso con verdure - Pollo ai ferri - Fagiolini al vapore - Pane comune - Frutta fresca di stagione	- Pasta con lenticchie - Insalata di carne alla julienne - Pane comune - Frutta fresca di stagione	- Risotto primavera - Frittata al forno - Cavolfiore gratinato al forno - Pane comune - Frutta fresca di stagione	- Pasta con passata di pomodoro - Ciociola di vitello al forno - Patate al forno - Frutta fresca di stagione	- Pasta con pesto di basilico - Merluzzo gratinato al forno - Insalata mista - Pane comune - Frutta fresca di stagione
2^o Settimana	- Pasta con passata di pomodoro - Polpette di meluzzo al forno - Fagiolini gratinati al forno - Pane comune - Frutta fresca di stagione	- Pasta con fagioli - Spinaci al parmigiano - Pane comune - Frutta fresca di stagione	- Pasta con passata di pomodoro - Mozzarella vacca - Insalata di pomodori - Pane comune - Frutta fresca di stagione	- Vellutata di verdure con farro - pasta - Succetti di tacchino puniti al forno - Patate - Frutta fresca di stagione	- Pasta con ragu di verdure - Hamburger di pollo al forno - Insalata di carote alla julienne - Pane comune - Frutta fresca di stagione
3^o Settimana	- Pasta con lenticchie - Ciociola di melanzane al forno - Pane comune - Frutta fresca di stagione	- Pasta con passata di pomodoro - Hamburger di vitello al forno - Patate al forno - Frutta fresca di stagione	- Vellutata di verdure con farro - pasta - Prosciutto cotto - Insalata di pomodori - Pane comune - Frutta fresca di stagione	- Pasta con pomodori e piselli - Merluzzo gratinato al forno - Fagiolini al pomodoro - Pane comune - Frutta fresca di stagione	- Pizza Margherita - Insalata verde - Frutta fresca di stagione
4^o Settimana	- Pasta con prosciutto cotto e piselli - Pollo al limone - Insalata mista - Pane comune - Frutta fresca di stagione	- Riso con olio EVO e parmigiano - Merluzzo gratinato al forno - Patate al forno - Frutta fresca di stagione	- Pasta con lenticchie - Zucchine grigliate - Pane comune - Frutta fresca di stagione	- Ravioli di carne con passata di pomodoro - Ciociola di melanzane al forno - Pane comune - Frutta fresca di stagione	- Pasta con pesto di basilico - Frittata con zucchine al forno - Insalata di pomodori - Pane comune - Frutta fresca di stagione



L.C. _____
COM NE DI _____

Piesso di _____



Menù Primavera – Estate

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
1^o Settimana	- Insalata di grano riso con verdure - Pesce ai ferri - Fagiolini al vapore - Pane comune - Frutta fresca di stagione	- Pasta con lenticchie - Insalata di carote alla julienne - Pane comune - Frutta fresca di stagione	- Risotto primavera - Frittata al forno - Cavolfiore gratinato al forno - Pane comune - Frutta fresca di stagione	- Pasta con passata di pomodoro - Cotoletta di vitello al forno - Patate al forno - Frutta fresca di stagione	- Pasta con pesto di basilico - Merluzzo gratinato al forno - Insalata mista - Pane comune - Frutta fresca di stagione
2^o Settimana	- Pasta con passata di pomodoro - Polpetta di merluzzo al forno - Fagiolini gratinati al forno - Pane comune - Frutta fresca di stagione	- Pasta con fagioli - Spinaci al parmigiano - Pane comune - Frutta fresca di stagione	- Pasta con passata di pomodoro - Mozzarella vacca - Insalata di pomodori - Pane comune - Frutta fresca di stagione	- Vellutata di verdure con latte pastina - Stracotti di tacchino patiti al forno - Pure di patate - Frutta fresca di stagione	- Pasta con ragu di verdure - Hamburger di pollo al forno - Insalata di carote alla julienne - Pane comune - Frutta fresca di stagione
3^o Settimana	- Pasta con lenticchie - Cotoletta di manzanca al forno - Pane comune - Frutta fresca di stagione	- Pasta con passata di pomodoro - Hamburger di vitello al forno - Patate al forno - Frutta fresca di stagione	- Vellutata di verdure con latte pastina - Prosciutto cotto - Insalata di pomodori - Pane comune - Frutta fresca di stagione	- Pasta con pomodori e piselli - Merluzzo gratinato al forno - Fagiolini al pomodoro - Pane comune - Frutta fresca di stagione	- Pasta con pesto di basilico - Frittata con zucchine al forno - Insalata di pomodori - Pane comune - Frutta fresca di stagione
4^o Settimana	- Pasta con prosciutto cotto e piselli - Pollo al limone - Insalata mista - Pane comune - Frutta fresca di stagione	- Risotto con olio EVO e parmigiano - Merluzzo gratinato al forno - Patate al forno - Frutta fresca di stagione	- Pasta con lenticchie - Zucchine grigliate - Pane comune - Frutta fresca di stagione	- Ravioli di carne con passata di pomodoro - Cotoletta di manzanca al forno - Pane comune - Frutta fresca di stagione	- Pasta con pesto di basilico - Frittata con zucchine al forno - Insalata di pomodori - Pane comune - Frutta fresca di stagione

I.C. _____
COMUNE DI _____

Plesso di



Menù Primavera – Estate

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
1^o Settimana	- Insalata di farro riso con verdure - Pollo ai ferri - Fagiolini al vapore - Pane comune - Frutta fresca di stagione	- Pasta con lenticchie - Insalata di carote alla julienne - Pane comune - Frutta fresca di stagione	- Risotto primavera - Frittata al forno - Cavolfiore gratinato al forno - Pane comune - Frutta fresca di stagione	- Pasta con passata di pomodoro - Cotoletta di vitello al forno - Panate al forno - Frutta fresca di stagione	- Pasta con pesto di basilico - Merluzzo gratinato al forno - Insalata mista - Pane comune - Frutta fresca di stagione
2^o Settimana	- Pasta con passata di pomodoro - Polpette di merluzzo al forno - Fagiolini gratinati al forno - Pane comune - Frutta fresca di stagione	- Pasta con fagioli - Spinaci al parmigiano - Pane comune - Frutta fresca di stagione	- Pasta con passata di pomodoro - Mozzarella vinciana - Insalata di pomodorini - Pane comune - Frutta fresca di stagione	- Vellutata di verdure con farro pastina - Straccetti di tacchino panati al forno - Pane di patate - Frutta fresca di stagione	- Pasta con ragù di verdure - Hamburger di pollo al forno - Insalata di carote alla julienne - Pane comune - Frutta fresca di stagione
3^o Settimana	- Pasta con lenticchie - Cotoletta di melanzane al forno - Pane comune - Frutta fresca di stagione	- Pasta con passata di pomodoro - Hamburger di vitello al forno - Patate al forno - Frutta fresca di stagione	- Vellutata di verdure con farro pastina - Prosciutto cotto - Insalata di pomodorini - Pane comune - Frutta fresca di stagione	- Pasta con pomodorini e piselli - Merluzzo gratinato al forno - Fagiolini al pomodoro - Pane comune - Frutta fresca di stagione	- Pizza Margherita - Insalata verde - Frutta fresca di stagione
4^o Settimana	- Pasta con prosciutto cotto e piselli - Pollo al limone - Insalata mista - Pane comune - Frutta fresca di stagione	- Riso con olio EVO e parmigiano - Merluzzo gratinato al forno - Patate al forno - Frutta fresca di stagione	- Pasta con lenticchie - Zucchine grigliate - Pane comune - Frutta fresca di stagione	- Kavioli di carne con passata di pomodoro - Cotoletta di melanzane al forno - Pane comune - Frutta fresca di stagione	- Pasta con pesto di basilico - Frittata con zucchine al forno - Insalata di pomodorini - Pane comune - Frutta fresca di stagione



DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE ASP MESSINA
SERVIZIO IGIENE DEGLI ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE (SIAN)
DIRETTORE DR. GAETANO NICODEMO



"Mangiar Sano a Scuola"

ISTITUTO COMPRENSIVO

“ _____ ”

“TABELLE DIETETICHE PER LA RISTORAZIONE SCOLASTICA”

TABELLA SPECIALE “SENZA GLUTINE” PER CELIACHIA

Redatte dal Personale Sanitario dell'UOC- SIAN – Dipartimento di Prevenzione dell'ASP di Messina



Stesura del documento:

Dietiste SIAN:

D.ssa Maria Lidia La Prinzi

D.ssa Noemi Vacirca

DESTINATARI DI QUESTO DOCUMENTO

Comuni ed Amministrazioni Scolastiche sia pubbliche che private

Gestori del servizio di ristorazione scolastica

Commissioni Mensa e tutti gli altri eventuali soggetti coinvolti in tale servizio

Tutti coloro che per lavoro o a vario titolo nutrono interesse per la ristorazione scolastica

Menù

Autunno – Inverno



1° SETTIMANA	6-11 anni
LUNEDI' □ Pasta senza glutine con passata di pomodoro □ Frittata con cuori di carciofi al forno □ Patate al forno □ Olio EVO □ Frutta fresca di stagione	□ g 80 □ g 60 uovo □ g 100 □ g 20 □ g 150
MARTEDI' □ Pasta senza glutine con lenticchie □ Insalata di carote alla julienne □ Olio EVO □ Pane senza glutine □ Frutta fresca di stagione	□ g 50 + g 40 □ g 50 □ g 20 □ g 50 □ g 150
MERCOLEDI' □ Risotto con zucca □ Prosciutto cotto senza glutine □ Broccoletti gratinati al forno senza glutine □ Olio EVO □ Pane senza glutine □ Frutta fresca di stagione	□ g 80 □ g 35 □ g 100 □ g 20 □ g 50 □ g 150
GIOVEDI' □ Vellutata di verdure con cereali senza glutine □ Polpette di pollo al forno senza glutine □ Insalata mista □ Olio EVO □ Pane senza glutine □ Frutta fresca di stagione	□ g 40 □ g 80 □ g 50 □ g 20 □ g 50 □ g 150
VENERDI' □ Pasta senza glutine con olio EVO e parmigiano □ Merluzzo gratinato al forno senza glutine □ Insalata verde □ Olio EVO □ Frutta fresca di stagione	□ g 80 □ g 100 □ g 50 □ g 20 □ g 150

Fabbisogno Idrico Giornaliero Raccomandato

6-11 anni: Litri 1,6 – 1,8



2 ^a SETTIMANA	6 -11 anni
LUNEDÌ □ Pasta senza glutine con pesto di basilico □ Hamburger di vitello al forno □ Insalata mista □ Olio EVO □ Pane senza glutine □ Frutta fresca di stagione	□ g 80 □ g 80 □ g 50 □ g 20 □ g 50 □ g 150
MARTEDÌ □ Riso con passata di pomodoro □ Polpette di merluzzo al forno senza glutine □ Carote al vapore □ Olio EVO □ Pane senza glutine □ Frutta fresca di stagione	□ g 80 □ g 60 □ g 100 □ g 20 □ g 50 □ g 150
MERCOLEDÌ □ Pasta senza glutine con fagioli □ Purè di verdure □ Olio EVO □ Pane senza glutine □ Frutta fresca di stagione	□ g 50 + g 40 □ g 100 □ g 20 □ g 50 □ g 150
GIOVEDÌ □ Pasta senza glutine con patate □ Cotoletta di pollo al forno senza glutine □ Insalata verde □ Olio EVO □ Frutta fresca di stagione	□ g 80 + g 90 □ g 80 □ g 50 □ g 20 □ g 150
VENERDÌ □ Pasta senza glutine gratinata al forno □ Formaggio a pasta molle □ Insalata di carote alla julienne □ Olio EVO □ Pane senza glutine □ Frutta fresca di stagione	□ g 80 □ g 60 □ g 100 □ g 20 □ g 50 □ g 150

Fabbisogno Idrico Giornaliero Raccomandato

6-11 anni: Litri 1,6 – 1,8



3° SETTIMANA	6 -11 anni
LUNEDI' □ Timballo di riso al forno □ Merluzzo gratinato al forno senza glutine □ Broccoletti gratinati al forno senza glutine □ Olio EVO □ Pane senza glutine □ Frutta fresca di stagione	□ g 80 □ g 100 □ g 100 □ g 20 □ g 50 □ g 150
MARTEDI' □ Pasta senza glutine con passata di pomodoro □ Pollo al forno □ Patate al forno □ Olio EVO □ Frutta fresca di stagione	□ g 80 □ g 80 □ g 100 □ g 20 □ g 150
MERCOLEDI' □ Pasta senza glutine con ceci □ Insalata di carote alla julienne □ Olio EVO □ Pane senza glutine □ Frutta fresca di stagione	□ g 50 + g 40 □ g 50 □ g 20 □ g 50 □ g 150
GIOVEDI' □ Pasta senza glutine con prosciutto cotto senza glutine e piselli □ Hamburger di tacchino al forno □ Insalata mista □ Olio EVO □ Pane senza glutine □ Frutta fresca di stagione	□ g 80 □ g 80 □ g 50 □ g 20 □ g 50 □ g 150
VENERDI' □ Pasta senza glutine all'ortolana □ Frittata al forno □ Insalata mista □ Olio EVO □ Pane senza glutine □ Frutta fresca di stagione	□ g 80 □ g 60 uovo □ g 50 □ g 20 □ g 50 □ g 150

Fabbisogno Idrico Giornaliero Raccomandato

6-11 anni: Litri 1,6 – 1,8



4 ^ª SETTIMANA	6 -11 anni
LUNEDÌ* □ Pasta senza glutine con cavolfiore □ Straccetti di vitello al pomodoro □ Spinaci al parmigiano □ Olio EVO □ Pane senza glutine □ Frutta fresca di stagione	□ g 80 □ g 80 □ g 100 □ g 20 □ g 50 □ g 150
MARTEDÌ* □ Pizza senza glutine Margherita □ Insalata verde □ Olio EVO □ Frutta fresca di stagione	□ g 200 □ g 50 □ g 20 □ g 150
MERCOLEDÌ* □ Pasta senza glutine con lenticchie □ Zucca grigliata □ Olio EVO □ Pane senza glutine □ Frutta fresca di stagione	□ g 50 + g 40 □ g 100 □ g 20 □ g 50 □ g 150
GIOVEDÌ* □ Vellutata di verdure con riso □ Cubetti di formaggio a pasta dura □ Insalata mista □ Olio EVO □ Pane senza glutine □ Frutta fresca di stagione	□ g 40 □ g 60 □ g 50 □ g 20 □ g 50 □ g 150
VENERDÌ* □ Pasta senza glutine con pesto di basilico □ Polpette di merluzzo al forno senza glutine □ Patate al forno □ Olio EVO □ Frutta fresca di stagione	□ g 80 □ g 100 □ g 100 □ g 20 □ g 150

Fabbisogno Idrico Giornaliero Raccomandato

6-11 anni: Litri 1,6 – 1,8



BROMATOLOGICO MEDIA

FASCIA DI ETÀ 6 -11 ANNI

Keal 730

Protidi: 15%

Lipidi: 32%

Glucidi: 52%



MENU' SCOLASTICO

RICETTARIO "SENZA GLUTINE"

Menù Autunno - Inverno

Primi piatti

1. Pasta **senza glutine** Riso con passata di pomodoro
2. Pasta **senza glutine** all'ortolana
3. Pasta **senza glutine** con cavolfiore
4. Pasta **senza glutine** con olio EVO e parmigiano
5. Pasta **senza glutine** con patate
6. Pasta **senza glutine** con pesto di basilico
7. Pasta **senza glutine** con prosciutto cotto **senza glutine** e piselli
8. Pasta **senza glutine** gratinata al forno
9. Risotto con zucca
10. Timballo di riso al forno
11. Vellutata di verdure con cereali **senza glutine** riso

Piatti unici: primi piatti con legumi

1. Pasta **senza glutine** con ceci
2. Pasta **senza glutine** con fagioli
3. Pasta **senza glutine** con lenticchie

Piatti unici

1. Pizza **senza glutine** Margherita

Secondi piatti di carne

1. Cotoletta di pollo al forno **senza glutine**
2. Hamburger di tacchino/vitello al forno
3. Pollo al forno
4. Polpette di pollo al forno
5. Prosciutto cotto **senza glutine**
6. Straccetti di vitello al pomodoro

Secondi piatti di pesce

1. Merluzzo gratinato al forno **senza glutine**
2. Polpette di merluzzo al forno **senza glutine**

Secondi piatti con uova/formaggi

1. Cubetti di formaggio a pasta dura
2. Formaggio a pasta molle
3. Frittata al forno
4. Frittata con cuori di carciofi al forno

Contorni

1. Broccoletti gratinati al forno **senza glutine**
2. Carote al vapore
3. Insalata di carote alla julienne
4. Insalata mista
5. Insalata verde
6. Patate al forno
7. Purè di verdure
8. Spinaci al parmigiano
9. Zucca grigliata



1. Se il **primo piatto associato ai legumi** risultasse poco gradito è possibile sostituirlo con pasta **senza glutine** o riso all'olio, al pomodoro, ecc. e un secondo a base di legumi (hamburger polpette di legumi al forno **senza glutine**, ecc.).
2. Le **patate** sono vegetali ma non sono da considerare verdure dal punto di vista nutrizionale, perché fonte di carboidrati; pertanto non vanno utilizzate come contorno ma inserite solo quando previste nel menù. In nessun caso devono essere fornite al posto della verdura.
3. La **Pizza Margherita senza glutine** se non gradita può essere sostituita con un primo piatto **senza glutine** al pomodoro e secondo a base di formaggio (es.: mozzarella, tuna o provola fresca ecc.).



PRIMI PIATTI

RICETTA	6-11 anni Quantità in g
1. <u>PASTA SENZA GLUTINE/RISO CON PASSATA DI POMODORO</u>	○ Pasta SG Riso 80 ○ Passata di pomodoro q.b. ○ Olio EVO 5
2. <u>PASTA SENZA GLUTINE ALL'ORTOLANA</u>	○ Pasta SG 80 ○ Verdure: zucca, spinaci, cipolla, cavolfiore, bietole q.b. ○ Olio EVO 5
3. <u>PASTA SENZA GLUTINE CON CAVOLFIORE</u>	○ Pasta SG 80 ○ Cavolfiore 60 ○ Olio EVO 5
4. <u>PASTA SENZA GLUTINE CON OLIO EVO E PARMIGIANO</u>	○ Pasta SG 80 ○ Olio EVO 10 ○ Parmigiano
5. <u>PASTA SENZA GLUTINE CON PATATE</u>	○ Pasta SG 80 ○ Patate 90 ○ Passata di pomodoro q.b. ○ Olio EVO 5
6. <u>PASTA SENZA GLUTINE CON PESTO DI BASILICO</u>	○ Pasta SG 80 ○ Pinoli 15 ○ Parmigiano 15 ○ Basilico q.b. ○ Olio EVO 5
7. <u>PASTA SENZA GLUTINE CON PROSCIUTTO COTTO SENZA GLUTINE E PISELLI</u>	○ Pasta SG 80 ○ Prosciutto cotto SG 20 ○ Piselli 45 ○ Olio EVO 5
8. <u>PASTA SENZA GLUTINE GRATINATA AL FORNO</u>	○ Pasta SG 80 ○ Passata di pomodoro q.b. ○ Parmigiano 5 ○ Olio EVO 5
9. <u>RISOTTO CON ZUCCA</u>	○ Riso 80 ○ Zucca 60 ○ Olio EVO 5
10. <u>TIMBALLO DI RISO AL FORNO</u>	○ Riso 80 ○ Passata di pomodoro q.b. ○ Carne tritata di vitello 10 ○ Parmigiano 5 ○ Olio EVO 5
11. <u>VELLUTATA DI VERDURE CON CEREALI SENZA GLUTINE/ RISO</u>	○ Verdure di stagione: carote, bietole, pomodoro, cipolla, sedano, cavolfiore, zucca, broccoletti q.b. ○ Cereali: miglio 20 – grano saraceno 20/Riso 40 ○ Olio EVO 5



PIATTI UNICI: PRIMI PIATTI CON LEGUMI

RICETTA	6-11 anni Quantità in g
1. <u>PASTA SENZA GLUTINE CON CECI</u>	○ Pasta SG 50 ○ Cechi 40 ○ Carota q.b. ○ Cipolla q.b. ○ Olio EVO 10
2. <u>PASTA SENZA GLUTINE CON FAGIOLI</u>	○ Pasta SG 50 ○ Fagioli 40 ○ Carota q.b. ○ Cipolla q.b. ○ Olio EVO 10
3. <u>PASTA SENZA GLUTINE CON LENTICCHIE</u>	○ Pasta SG 50 ○ Lenticchie 40 ○ Carota q.b. ○ Cipolla q.b. ○ Passata di pomodoro q.b. ○ Olio EVO 10



PIATTI UNICI

RICETTA BASE	
1. <u>PIZZA SENZA GLUTINE MARGHERITA</u>	○ Farina SG 100 ○ Lievito di birra 5 ○ Sale q.b. ○ Acqua q.b. ○ Olio EVO q.b. ○ Passata di pomodoro q.b. ○ Mozzarella 20





SECONDI PIATTI DI CARNE

RICETTA	6-11 anni Quantità in g
1. <u>COTOLETTA DI POLLO AL FORNO</u> <u>SENZA GLUTINE</u>	- Pollo 80 - Pangrattato SG q.b. - Uovo q.b. - Olio EVO 5
2. <u>HAMBURGER DI TACCHINO/VITELLO AL FORNO</u>	- Carne tritata di tacchino/vitello 80 - Formaggio a pasta molle 5 - Olio EVO 5
3. <u>POLLO AL FORNO</u>	- Pollo 80 - Aromi naturali q.b. - Olio EVO 5
4. <u>POLPETTE DI POLLO AL FORNO</u> <u>SENZA GLUTINE</u>	- Carne tritata di pollo 80 - Pangrattato SG q.b. - Uovo (n°1) - Prezzemolo q.b. - Pangrattato per impanatura SG - Olio EVO 5
5. <u>PROSCIUTTO COTTO</u> SENZA GLUTINE	Prosciutto cotto SG al naturale alta qualità e privo di grasso visibile 35
6. <u>STRACCETTI DI VITELLO AL POMODORO</u>	- Vitello 80 - Passata di pomodoro q.b. - Cipolla q.b. - Origano q.b. - Olio EVO 5



SECONDI PIATTI DI PESCE

RICETTA	6-11 anni Quantità in g
1. <u>MERLUZZO GRATINATO AL FORNO</u> SENZA GLUTINE	- Merluzzo 100 - Pangrattato SG q.b. - Aromi naturali q.b. - Olio EVO 5
2. <u>POLPETTE DI MERLUZZO AL FORNO</u> SENZA GLUTINE	- Merluzzo 100 - Pangrattato SG q.b. - Uovo (n° 1) - Prezzemolo q.b. - Pangrattato SG per impanatura q.b. - Olio EVO 5





SECONDI PIATTI CON UOVA/FORMAGGI

RICETTA	6-11 anni Quantità in g
1. <u>CUBETTI DI FORMAGGIO A PASTA DURA</u>	Tipo: Grana Padano/Parmigiano 60
2. <u>CUBETTI DI FORMAGGIO A PASTA MOLLE</u>	○ Tipo: provola fresca, primosale, tuma fresca...60
3. <u>FRITTATA AL FORNO</u>	○ Uovo medio 60 ○ Parmigiano 5 ○ Prezzemolo q.b. ○ Olio EVO 5
4. <u>FRITTATA CON CUORI DI CARCIOFI AL FORNO</u>	○ Uovo medio 60 ○ Cuori di carciofo 30 ○ Parmigiano 5 ○ Prezzemolo q.b. ○ Olio EVO 5





CONTORNI

RICETTA	6-11 anni Quantità in g
1. <u>BROCCOLETTI GRATINATI AL FORNO SENZA GLUTINE</u>	○ Broccoletti 100 ○ Pangrattato SG q.b. ○ Prezzemolo q.b. ○ Olio EVO 10
2. <u>CAROTE AL VAPORE</u>	○ Carote 100 ○ Olio EVO 10
3. <u>INSALATA DI CAROTE ALLA JULIENNE</u>	○ Carote 50 ○ Olio EVO 10
4. <u>INSALATA MISTA</u>	○ Lattughino 30 ○ Carote alla julienne 20 ○ Olio EVO 10
5. <u>INSALATA VERDE</u>	○ Lattughino 50 ○ Olio EVO 10
6. <u>PATATE AL FORNO</u>	○ Patate 100 ○ Aromi naturali q.b. ○ Olio EVO 10
7. <u>PURE' DI VERDURE</u>	○ Carota q.b. ○ Zucca q.b. ○ Cavolfiore q.b. ○ Olio EVO 10
8. <u>SPINACI AL PARMIGIANO</u>	○ Spinaci 100 ○ Parmigiano 10 ○ Olio EVO 10
9. <u>ZUCCA GRIGLIATA</u>	○ Zucca 100 ○ Aromi naturali q.b. ○ Olio EVO 10





NOTE

- Il peso degli alimenti si intende a crudo e al netto degli scarti
- Verdure, ortaggi e frutta devono essere freschi, locali e di stagione.
- Pasta e pane **senza glutine**: è preferibile utilizzare farine **senza glutine** poco raffinate. Il formato del pane **senza glutine** è il tipo "rosetta".
- Riso: preferire il tipo basmati.
- I legumi utilizzati devono essere secchi o freschi; non utilizzare legumi in scatola.
- E' preferibile l'utilizzo di pesce fresco, diliscato e abbattuto; ove non possibile ricorrere al pesce surgelato.
- Le tipologie di formaggio a pasta molle da utilizzare sono: provola fresca, primosale, tuma fresca...
- Preferire l'utilizzo di uova fresche da galline "allevate a terra". La grammatura delle uova presenti nel menù si riferisce alla taglia (piccola, media e grande).
- Preferire tagli magri di carne (pollo, tacchino, vitello...). Le carni utilizzate devono provenire da allevamenti che non somministrino mangimi con antibiotici.
- Il prosciutto cotto da utilizzare deve essere **senza glutine**, di alta qualità e privo di grasso visibile.
- Utilizzare sale iodato (non superare il quantitativo indicato di 5 g al giorno). Preferire l'utilizzo di aromi naturali ed erbe aromatiche per insaporire i cibi.
- L'olio da utilizzare deve essere extravergine d'oliva (EVO). Si raccomanda l'utilizzo a crudo.
- I metodi di cottura da preferire sono: al cartoccio, al forno, al vapore, la bollitura (con poca acqua di cottura), la cottura con piastra/padella antiaderente con aggiunta a crudo di olio extravergine. Sono da evitare i soffritti e le frittture.
- Acqua oligominerale a ridotto contenuto di sodio e a basso residuo fisso (inferiore a 100 mg/l).



Menù

Primavera – Estate



1° SETTIMANA	6 -11 anni
LUNEDÌ ◦ Insalata di riso con verdure ◦ Pollo ai ferri ◦ Fagiolini al vapore ◦ Olio EVO ◦ Pane senza glutine ◦ Frutta fresca di stagione	◦ g 80 ◦ g 80 ◦ g 100 ◦ g 20 ◦ g 50 ◦ g 150
MARTEDÌ ◦ Pasta senza glutine con lenticchie ◦ Insalata di carote alla julienne ◦ Olio EVO ◦ Pane senza glutine ◦ Frutta fresca di stagione	◦ g 50 + g 40 ◦ g 50 ◦ g 20 ◦ g 50 ◦ g 150
MERCOLEDÌ ◦ Risotto primavera ◦ Frittata al forno ◦ Cavolfiore gratinato al forno senza glutine ◦ Olio EVO ◦ Pane senza glutine ◦ Frutta fresca di stagione	◦ g 80 ◦ g 60 uovo ◦ g 100 ◦ g 20 ◦ g 50 ◦ g 150
GIOVEDÌ ◦ Pasta senza glutine con passata di pomodoro ◦ Cotoletta di vitello al forno senza glutine ◦ Patate al forno ◦ Olio EVO ◦ Frutta fresca di stagione	◦ g 80 ◦ g 80 ◦ g 100 ◦ g 20 ◦ g 150
VENERDÌ ◦ Pasta senza glutine con pesto di basilico ◦ Merluzzo gratinato al forno senza glutine ◦ Insalata mista ◦ Olio EVO ◦ Pane senza glutine ◦ Frutta fresca di stagione	◦ g 80 ◦ g 100 ◦ g 50 ◦ g 20 ◦ g 50 ◦ g 150

Fabbisogno Idrico Giornaliero Raccomandato

6-11 anni: Litri 1,6 – 1,8



2° SETTIMANA	6-11 anni
LUNEDÌ* □ Pasta senza glutine con passata di pomodoro □ Polpette di merluzzo al forno senza glutine □ Fagiolini gratinati senza glutine □ Olio EVO □ Pane senza glutine □ Frutta fresca di stagione	□ g 80 □ g 100 □ g 100 □ g 20 □ g 50 □ g 150
MARTEDÌ* □ Pasta senza glutine con fagioli □ Spinaci al parmigiano □ Olio EVO □ Pane senza glutine □ Frutta fresca di stagione	□ g 50 + g 40 □ g 100 □ g 20 □ g 50 □ g 150
MERCOLEDÌ* □ Pasta senza glutine con passata di pomodoro □ Mozzarella vaccina □ Insalata di pomodorini □ Olio EVO □ Pane senza glutine □ Frutta fresca di stagione	□ g 80 □ g 60 □ g 50 □ g 20 □ g 50 □ g 150
GIOVEDÌ* □ Vellutata di verdure con pastina senza glutine □ Straccetti di tacchino panati al forno senza glutine □ Purè di patate □ Olio EVO □ Frutta fresca di stagione	□ g 40 □ g 80 □ g 100 □ g 20 □ g 150
VEDÌ* □ Pasta senza glutine con ragù di verdure □ Hamburger di pollo al forno □ Insalata di carote alla julienne □ Olio EVO □ Pane senza glutine □ Frutta fresca di stagione	□ g 80 □ g 80 □ g 50 □ g 20 □ g 50 □ g 150

Fabbisogno Idrico Giornaliero Raccomandato

6-11 anni: Litri 1,6 – 1,8



3° SETTIMANA	6 -11 anni
LUNEDI' ○ Pasta senza glutine con lenticchie ○ Cotoletta di melanzane al forno senza glutine ○ Olio EVO ○ Pane senza glutine ○ Frutta fresca di stagione	○ g 50 + g 40 ○ g 100 ○ g 20 ○ g 50 ○ g 150
MARTEDI' ○ Pasta senza glutine con passata di pomodoro ○ Hamburger di vitello al forno ○ Patate al forno ○ Olio EVO ○ Frutta fresca di stagione	○ g 80 ○ g 80 ○ g 100 ○ g 20 ○ g 150
MERCOLEDI' ○ Vellutata di verdure con riso ○ Prosciutto cotto senza glutine ○ Insalata di pomodorini ○ Olio EVO ○ Pane senza glutine ○ Frutta fresca di stagione	○ g 40 ○ g 35 ○ g 50 ○ g 20 ○ g 50 ○ g 150
GIOVEDI' ○ Pasta senza glutine con pomodorini e piselli ○ Merluzzo gratinato al forno senza glutine ○ Fagiolini al pomodoro ○ Olio EVO ○ Pane senza glutine ○ Frutta fresca di stagione	○ g 80 ○ g 100 ○ g 100 ○ g 20 ○ g 50 ○ g 150
VENERDI' ○ Pizza senza glutine Margherita ○ Insalata verde ○ Olio EVO ○ Frutta fresca di stagione	○ g 200 ○ g 50 ○ g 20 ○ g 150

Fabbisogno Idrico Giornaliero Raccomandato

6-11 anni: Litri 1,6 - 1,8

4° SETTIMANA	6 -11 anni
LUNEDI' ○ Pasta senza glutine con prosciutto cotto senza glutine e piselli ○ Pollo al limone ○ Insalata mista ○ Olio EVO ○ Pane senza glutine ○ Frutta fresca di stagione	○ g 80 ○ g 80 ○ g 50 ○ g 20 ○ g 50 ○ g 150
MARTEDI' ○ Riso con olio EVO e parmigiano ○ Merluzzo gratinato al forno senza glutine ○ Patate al forno ○ Olio EVO ○ Frutta fresca di stagione	○ g 80 ○ g 100 ○ g 100 ○ g 20 ○ g 150
MERCOLEDI' ○ Pasta senza glutine con lenticchie ○ Zucchine grigliate ○ Olio EVO ○ Pane senza glutine ○ Frutta fresca di stagione	○ g 50 + g 40 ○ g 100 ○ g 20 ○ g 50 ○ g 150
GIOVEDI' ○ Ravioli di carne senza glutine con passata di pomodoro ○ Cotoletta di melanzane al forno senza glutine ○ Olio EVO ○ Pane senza glutine ○ Frutta fresca di stagione	○ g 90 ○ g 100 ○ g 20 ○ g 50 ○ g 150
VENERDI' ○ Pasta senza glutine con pesto di basilico ○ Frittata con zucchine al forno ○ Insalata di pomodorini ○ Olio EVO ○ Pane senza glutine ○ Frutta fresca di stagione	○ g 80 ○ g 60 uovo ○ g 50 ○ g 20 ○ g 50 ○ g 150

Fabbisogno Idrico Giornaliero Raccomandato

6-11 anni: Litri 1,6 - 1,8



BROMATOLOGICO – MEDIA

FASCIA DI ETÀ 6 -11 ANNI

Kcal 730

Protidi: 15%

Lipidi: 32%

Glucidi: 52%





MENU' SCOLASTICO

RICETTARIO "SENZA GLUTINE"

Menù Primavera - Estate

Primi piatti

1. Insalata di riso con verdure
2. Pasta **senza glutine** con passata di pomodoro
3. Pasta **senza glutine** con pesto di basilico
4. Pasta **senza glutine** con pomodorini e piselli
5. Pasta **senza glutine** con prosciutto cotto **senza glutine** e piselli
6. Pasta **senza glutine** con ragù di verdure
7. Riso con olio EVO e parmigiano
8. Risotto primavera
9. Vellutata di verdure con pastina **senza glutine** / riso

Piatti unici: primi piatti con legumi

1. Pasta **senza glutine** con fagioli
2. Pasta **senza glutine** con lenticchie

Piatti unici

1. Pizza **senza glutine** Margherita
2. Ravioli **senza glutine** di carne con passata di pomodoro

Secondi piatti di carne

1. Cotoletta di vitello al forno **senza glutine**
2. Hamburger di pollo/vitello al forno
3. Pollo ai ferri
4. Pollo al limone
5. Prosciutto cotto **senza glutine**
6. Straccetti di tacchino panati al forno **senza glutine**

Secondi piatti di pesce

1. Merluzzo gratinato al forno **senza glutine**
2. Polpette di merluzzo al forno **senza glutine**

Secondi piatti con uova/formaggi

1. Frittata al forno
2. Frittata con zucchine al forno
3. Mozzarella vaccina

Contorni

1. Cavolfiore gratinato al forno **senza glutine**
2. Cotoletta di melanzane al forno **senza glutine**
3. Fagiolini al pomodoro
4. Fagiolini al vapore
5. Fagiolini gratinati al forno **senza glutine**
6. Insalata di carote alla julienne
7. Insalata di pomodorini
8. Insalata mista
9. Insalata verde
10. Patate al forno
11. Purè di patate
12. Spinaci al parmigiano
13. Zucchine grigliate



1. Se il primo piatto associato ai legumi risultasse poco gradito è possibile sostituirlo con pasta **senza glutine** con olio al pomodoro, ecc. e un secondo a base di legumi (hamburger polpette di legumi al forno **senza glutine**, ecc.).
2. Le patate sono vegetali ma non sono da considerare verdure dal punto di vista nutrizionale, perché fonte di carboidrati; pertanto non vanno utilizzate come contorno ma inserite solo quando previste nel menù. In nessun caso devono essere fornite al posto della verdura.
3. La Pizza Margherita **senza glutine** se non gradita può essere sostituita con un primo piatto **senza glutine** al pomodoro e secondo a base di formaggio (es.: mozzarella, funghi o provola fresca ecc.).



PRIMI PIATTI

RICETTA	6-11 anni Quantità in g
1. <u>INSALATA DI RISO CON VERDURE</u>	○ Riso 80 ○ Verdure di stagione: carote, pomodori, cipolla, fagiolini, melanzane, zucchine q.b. ○ Olio EVO 5
2. <u>PASTA SENZA GLUTINE CON PASSATA DI POMODORO</u>	○ Pasta SG 80 ○ Passata di pomodoro q.b. ○ Olio EVO 5
3. <u>PASTA SENZA GLUTINE CON PESTO DI BASILICO</u>	○ Pasta SG 80 ○ Pinoli 15 ○ Parmigiano 15 ○ Basilico q.b. ○ Olio EVO 5
4. <u>PASTA SENZA GLUTINE CON POMODORINI E PISELLI</u>	○ Pasta SG 80 ○ Pomodorini q.b. ○ Piselli 40 ○ Basilico q.b. ○ Olio EVO 5
5. <u>PASTA SENZA GLUTINE CON PROSCIUTTO COTTO SENZA GLUTINE E PISELLI</u>	○ Pasta SG 80 ○ Prosciutto cotto SG 20 ○ Piselli 45 ○ Olio EVO 5
6. <u>PASTA SENZA GLUTINE CON RAGU' DI VERDURE</u>	○ Pasta SG 80 ○ Verdure di stagione: carote, pomodori, cipolla, fagiolini, melanzane, zucchine q.b. ○ Passata di pomodoro q.b. ○ Olio EVO 5
7. <u>RISO CON OLIO EVO E PARMIGIANO</u>	○ Riso 80 ○ Olio EVO 5 ○ Parmigiano 10
8. <u>RISOTTO PRIMAVERA</u>	○ Riso 80 ○ Verdure di stagione: carote, zucchine, cipolla, sedano, fagiolini, piselli q.b. ○ Parmigiano 5 ○ Olio EVO 5
9. <u>VELLUTATA DI VERDURE CON PASTINA SENZA GLUTINE/RISO</u>	○ Pastina SG Riso 40 ○ Verdure di stagione: fagiolini, spinaci, cipolla, cavolfiore, bietole q.b. ○ Olio EVO 5





PIATTI UNICI: PRIMI PIATTI CON LEGUMI

RICETTA	6-11 anni Quantità in g
1. <u>PASTA SENZA GLUTINE CON FAGIOLI</u>	○ Pasta SG 50 ○ Fagioli 40 ○ Carota q.b. ○ Cipolla q.b. ○ Olio EVO 10
2. <u>PASTA SENZA GLUTINE CON LENTICCHIE</u>	○ Pasta SG 50 ○ Lenticchie 40 ○ Carota q.b. ○ Cipolla q.b. ○ Passata di pomodoro q.b. ○ Olio EVO 10



PIATTI UNICI

RICETTA BASE	○ Farina SG 100 ○ Lievito di birra 5 ○ Sale q.b. ○ Acqua q.b. ○ Olio EVO q.b. ○ Passata di pomodoro q.b. ○ Mozzarella 20
1. <u>PIZZA SENZA GLUTINE MARGHERITA</u>	
RICETTA	6-11 anni Quantità in g
2. <u>RAVIOLI SENZA GLUTINE DI CARNE CON PASSATA DI POMODORO</u>	○ Ravioli SG di carne 90 ○ Passata di pomodoro q.b. ○ Olio EVO 10





SECONDI PIATTI DI CARNE

RICETTA	6-11 anni Quantità in g
1. <u>COTOLETTA DI VITELLO AL FORNO</u> <u>SENZA GLUTINE</u>	○ Vitello 80 ○ Pangrattato SG q.b. ○ Uovo q.b. ○ Olio EVO 5
2. <u>HAMBURGER DI POLLO/VITELLO AL FORNO</u>	○ Carne tritata di pollo 80 ○ Formaggio a pasta molle 5 ○ Olio EVO 5
3. <u>POLLO AL FERRI</u>	○ Filetto di pollo 80 ○ Origano q.b. ○ Olio EVO 5
4. <u>POLLO AL LIMONE</u>	○ Filetto di pollo 80 ○ Succo di limone q.b. ○ Buccia di limone grattugiata q.b. ○ Olio EVO 5
5. <u>PROSCIUTTO COTTO SENZA GLUTINE</u>	○ Prosciutto cotto SG al naturale alta qualità e privo di grasso visibile 35
6. <u>STRACCETTI DI TACCHINO PANATI AL FORNO SENZA GLUTINE</u>	○ Tacchino 80 ○ Pangrattato SG q.b. ○ Aromi naturali q.b. ○ Olio EVO 5



SECONDI PIATTI DI PESCE

RICETTA	6-11 anni Quantità in g
1. <u>MERLUZZO GRATINATO AL FORNO</u> <u>SENZA GLUTINE</u>	○ Merluzzo 100 ○ Pangrattato SG q.b. ○ Aromi naturali q.b. ○ Olio EVO 5
2. <u>POLPETTE DI MERLUZZO AL FORNO SENZA GLUTINE</u>	○ Merluzzo 100 ○ Pangrattato SG q.b. ○ Uovo (n° 1) ○ Prezzemolo q.b. ○ Pangrattato per impanatura SG q.b. ○ Olio EVO 5





SECONDI PIATTI CON UOVA/FORMAGGI

RICETTA	6-11 anni Quantità in g
1. <u>FRITTATA AL FORNO</u>	□ Uovo medio 60 □ Prezzemolo q.b. □ Parmigiano 5 □ Olio EVO 5
2. <u>FRITTATA CON ZUCCHINE AL FORNO</u>	□ Uovo medio 60 □ Zucchine 30 □ Parmigiano 5 □ Olio EVO 5
3. <u>MOZZARELLA VACCINA</u>	□ Mozzarella vaccina 60





CONTORNI

RICETTA	6-11 anni Quantità in g
1. <u>CAVOLFIORE GRATINATO AL FORNO SENZA GLUTINE</u>	○ Cavolfiore 100 ○ Pangrattato SG q.b. ○ Prezzemolo q.b. ○ Olio EVO 10
2. <u>COTOLETTA DI MELANZANE SENZA GLUTINE</u>	○ Melanzane 100 ○ Pangrattato SG q.b. ○ Aromi naturali q.b. ○ Olio EVO 10
3. <u>FAGIOLINI AL POMODORO</u>	○ Fagiolini 100 ○ Passata di pomodoro q.b. ○ Olio EVO 10
4. <u>FAGIOLINI AL VAPORE</u>	○ Fagiolini 100 ○ Olio EVO 10
5. <u>FAGIOLINI GRATINATI AL FORNO SENZA GLUTINE</u>	○ Fagiolini 100 ○ Pangrattato SG q.b. ○ Prezzemolo q.b. ○ Olio EVO 10
6. <u>INSALATA DI CAROTE ALLA JULIENNE</u>	○ Carote 50 ○ Olio EVO 10
7. <u>INSALATA DI POMODORINI</u>	○ Pomodorini 50 ○ Olio EVO 10
8. <u>INSALATA MISTA</u>	○ Lattughino 20 ○ Pomodorini 10 ○ Carote alla julienne 20 ○ Olio EVO 10
9. <u>INSALATA VERDE</u>	○ Lattughino 50 ○ Olio EVO 10
10. <u>PATATE AL FORNO</u>	○ Patate 100 ○ Aromi naturali q.b. ○ Olio EVO 10
11. <u>PURE* DI PATATE</u>	○ Patate 100 ○ Latte parzialmente scremato q.b. ○ Parmigiano 10 ○ Olio EVO 10
12. <u>SPINACI AL PARMIGIANO</u>	○ Spinaci 100 ○ Parmigiano 10 ○ Olio EVO 10
13. <u>ZUCCHINE GRIGLiate</u>	○ Zucchine 100 ○ Aromi naturali q.b. ○ Olio EVO 10



NOTE

- Il peso degli alimenti si intende a crudo e al netto degli scarti
- Verdure, ortaggi e frutta devono essere freschi, locali e di stagione.
- Pasta e pane **senza glutine**: è preferibile utilizzare farine **senza glutine** poco raffinate. Il formato del pane **senza glutine** è il tipo "rosetta".
- Riso: preferire il tipo basmati.
- I legumi utilizzati devono essere secchi o freschi; non utilizzare legumi in scatola.
- E' preferibile l'utilizzo di pesce fresco, diliscato e abbattuto; ove non possibile ricorrere al pesce surgelato.
- Le tipologie di formaggio a pasta molle da utilizzare sono: provola fresca, primosale, tuma fresca...
- Preferire l'utilizzo di uova fresche da galline "allevate a terra". La grammatura delle uova presenti nel menù si riferisce alla taglia (piccola, media e grande).
- Preferire tagli magri di carne (pollo, tacchino, vitello...). Le carni utilizzate devono provenire da allevamenti che non somministrano mangimi con antibiotici.
- Il prosciutto cotto da utilizzare deve essere **senza glutine**, di alta qualità e privo di grasso visibile.
- Utilizzare sale iodato (non superare il quantitativo indicato di 5 g al giorno). Preferire l'utilizzo di aromi naturali ed erbe aromatiche per insaporire i cibi.
- L'olio da utilizzare deve essere extravergine d'oliva (EVO). Si raccomanda l'utilizzo a crudo.
- I metodi di cottura da preferire sono: al cartoccio, al forno, al vapore, la bollitura (con poca acqua di cottura), la cottura con piastra/padella antiaderente con aggiunta a crudo di olio extravergine. Sono da evitare i soffritti e le frittiture.
- Acqua oligominerale a ridotto contenuto di sodio e a basso residuo fisso (inferiore a 100 mg/l).



CELIACHIA



La celiachia è un'intolleranza permanente al glutine, sostanza proteica presente nel grano (compresi farro e kamut o grano khorasan), segale, orzo, avena o i loro ceppi ibridati e di conseguenza in moltissimi alimenti quali il pane, la pasta, i biscotti, la pizza ed ogni altro prodotto contenente questi cereali.

La dieta senza glutine, condotta con rigore, rappresenta l'unica terapia, che garantisce al celiaco il mantenimento dello stato di salute e la prevenzione dello sviluppo di complicanze responsabili della riduzione delle aspettative di vita.

I pazienti affetti da celiachia non possono assumere alimenti contenenti gliadina, frazione del glutine contenuta nel frumento, nell'avena, nell'orzo e nella segale, nel farro e nel Kamut; non esistono invece problemi per l'ingestione di riso e mais.

Tale dieta prevede anche l'utilizzazione di prodotti dietetici specifici privi di glutine, il cui elenco è scaricabile dal sito del Ministero della Salute.

NEL MENU*	SOSTITUIRE CON
Primo piatto asciutto: Pasta, gnocchi, ravioli	Riso, mais, miglio, prodotti dietetici per celiaci
Lasagne, pasta pasticciata, pasta al forno, pizza, focaccia, prodotti a base di kamut	Riso, mais, miglio, prodotti dietetici per celiaci
Primo piatto in brodo con pastina, orzo, farro.	Riso, miglio, pastina aglutinata in brodo vegetale
Carne e pesce impanati	Utilizzare carne e pesce cucinati senza impanatura o usare pangrattato e farina senza glutine
Formaggi a fette e spalmabili (sottilette), formaggini	Formaggi freschi e stagionati
Prosciutto crudo	No sostituzione
Prosciutto cotto, bresaola, pancetta, wurstel, speck, mortadella, cotechino, coppa, salsiccia	Prosciutto cotto e bresaola senza glutine
Uovo	No sostituzioni se cucinati con alimenti permessi
Contorni vegetali crudi	No sostituzioni
Purè istantaneo	Patate lessate o purè previsto per celiaci
Frutta fresca	No sostituzioni
Pane, crackers, fette biscottate, grissini, crostini	Pane, grissini, fette biscottate confezionati con farine senza glutine e lieviti permessi
Dolci, budini, gelato, creme, succhi di frutta, yogurt, dessert confezionati	Frutta o prodotti previsti per celiaci
Grassi, condimenti e varie: - burro, olio extravergine ed olio di oliva, olio di mais e girasole, arachide, soia e riso, lardo, strutto	No sostituzioni
Besciamella, maionese	Prodotti previsti per celiaci
Ragi, sughi	Prodotti previsti per celiaci
Dadi ed estratti di carne	Prodotti previsti per celiaci

REGOLE PER UNA SANA CUCINA SENZA GLUTINE

La LEGGE 123/2005 ART.4 COMMA 3 – G.U. N. 156 DEL 7 LUGLIO 2005

prevede che *“nelle mense delle strutture scolastiche devono essere somministrati, previa richiesta degli interessati, anche pasti senza glutine.”*

Per la preparazione di alimenti senza glutine destinati a celiaci ai sensi della Legge 123/2005, gli operatori del Settore Alimentare (OSA) devono essere in possesso di specifico attestato di formazione, secondo quanto previsto dalla:

Disposizione Regione Sicilia prot. 2702 del 18 /11/2009.

Nell'ASP di Messina i corsi di formazione, rivolti agli OSA (Operatori del Settore Alimentare) che preparano pasti per i soggetti affetti da celiachia e al personale scolastico incaricato dell'assistenza al pasto, vengono effettuati dal SIAN (Servizio di Igiene degli Alimenti e della Nutrizione) del Dipartimento di Prevenzione presso la cucina didattica realizzata dal SIAN, hanno durata di 6 ore, tre di parte teorica e di parte pratica, con rilascio dell'attestato di formazione a fine corso.

Per informazioni inviare un'e-mail al seguente indirizzo di posta elettronica: uocsian.messina@asp.messina.it





Gli OSA (Operatori del settore Alimentare) devono garantire, oltre all'assenza di glutine o cereali contenenti glutine negli alimenti preparati/somministrati (concentrazione di glutine minore di 20 ppm), anche l'assenza di possibili contaminazioni crociate durante tutto il processo produttivo. **Nel manuale di autocontrollo specifico per la preparazione di pasti senza glutine** (allegato al manuale base dell'attività) dovranno quindi essere descritte le modalità di preparazione di tali alimenti, come previsto dalla specifica normativa.

L'Ente Gestore ad inizio anno scolastico, invia lista riepilogativa diete per celiachia ed allergia alimentare all'Impresa Appaltatrice (invio aggiornato in caso di nuove diete/menu).

PREPARAZIONE DELLA DIETA

Le preparazioni sostitutive, previste nella dieta speciale, devono essere il più possibile uguali al menù giornaliero: per offrire al bambino a dieta, un menù variato e simile a quello dei compagni, negli schemi dietetici proposti vengono sostituiti, quando possibile, il piatto e/o l'alimento critico e non tutto il pasto. Il livello di qualità della dieta speciale deve essere appropriato come quello del menù base, anche dal punto di vista nutrizionale: è necessario quindi promuovere varietà, alternanza e consumo di alimenti protettivi, quali frutta e verdura.

- ❖ Si confeziona il cibo in contenitore monoporzione con coperchi (sovrapiatto/campana nelle cucine dirette, termosaldatura in caso di pasti veicolati) riportante etichetta con nome e classe del bambino e le preparazioni contenute.
- ❖ Si attesta la corretta preparazione della dieta con firma su apposita modulistica
- ❖ Gli alimenti destinati alla dieta devono essere mantenuti separati da tutti gli altri destinati a comporre il menù base.
- ❖ Ogni vivanda costituente la dieta va confezionata a parte e riposta in appositi contenitori i quali vanno collocati su apposito vassoio recante il nome e la classe del bambino/a.
- ❖ Gli utensili utilizzati per la preparazione e il confezionamento della dieta devono essere unicamente impiegati per tale produzione.
- ❖ **Il personale addetto alla preparazione e distribuzione, nonché il personale scolastico deve essere appositamente formato per evitare qualsiasi forma di contaminazione.**
- ❖ Il bambino/a deve essere servito sempre per primo e deve preferibilmente occupare sempre lo stesso posto a tavola.
- ❖ Il pasto deve essere distribuito solo dopo aver identificato il bambino/a di concerto con il docente.



I.C. _____
 COME NE DI _____
 Presso di _____



Tabella Speciale "Senza Glutine" per Celiachia **Menù Autunno – Inverno**

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
1° Settimana	- Pasta senza glutine con passata di pomodoro - Insalata con cuori di carciofi al forno - Patate al forno - Frutta fresca di stagione	- Pasta senza glutine con lenticchie - Insalata di carciofi alla julienne - Pane senza glutine - Frutta fresca di stagione	- Risotto con zucca - Prosciutto cotto senza glutine - Biscottini gratinati al forno senza glutine - Pane senza glutine - Frutta fresca di stagione	- Vellutata di verdure con cereali senza glutine - Polpette di pollo al forno senza glutine - Insalata mista - Pane senza glutine - Frutta fresca di stagione	- Pasta senza glutine con olio EVO e parmigiano - Merluzzo gratinato al forno senza glutine - Insalata verde - Pane senza glutine - Frutta fresca di stagione
2° Settimana	- Pasta senza glutine con pesto al basilico - Hamburger di vitello al forno - Insalata mista - Pane senza glutine - Frutta fresca di stagione	- Riso con passata di pomodoro - Polpette di merluzzo al forno senza glutine - Carote al vapore - Pane senza glutine - Frutta fresca di stagione	- Pasta senza glutine con fagioli - Pure di verdure - Pane senza glutine - Frutta fresca di stagione	- Pasta senza glutine con patate - Cotoletta di pollo al forno senza glutine - Insalata verde - Frutta fresca di stagione	- Pasta senza glutine gratinata al forno - Formaggio a pasta molle - Insalata di carciofi alla julienne - Pane senza glutine - Frutta fresca di stagione
3° Settimana	- Limballo di riso al forno - Merluzzo gratinato al forno senza glutine - Biscottini gratinati al forno senza glutine - Pane senza glutine - Frutta fresca di stagione	- Pasta senza glutine con passata di pomodoro - Pollo al forno - Patate al forno - Frutta fresca di stagione	- Pasta senza glutine con ceci - Insalata di carciofi julienne - Pane senza glutine - Frutta fresca di stagione	- Pasta senza glutine con prosciutto cotto senza glutine e piselli - Hamburger di tacchino al forno - Insalata mista - Pane senza glutine - Frutta fresca di stagione	- Pasta senza glutine all'olandese - Frutta al forno - Insalata mista - Pane senza glutine - Frutta fresca di stagione
4° Settimana	- Pasta senza glutine con cavolfiori - Straccetti di vitello al pomodoro - Insalata mista - Pane senza glutine - Frutta fresca di stagione	- Pizza senza glutine Margherita - Insalata verde - Frutta fresca di stagione	- Pasta senza glutine con lenticchie - Zucca gratinata - Pane senza glutine - Frutta fresca di stagione	- Vellutata di verdure con riso - Cubetti di formaggio a pasta dura - Insalata mista - Pane senza glutine - Frutta fresca di stagione	- Pasta senza glutine con pesto di basilico - Polpette di merluzzo al forno senza glutine - Patate al forno - Frutta fresca di stagione





Tabella Speciale "Senza Glutine" per Celiachia
Menu Autunno – Inverno

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
1° Settimana	- Pasta senza glutine con passata di pomodoro - Polpetta con carni di carciofi al forno - Patate al forno - Fruita fresca di stagione	- Pasta senza glutine con lentichie - Insalata di carni alla julienne - Pane senza glutine - Fruita fresca di stagione	- Risotto con zucca - Prosciutto cotto senza glutine - Broccolini gratinati al forno senza glutine - Pane senza glutine - Fruita fresca di stagione	- Verdura di verdure con accenti senza glutine - Polpetta di pollo al forno senza glutine - Insalata mista - Pane senza glutine - Fruita fresca di stagione	- Pasta senza glutine con olio EVO e parmigiano - Merluzzo gratinato al forno senza glutine - Insalata verde - Pane senza glutine - Fruita fresca di stagione
2° Settimana	- Pasta senza glutine con pesto di basilico - Hamburger di vitello al forno insalata mista - Pane senza glutine - Fruita fresca di stagione	- Riso con passata di pomodoro - Polpetta di merluzzo al forno senza glutine - Carni al vapore - Pane senza glutine - Fruita fresca di stagione	- Pasta senza glutine con fagioli - Pollo di verdure - Pane senza glutine - Fruita fresca di stagione	- Pasta senza glutine con patate - Cotoletta di pollo al forno senza glutine - Insalata verde - Fruita fresca di stagione	- Pasta senza glutine gratinata al forno - Formaggio a pasta molle - Insalata di carni alla julienne - Pane senza glutine - Fruita fresca di stagione
3° Settimana	- Timballo di riso al forno - Merluzzo gratinato al forno senza glutine - Broccolini gratinati al forno senza glutine - Pane senza glutine - Fruita fresca di stagione	- Pasta senza glutine con passata di pomodoro - Pollo al forno - Patate al forno - Fruita fresca di stagione	- Pasta senza glutine con carni - Insalata di carni julienne - Pane senza glutine - Fruita fresca di stagione	- Pasta senza glutine con prosciutto cotto senza glutine e piselli - Hamburger di tacchino al forno - Insalata mista - Pane senza glutine - Fruita fresca di stagione	- Pasta senza glutine all'ortolano - Verdura al forno - Insalata mista - Pane senza glutine - Fruita fresca di stagione
4° Settimana	- Pasta senza glutine con cavolfiori - Straccetti di vitello al pomodoro - Insalata mista - Pane senza glutine - Fruita fresca di stagione	- Pizza senza glutine - Margherita - Insalata verde - Fruita fresca di stagione	- Pasta senza glutine con lentichie - Zucca gratinata - Pane senza glutine - Fruita fresca di stagione	- Verdura di verdure con riso - Cubetti di formaggio a pasta dura - Insalata mista - Pane senza glutine - Fruita fresca di stagione	- Pasta senza glutine con pesto di basilico - Polpetta di merluzzo al forno senza glutine - Patate al forno - Fruita fresca di stagione





Tabella Speciale "Senza Glutine" per Celiachia
Menù Autunno – Inverno

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
1^o Settimana	- Pasta senza glutine con passata di pomodoro - Frittata con cori di carciofi al forno - Patate al forno - Frutta fresca di stagione	- Pasta senza glutine con lenticchie - Insalata di carote alla julienne - Pane senza glutine - Frutta fresca di stagione	- Risotto con zucca - Prosciutto cotto senza glutine - Broccolini gratinati al forno senza glutine - Pane senza glutine - Frutta fresca di stagione	- Vegetaria di verdure con cereali senza glutine - Polpetta di pollo al forno senza glutine - Insalata mista - Pane senza glutine - Frutta fresca di stagione	- Pasta senza glutine con olio EVO e parmigiano - Merluzzo gratinato al forno senza glutine - Insalata verde - Pane senza glutine - Frutta fresca di stagione
2^o Settimana	- Pasta senza glutine con pesto di basilico - Hamburger di vitello al forno insalata mista - Pane senza glutine - Frutta fresca di stagione	- Riso con passata di pomodoro - Polpetta di merluzzo al forno senza glutine - Carote al vapore - Pane senza glutine - Frutta fresca di stagione	- Pasta senza glutine con tagliati - Pure di verdure - Pane senza glutine - Frutta fresca di stagione	- Pasta senza glutine con patate - Colorata di pollo al forno senza glutine - Insalata verde - Frutta fresca di stagione	- Pasta senza glutine gratinata al forno - Formaggio a pasta molle - Insalata di carote alla julienne - Pane senza glutine - Frutta fresca di stagione
3^o Settimana	- Imbollo di riso al forno - Merluzzo gratinato al forno senza glutine - Broccolini gratinati al forno senza glutine - Pane senza glutine - Frutta fresca di stagione	- Pasta senza glutine con passata di pomodoro - Pollo al forno - Patate al forno - Frutta fresca di stagione	- Pasta senza glutine con ceci - Insalata di carote julienne - Pane senza glutine - Frutta fresca di stagione	- Pasta senza glutine con prosciutto cotto senza glutine e piselli - Hamburger di tacchino al forno - Insalata mista - Pane senza glutine - Frutta fresca di stagione	- Pasta senza glutine all'ortolina - Frittata al forno - Insalata mista - Pane senza glutine - Frutta fresca di stagione
4^o Settimana	- Pasta senza glutine con cavolfiore - Straccetti di vitello al pomodoro - Insalata mista - Pane senza glutine - Frutta fresca di stagione	- Pizza senza glutine - Maighetta - Insalata verde - Frutta fresca di stagione	- Pasta senza glutine con lenticchie - Zucca gratinata - Pane senza glutine - Frutta fresca di stagione	- Vegetaria di verdure con ceci - Cubetti di formaggio a pasta dura - Insalata mista - Pane senza glutine - Frutta fresca di stagione	- Pasta senza glutine con pesto di basilico - Polpetta di merluzzo al forno senza glutine - Patate al forno - Frutta fresca di stagione

LC, _____
 COME NE DI _____
 Presso di _____



Tabella Speciale "Senza Glutine" per Celiachia
Menù Autunno – Inverno

	 LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENEDÌ
1° Settimana	- Pasta senza glutine con passata di pomodoro - Frittata (con cuori di carciofi) al forno - Pane al forno - Frutta fresca di stagione	- Pasta senza glutine con lenticchie - Insalata di carote alla julienne - Pane senza glutine - Frutta fresca di stagione	- Risotto con zucca - Prosciutto cotto senza glutine - Broccolini gratinati al forno senza glutine - Pane senza glutine - Frutta fresca di stagione	- Verdiana di verdure con scampi senza glutine - Polpettine di pollo al forno senza glutine - Insalata mista - Pane senza glutine - Frutta fresca di stagione	- Pasta senza glutine con olio EVO e parmigiano - Merluzzo gratinato al forno senza glutine - Insalata verde - Pane senza glutine - Frutta fresca di stagione
2° Settimana	- Pasta senza glutine con pesto di basilico - Hamburger di vitello al forno insalata mista - Pane senza glutine - Frutta fresca di stagione	- Riso con passata di pomodoro - Polpettine di merluzzo al forno senza glutine - Carciofi al vapore - Pane senza glutine - Frutta fresca di stagione	- Pasta senza glutine con funghi - Pane di verdure - Pane senza glutine - Frutta fresca di stagione	- Pasta senza glutine con patate - Contadina di pollo al forno senza glutine - Insalata verde - Frutta fresca di stagione	- Pasta senza glutine gratinata al forno - Fortunaggio a pasta molle - Insalata di carote alla julienne - Pane senza glutine - Frutta fresca di stagione
3° Settimana	- Tortello di riso al forno - Merluzzo gratinato al forno senza glutine - Broccolini gratinati al forno senza glutine - Pane senza glutine - Frutta fresca di stagione	- Pasta senza glutine con passata di pomodoro - Pollo al forno - Patate al forno - Frutta fresca di stagione	- Pasta senza glutine con ceci - Insalata di carote julienne - Pane senza glutine - Frutta fresca di stagione	- Pasta senza glutine con prosciutto cotto senza glutine e piselli - Hamburger di tacchino al forno - Insalata mista - Pane senza glutine - Frutta fresca di stagione	- Pasta senza glutine all'ortolana - Frittata al forno - Insalata mista - Pane senza glutine - Frutta fresca di stagione
4° Settimana	- Pasta senza glutine con cavolfiore - Salmone di vitello al pomodoro - Insalata mista - Pane senza glutine - Frutta fresca di stagione	- Pizza senza glutine Margherita - Insalata verde - Frutta fresca di stagione	- Pasta senza glutine con lenticchie - Zucca gratinata - Pane senza glutine - Frutta fresca di stagione	- Verdiana di verdure con riso - Cubetti di formaggio a pasta dura - Insalata mista - Pane senza glutine - Frutta fresca di stagione	- Pasta senza glutine con pesto di basilico - Polpettine di merluzzo al forno senza glutine - Patate al forno - Frutta fresca di stagione





Tabella Speciale "Senza Glutine" per Celiachia
Menu Autunno – Inverno

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
1° Settimana	- Pasta senza glutine con passata di pomodoro - Frittata con cuori di carciofi al forno - Patate al forno - Frutta fresca di stagione	- Pasta senza glutine con lenticchie - Insalata di carciofi alla julienne - Pane senza glutine - Frutta fresca di stagione	- Risotto con zucca - Prosciutto cotto senza glutine - Biscottetti gratinati al forno - Pane senza glutine - Frutta fresca di stagione	- Velutata di verdure con cereali senza glutine - Polpettine di pollo al forno - Insalata mista - Pane senza glutine - Frutta fresca di stagione	- Pasta senza glutine con olio EVO e parmigiano - Meluzzo gratinato al forno - Insalata verde - Pane senza glutine - Frutta fresca di stagione
2° Settimana	- Pasta senza glutine con pesto di basilico - Hamburger di vitello al forno - Insalata mista - Pane senza glutine - Frutta fresca di stagione	- Riso con passata di pomodoro - Polpettine di meluzzo al forno senza glutine - Cuore di vitello - Pane senza glutine - Frutta fresca di stagione	- Pasta senza glutine con fagioli - Paté di verdure - Pane senza glutine - Frutta fresca di stagione	- Pasta senza glutine con patate - Cotoletta di pollo al forno - Insalata verde - Frutta fresca di stagione	- Pasta senza glutine gratinata al forno - Formaggio a pasta molle - Insalata di carciofi alla julienne - Pane senza glutine - Frutta fresca di stagione
3° Settimana	- Timballo di riso al forno - Meluzzo gratinato al forno senza glutine - Biscottetti gratinati al forno senza glutine - Pane senza glutine - Frutta fresca di stagione	- Pasta senza glutine con passata di pomodoro - Pollo al forno - Patate al forno - Frutta fresca di stagione	- Pasta senza glutine con ceci - Insalata di carciofi julienne - Pane senza glutine - Frutta fresca di stagione	- Pasta senza glutine con prosciutto cotto senza glutine e piselli - Hamburger di tacchino al forno - Insalata mista - Pane senza glutine - Frutta fresca di stagione	- Pasta senza glutine all'ortolana - Frittata al forno - Insalata mista - Pane senza glutine - Frutta fresca di stagione
4° Settimana	- Pasta senza glutine con cavolfiore - Stracotti di vitello al pomodoro - Insalata mista - Pane senza glutine - Frutta fresca di stagione	- Pizza senza glutine - Margherita - Insalata verde - Frutta fresca di stagione	- Pasta senza glutine con lenticchie - Zucca grigliata - Pane senza glutine - Frutta fresca di stagione	- Velutata di verdure con riso - Cubetti di formaggio a pasta dura - Insalata mista - Pane senza glutine - Frutta fresca di stagione	- Pasta senza glutine con pesto di basilico - Polpettine di meluzzo al forno senza glutine - Patate al forno - Frutta fresca di stagione





Tabella Speciale "Senza Glutine" per Celiachia
 Menu Primavera – Estate

	 LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
1° Settimana	- Insalata di riso con verdure - Pollo ai ferri - Fagiolini al vapore - Pane senza glutine - Frutta fresca di stagione	- Pasta senza glutine con lenticchie - Insalata di carne alla julienne - Pane senza glutine - Frutta fresca di stagione	- Risotto primavera - Frittata al forno - Ciò che si vuole, gratinato al forno senza glutine - Pane senza glutine - Frutta fresca di stagione	- Pasta senza glutine con passata di pomodoro - Ciò che si vuole di vitello al forno senza glutine - Patate al forno - Frutta fresca di stagione	- Pasta senza glutine con pesto di basilico - Merluzzo gratinato al forno senza glutine - Insalata mista - Pane senza glutine - Frutta fresca di stagione
2° Settimana	- Pasta senza glutine con passata di pomodoro - Polpette di melanzane al forno senza glutine - Fagiolini gratinati al forno senza glutine - Pane senza glutine - Frutta fresca di stagione	- Pasta senza glutine con fagioli - Spinaci al parmigiano - Pane senza glutine - Frutta fresca di stagione	- Pasta senza glutine con passata di pomodoro - Mozzarella vacca - Insalata di pomodori - Pane senza glutine - Frutta fresca di stagione	- Vegetaria di verdure con pasta senza glutine - Straccetti di tacchino pinati al forno senza glutine - Patate di patate - Frutta fresca di stagione	- Pasta senza glutine con ragu di verdure - Hamburger di pollo al forno - Insalata di carne alla julienne - Pane senza glutine - Frutta fresca di stagione
3° Settimana	- Pasta senza glutine con lenticchie - Ciò che si vuole di melanzane al forno senza glutine - Pane senza glutine - Frutta fresca di stagione	- Pasta senza glutine con passata di pomodoro - Hamburger di vitello al forno - Patate al forno - Frutta fresca di stagione	- Vegetaria di verdure con riso - Prosciutto cotto senza glutine - Insalata di pomodori - Pane senza glutine - Frutta fresca di stagione	- Pasta senza glutine con pomodori e piselli - Merluzzo gratinato al forno senza glutine - Fagiolini al pomodoro - Pane senza glutine - Frutta fresca di stagione	- Pizza senza glutine Margherita - Insalata verde - Frutta fresca di stagione
4° Settimana	- Pasta senza glutine con prosciutto cotto senza glutine e piselli - Pollo al limone - Insalata mista - Pane senza glutine - Frutta fresca di stagione	- Riso con olio EVO e parmigiano - Merluzzo gratinato al forno senza glutine - Patate al forno - Frutta fresca di stagione	- Pasta senza glutine con lenticchie - Zucchini gratinati - Pane senza glutine - Frutta fresca di stagione	- Ravioli senza glutine di carne con passata di pomodoro - Ciò che si vuole di melanzane al forno senza glutine - Pane senza glutine - Frutta fresca di stagione	- Pasta senza glutine con pesto di basilico - Frittata con zucchine al forno - Insalata di pomodori - Pane senza glutine - Frutta fresca di stagione



Tabella Speciale "Senza Glutine" per Celachia
Menù Primavera – Estate

	 LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
1^o Settimana	- Insalata di riso con verdure - Pollo ai ferri - Fagiolini al vapore - Pane senza glutine - Frutta fresca di stagione	- Pasta senza glutine con lenticchie - Insalata di carote alla julienne - Pane senza glutine - Frutta fresca di stagione	- Risotto primavera - Fruttata al forno - Ciuffolone gratinato al forno senza glutine - Pane senza glutine - Frutta fresca di stagione	- Pasta senza glutine con passata di pomodoro - Ciuffolone di vitello al forno senza glutine - Patate al forno - Frutta fresca di stagione	- Pasta senza glutine con pesto di basilico - Merluzzo gratinato al forno senza glutine - Insalata mista - Pane senza glutine - Frutta fresca di stagione
2^o Settimana	- Pasta senza glutine con passata di pomodoro - Polpette di macinato al forno senza glutine - Fagiolini gratinati al forno senza glutine - Pane senza glutine - Frutta fresca di stagione	- Pasta senza glutine con sugo - Spinaci al parmigiano - Pane senza glutine - Frutta fresca di stagione	- Pasta senza glutine con passata di pomodoro - Mozzarella vacca - Insalata di pomodori - Pane senza glutine - Frutta fresca di stagione	- Vellutata di verdure con pasta senza glutine - Straccetti di tacchino panati al forno senza glutine - Pane di patate - Frutta fresca di stagione	- Pasta senza glutine con ragu di verdure - Hamburger di pollo al forno - Insalata di carote alla julienne - Pane senza glutine - Frutta fresca di stagione
3^o Settimana	- Pasta senza glutine con lenticchie - Ciuffolone di macinato al forno senza glutine - Pane senza glutine - Frutta fresca di stagione	- Pasta senza glutine con passata di pomodoro - Hamburger di vitello al forno - Patate al forno - Frutta fresca di stagione	- Vellutata di verdure con riso - Prosciutto cotto senza glutine - Insalata di pomodori - Pane senza glutine - Frutta fresca di stagione	- Pasta senza glutine con pomodori e piselli - Merluzzo gratinato al forno senza glutine - Fagiolini al pomodoro - Pane senza glutine - Frutta fresca di stagione	- Pizza senza glutine Margherita - Insalata verde - Frutta fresca di stagione
4^o Settimana	- Pasta senza glutine con prosciutto cotto senza glutine e piselli - Pollo al limone - Insalata mista - Pane senza glutine - Frutta fresca di stagione	- Riso con olio EVO e parmigiano - Merluzzo gratinato al forno senza glutine - Patate al forno - Frutta fresca di stagione	- Pasta senza glutine con lenticchie - Zucchine grigliate - Pane senza glutine - Frutta fresca di stagione	- Ravioli senza glutine di carne con passata di pomodoro - Ciuffolone di macinato al forno senza glutine - Pane senza glutine - Frutta fresca di stagione	- Pasta senza glutine con pesto di basilico - Fruttata con zucchine al forno - Insalata di pomodori - senza glutine - Pane senza glutine - Frutta fresca di stagione



Tabella Speciale "Senza Glutine" per Celachia
Menù Primavera – Estate

	 LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
1° Settimana	- Insalata di riso con verdure - Pollo ai ferri - Fajoliti al vapore - Pane senza glutine - Frutta fresca di stagione	- Pasta senza glutine con lenticchie - Insalata di carne alla julienne - Pane senza glutine - Frutta fresca di stagione	- Risotto primavera - Frittata al forno - Cavolfiore gratinato al forno senza glutine - Pane senza glutine - Frutta fresca di stagione	- Pasta senza glutine con passata di pomodoro - Ciociola di vitello al forno senza glutine - Panate al forno - Frutta fresca di stagione	- Pasta senza glutine con pesto di basilico - Meluzzo gratinato al forno senza glutine - Insalata mista - Pane senza glutine - Frutta fresca di stagione
2° Settimana	- Pasta senza glutine con passata di pomodoro - Polpetta di maccheroni al forno senza glutine - Fajoliti gratinati al forno senza glutine - Pane senza glutine - Frutta fresca di stagione	- Pasta senza glutine con fagioli - Spinaci al parmigiano - Pane senza glutine - Frutta fresca di stagione	- Pasta senza glutine con passata di pomodoro - Mozzarella vaccina - Insalata di pomodori - Pane senza glutine - Frutta fresca di stagione	- Vellutata di verdure con passito senza glutine - Straccotti di tacchino panati al forno senza glutine - Panè di patate - Frutta fresca di stagione	- Pasta senza glutine con ragu di verdure - Hamburger di pollo al forno - Insalata di carne alla julienne - Pane senza glutine - Frutta fresca di stagione
3° Settimana	- Pasta senza glutine con lenticchie - Ciociola di maccheroni al forno senza glutine - Pane senza glutine - Frutta fresca di stagione	- Pasta senza glutine con passata di pomodoro - Hamburger di vitello al forno - Panate al forno - Frutta fresca di stagione	- Vellutata di verdure con riso - Prosciutto cotto senza glutine - Insalata di pomodori - Pane senza glutine - Frutta fresca di stagione	- Pasta senza glutine con pomodori e piselli - Meluzzo gratinato al forno senza glutine - Fajoliti al pomodoro - Pane senza glutine - Frutta fresca di stagione	- Pizza senza glutine Margherita - Insalata verde - Frutta fresca di stagione
4° Settimana	- Pasta senza glutine con prosciutto cotto senza glutine e piselli - Pollo al limone - Insalata mista - Pane senza glutine - Frutta fresca di stagione	- Riso con olio LVO e parmigiano - Meluzzo gratinato al forno senza glutine - Panate al forno - Frutta fresca di stagione	- Pasta senza glutine con lenticchie - Zucchine gratinate - Pane senza glutine - Frutta fresca di stagione	- Ravioli senza glutine di carne con passata di pomodoro - Ciociola di maccheroni al forno senza glutine - Pane senza glutine - Frutta fresca di stagione	- Pasta senza glutine con pesto di basilico - Fruttu con zucchine al forno - Insalata di pomodori - Pane senza glutine - Frutta fresca di stagione



Tabella Speciale "Senza Glutine" per Celiachia
Menu Primavera – Estate

	 LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
1^o Settimana	- Insalata di riso con verdure - Pollo ai ferri - Fagiolini al vapore - Pane senza glutine - Frutta fresca di stagione	- Pasta senza glutine con lenticchie - Insalata di carote alla julienne - Pane senza glutine - Frutta fresca di stagione	- Risotto primavera - Frittata al forno - Cavolfiore gratinato al forno senza glutine - Pane senza glutine - Frutta fresca di stagione	- Pasta senza glutine con passata di pomodoro - Ciociola di vitello al forno senza glutine - Patate al forno - Frutta fresca di stagione	- Pasta senza glutine con pesto di basilico - Merluzzo gratinato al forno senza glutine - Insalati misti - Pane senza glutine - Frutta fresca di stagione
2^o Settimana	- Pasta senza glutine con passata di pomodoro - Polpetta di merluzzo al forno senza glutine - Fagiolini gratinati al forno senza glutine - Pane senza glutine - Frutta fresca di stagione	- Pasta senza glutine con funghi - Spinaci al parmigiano - Pane senza glutine - Frutta fresca di stagione	- Pasta senza glutine con passata di pomodoro - Mozzarella vacca - Insalata di pomodori - Pane senza glutine - Frutta fresca di stagione	- Vellutata di verdure con passata senza glutine - Straccetti di tacchino panati al forno senza glutine - Pure di patate - Frutta fresca di stagione	- Pasta senza glutine con ragù di verdure - Hamburger di pollo al forno - Insalata di carote alla julienne - Pane senza glutine - Frutta fresca di stagione
3^o Settimana	- Pasta senza glutine con lenticchie - Ciociola di maciuzzane al forno senza glutine - Pane senza glutine - Frutta fresca di stagione	- Pasta senza glutine con passata di pomodoro - Hamburger di vitello al forno - Patate al forno - Frutta fresca di stagione	- Vellutata di verdure con riso - Prosciutto cotto senza glutine - Insalata di pomodori - Pane senza glutine - Frutta fresca di stagione	- Pasta senza glutine con pomodori e piselli - Merluzzo gratinato al forno senza glutine - Fagiolini al pomodoro - Pane senza glutine - Frutta fresca di stagione	- Pizza senza glutine Margherita - Insalata verde - Frutta fresca di stagione
4^o Settimana	- Pasta senza glutine con prosciutto cotto senza glutine e piselli - Pollo al timothe - Insalata mista - Pane senza glutine - Frutta fresca di stagione	- Riso con olio EVO e porro - Merluzzo gratinato al forno senza glutine - Patate al forno - Frutta fresca di stagione	- Pasta senza glutine con lenticchie - Zucchini gratinati - Pane senza glutine - Frutta fresca di stagione	- Ravioli senza glutine di carne con passata di pomodoro - Ciociola di maciuzzane al forno senza glutine - Pane senza glutine - Frutta fresca di stagione	- Pasta senza glutine con pesto di basilico - Frittata con zucchine al forno - Insalata di pomodori - Pane senza glutine - Frutta fresca di stagione



Guida Pratica per la Famiglia



La Guida è stata redatta dal Personale Sanitario dell'UOC – SIAN - Dipartimento di Prevenzione dell'ASP di Messina

Direttore: Dott. G. Nicodemo

Stesura del documento:

Dietiste SIAN:

D.ssa Maria Lidia Lo Prinzi

D.ssa Noemi Vacirca

Messina, Settembre 2022

INDICE

Introduzione.....	3
I dati di Okkio alla Salute – rilevazione 2019	3
La Dieta Mediterranea.....	6
La piramide alimentare e i gruppi alimentari	6
La giornata alimentare.....	9
Consigli per una giornata alimentare bilanciata	10
Suggerimenti per il pasto da consumare a casa	13
Guida ai metodi di cottura.....	14
Guida alla lettura delle etichette.....	14
Le porzioni standard dei principali alimenti – Misure casalinghe.....	16
Domande frequenti.....	17
Gli errori più comuni.....	18
L'importanza dell'attività fisica	18
Schema settimanale pasto in mensa "Asilo Nido"	20
Schema settimanale pasto in mensa "Scuola dell'Infanzia – Primaria – Secondaria I grado"	21
Le ricette con i colori della vita.....	22
Idee per chi cucina in famiglia	22
Dalla teoria alla pratica.....	30
Bibliografia.....	31
Tabella stagionalità frutta.....	32
Tabella stagionalità verdura.....	33
Decalogo sicurezza nel frigorifero – Ministero della Salute	34
Linee di indirizzo per la prevenzione del soffocamento da cibo in età pediatrica – Ministero della Salute.....	35

INTRODUZIONE

Alimentazione equilibrata e movimento sono fondamentali per raggiungere e mantenere il benessere psico-fisico di ogni individuo, *"guadagnando salute"* e prevenendo l'insorgere di numerose malattie cronico-degenerative (malattie cardiovascolari, diabete, tumori...), che hanno come fattore di rischio comune l'obesità che si manifesta già nei primi anni di vita.

La prevenzione anche nell'insegnare corrette abitudini alimentari è tanto più efficace quanto più è precoce: un'alimentazione corretta e varia è determinante per uno sviluppo sano a partire dalla fase prenatale, poi durante l'infanzia e nelle fasi successive della vita. **E' necessario educare i bambini ad un sano stile alimentare, iniziando dalla famiglia (i genitori rappresentano il primo modello per i figli) e creando con la scuola un'alleanza che permetta al bambino di acquisire abitudini salutari che permangano nel corso degli anni.**



Questo ruolo educativo nella scuola si mette in pratica con lo strumento della mensa scolastica. Il pasto a scuola del bambino infatti non deve essere visto soltanto come semplice soddisfacimento dei fabbisogni nutrizionali, ma deve essere considerato come un importante e continuo momento di educazione e di promozione della salute diretto ai bambini, gestito dalla collaborazione integrata di Amministrazione Comunale, Docenti e Genitori, avvalendosi anche dello strumento della Commissione Mensa (che ogni scuola deve attivare).

Questa guida è rivolta ai genitori per offrire supporto e suggerimenti pratici nella gestione di una sana alimentazione a casa, a completamento dei pasti consumati a scuola.

Per evidenziare come e quanto il sovrappeso e l'obesità infantili costituiscano un problema sanitario in Italia e in Sicilia, si riportano di seguito i dati del sistema di sorveglianza "OKKio alla Salute" che il Ministero della Salute utilizza per monitorare la popolazione scolastica dall'anno 2008.



Il Ministero della Salute da 12 anni in Italia, tramite uno studio di rilevazione dati nazionale "OKKio alla Salute", monitora con cadenza biennale la percentuale di obesità rilevata nella popolazione scolastica per la fascia di età di 8 anni.

Dati VI^o rilevazione anno 2019: popolazione scolastica di 8 anni in ITALIA





CONFRONTO:
REGIONE SICILIA-ITALIA 2019



Sovrappeso + Obesità

PERCEZIONE DELLE MADRI

Eccesso ponderale

Il **40,3%** dei bambini in sovrappeso o obesi è percepito dalla madre come sotto-peso.

Attività motoria

Il **59,1%** delle madri di bambini fisicamente poco attivi ritiene che il proprio figlio svolga attività fisica adeguata.

Quantità di cibo

tra le madri di bambini in sovrappeso o obesi, il **69,9%** pensa che la quantità di cibo assunta dal proprio figlio non sia eccessiva.

Le immagini sopra riportate mettono in rilievo la differenza fra la percezione empirica errata che i genitori hanno del fabbisogno quantitativo dei loro figli ed il reale fabbisogno nutrizionale dei bambini. Questa errata percezione dei genitori è uno dei fattori responsabili dell'incidenza dell'alto tasso di obesità che si rileva con il Sistema "OKkio alla Salute" in Italia e in particolare nelle regioni del SUD.



TROPPO CIBO NON VUOL DIRE PIÙ AMORE!!

AMATO TUO FIGLIO:

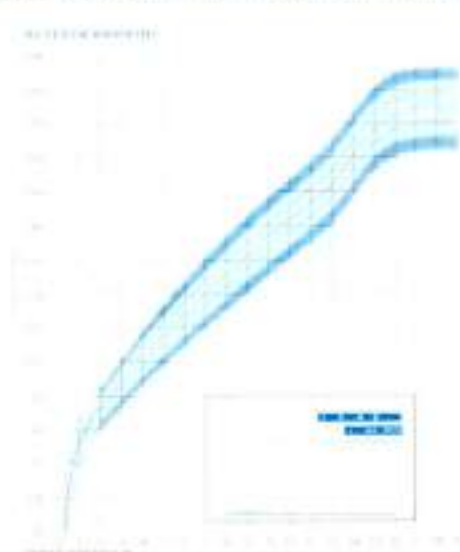
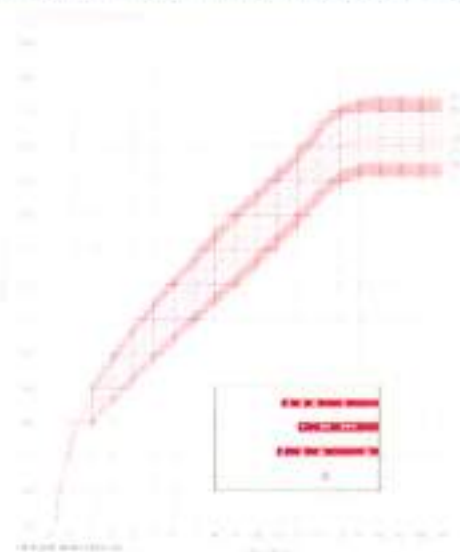
**NUTRITO CORRETTAMENTE E
DIVENTERÀ UN ADULTO SANO!**



Per la corretta crescita dei vostri figli, ricordate sempre il ruolo importante che riveste il Pediatra dalla nascita fino all'adolescenza dei ragazzi, consigliando scelte alimentari salutari e promuovendo stili di vita corretti per prevenire l'insorgenza di malattie nell'età adulta.

Il Pediatra segue la crescita del bambino e dell'adolescente avendo come strumento di riferimento le curve di crescita (TABELLE DEI PERCENTILI) rapportate all'età e alle caratteristiche morfologiche del bambino e dei genitori.

Dall'adolescenza, per problematiche nutrizionali importanti, rivolgetevi ai professionisti della nutrizione (medici nutrizionisti, dietisti) per consigli personalizzati sul corretto regime alimentare.



LA DIETA MEDITERRANEA



L'Italia è il paese d'origine della Dieta Mediterranea, riconosciuta come modello virtuoso di salute e Patrimonio Immateriale dell'Umanità da parte dell'UNESCO, e possiede una ricchezza alimentare unica nel mondo, frutto di una storia plurimillenaria che ha visto svilupparsi il rapporto "uomo-cibo-salute".

La Dieta Mediterranea è uno stile di vita, più che un semplice elenco di alimenti.

La finalità della Dieta Mediterranea, ormai accertata, è quella di migliorare la salute dei cittadini, modificando comportamenti e stili di vita inadeguati che favoriscono l'insorgere di malattie cronico-degenerative: malattie cardiovascolari (infarto), malattie cerebrovascolari (ictus), tumori, diabete, che hanno tutte come fattore predisponente l'obesità e sono di grande impatto socio-economico oltre che di salute.

LA PIRAMIDE ALIMENTARE E I GRUPPI ALIMENTARI

La Piramide Alimentare nasce come strumento grafico per acquisire le corrette abitudini alimentari alla cui base nel tempo si sono aggiunti altri consigli, non di pertinenza prettamente alimentare, da seguire per far sì che la prevenzione possa essere completa e cioè: **attività fisica e convivialità**, corpo e mente devono andare sempre di pari passo.

Alla base della Piramide Alimentare ci sono verdure, frutta e cereali (preferibilmente integrali). Salendo, troviamo il latte e i derivati a basso contenuto di grassi (come lo yogurt), contemplati in 1-2 porzioni al giorno. I condimenti migliori per i nostri piatti in stile mediterraneo sono l'olio extravergine di oliva (EVO), nel cuore della piramide alimentare, da consumare a crudo senza esagerare e anche le spezie e le erbe aromatiche, per insaporire gli alimenti. Altri grassi buoni oltre a quelli dell'olio EVO sono forniti dalla frutta secca a guscio.

Verso il vertice della Piramide Alimentare troviamo gli alimenti da consumare non ogni giorno, ma da alternare nell'arco della settimana: sono quelli che forniscono prevalentemente proteine, tra i quali dovremmo favorire i legumi e il pesce (2 porzioni alla settimana), le carni bianche (2-3 porzioni), le uova (da 1 a 2 porzioni la settimana) e i formaggi (non più di un paio di porzioni a settimana).

Al vertice della Piramide ci sono gli alimenti da consumare con moderazione: 1-2 porzioni a settimana per le carni rosse, mentre quelle processate (affettati, salami, ecc...) sarebbero da consumare con ancor più parsimonia (una porzione a settimana). Infine, i dolci sono da consumare occasionalmente e con moderazione.

"Per aiutare i figli a crescere bene, i genitori devono guardare lontano ...

... a volte lontanissimo!

E' nella seconda parte della vita, infatti, che la salute può presentare il conto "

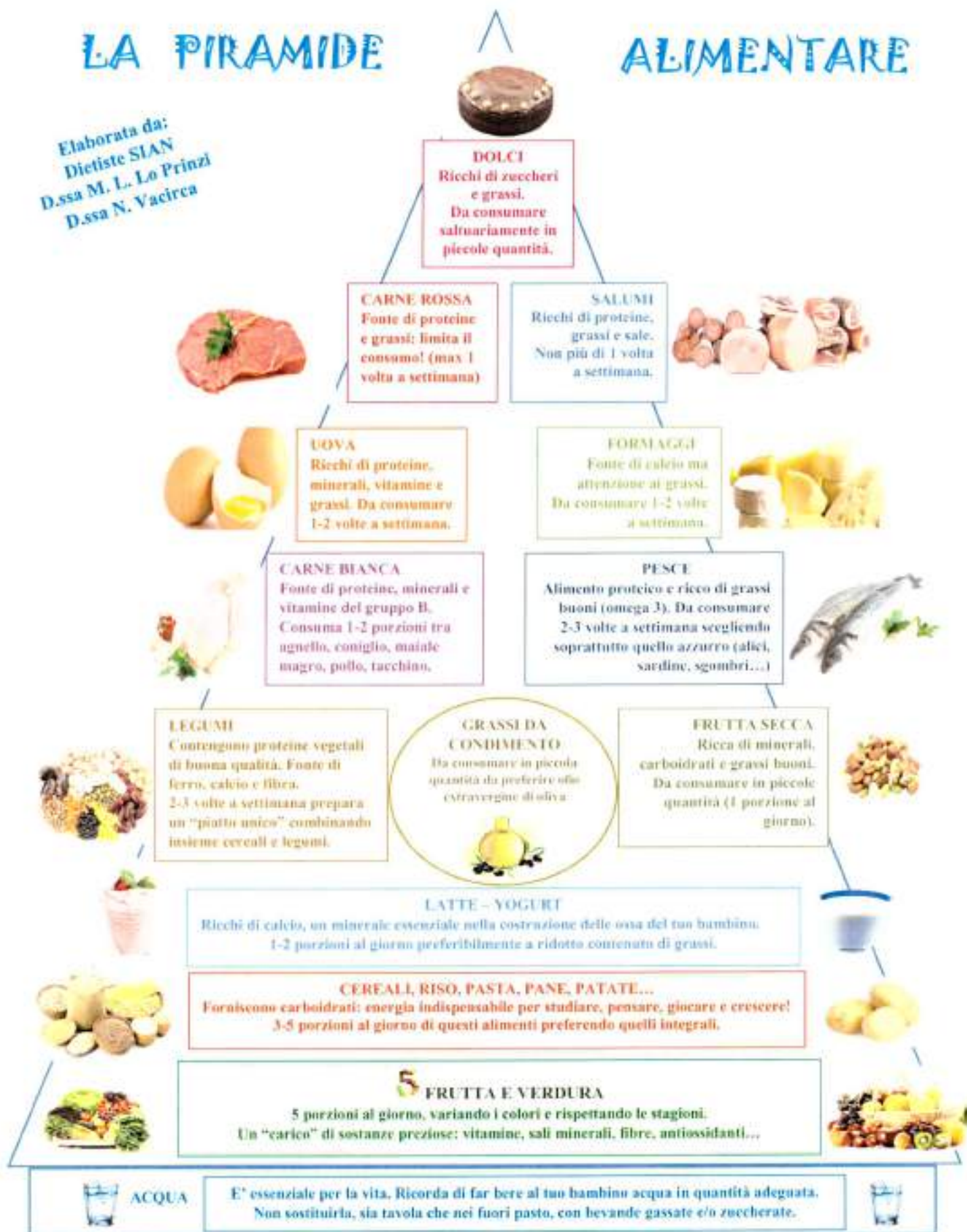
(Anonimo)



LA PIRAMIDE

ALIMENTARE

Elaborata da:
Dietiste SIAN
D.ssa M. L. Lo Prinzi
D.ssa N. Vacirca



ATTIVITA' FISICA

Camminare, giocare all'aria aperta, andare in bicicletta, ballare...

CONVIVIALITA'

Riscoprire la tavola come momento di condivisione.

STAGIONALITA'

Conoscere il naturale alternarsi delle stagioni per poter compiere scelte alimentari consapevoli.

PRODOTTI LOCALI

Prediligere prodotti del territorio, valorizzando così le produzioni locali nel rispetto dell'ambiente.



LA GIORNATA ALIMENTARE

In una dieta equilibrata sono fondamentali il numero e la frequenza dei pasti. Secondo le indicazioni dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) e del Ministero della Salute, è opportuno suddividere il cibo della giornata in 5 pasti:



- **Colazione:** rappresenta il 20% del fabbisogno totale giornaliero di calorie, è fondamentale per ricaricare l'organismo di energia e affrontare la giornata.
- **Spuntino metà mattina e merenda pomeriggio:** rappresentano complessivamente il 10% (5% spuntino + 5% merenda) del fabbisogno totale giornaliero, hanno il compito fondamentale di evitare di arrivare ai pasti principali affamati e di recuperare le energie perse per proseguire nello studio, nel lavoro o nell'attività fisica. Non devono essere troppo abbondanti per non indurre a saltare i pasti principali e squilibrare, così tutta l'alimentazione giornaliera.
- **Pranzo e cena:** sono i pasti quantitativamente più importanti della giornata e rappresentano complessivamente il 70% del fabbisogno totale giornaliero (40% pranzo + 30% cena). È importante che forniscano un'ampia varietà di alimenti in quantità adeguata rispetto alle esigenze di ogni individuo.

I punti fondamentali per seguire una dieta equilibrata e sana sono:

- Consumare 5 pasti al giorno
- Combinare tra loro cibi dei diversi gruppi alimentari
- Per ogni gruppo, rispettare il numero delle porzioni giornaliere



CONSIGLI PER UNA GIORNATA ALIMENTARE BILANCIATA

PASTO	SANO ed EQUILIBRATO	SBILANCIATO e/o ECCESSIVO
COLAZIONE	☐ Latte ☐ Yogurt bianco o alla frutta ☐ Tè ☐ Frutta di stagione ☐ Spremuta o Succo di frutta 100% senza zuccheri aggiunti ☐ Fette biscottate ☐ Biscotti ☐ Pane con marmellata o miele (naturali) ☐ Cereali o riso soffiato ☐ Torta fatta in casa (tipo «Margherita», allo yogurt, alle mele, alle carote) 	☐ Assenza di colazione ☐ Merendine confezionate ☐ Aggiunta eccessiva di zucchero ☐ Panini con salumi e/o con creme spalmabili ☐ Rustici ☐ Bevande gassate e zuccherate 

PASTO	SANO ed EQUILIBRATO	SBILANCIATO e/o ECCESSIVO
SPUNTINO	☐ Frutta di stagione ☐ Premuta di frutta o succo di frutta 100% , senza zuccheri aggiunti ☐ Barretta ai cereali ☐ Cracker senza sale in superficie ☐ Frutta secca non salata ☐ Bocconcino di semola o integrale o ai 5 cereali con olio extravergine d'oliva (EVO) ☐ Acqua naturale 	☐ Merendine confezionate ☐ Barrette di cioccolato ☐ Caramelle ☐ Patatine fritte ☐ Snack salati ☐ Panini con salumi, wurstel e salse ☐ Rustici ☐ Bevande energetiche e zuccherate 

PASTO

SANO ed EQUILIBRATO

SBILANCIATO e/o ECCESSIVO

P R A N Z O

- ☐ Primo piatto con condimenti semplici
- ☐ Secondo piatto di pesce, carne bianca o rossa, uova, formaggi, salumi magri e/o con verdure (rispettando la frequenza settimanale)
- ☐ Piatto unico con legumi



- ☐ Contorno di verdure crude o cotte locali e di stagione
- ☐ Frutta fresca locale e di stagione
- ☐ Condimento: olio EVO
- ☐ Acqua naturale



- ☐ Primo piatto con condimenti molto elaborati
- ☐ Secondo piatto con aggiunta di salse e sughi
- ☐ Assenza di contorno di verdura di stagione
- ☐ Assenza di frutta di stagione
- ☐ Bevande gassate e zuccherate



PASTO

SANO ed EQUILIBRATO

SBILANCIATO e/o ECCESSIVO

M E R E N D A

- ☐ Frutta di stagione
- ☐ Premuta di frutta
- ☐ Yogurt bianco o alla frutta
- ☐ Barretta ai cereali
- ☐ Cracker senza sale in superficie
- ☐ Frutta secca non salata
- ☐ Bocconcino di semola o integrale o ai 5 cereali con marmellata o poca crema cioccolato o con olio extravergine d'oliva (EVO)
- ☐ Acqua naturale



- ☐ Merendine confezionate
- ☐ Barrette di cioccolato
- ☐ Caramelle
- ☐ Patatine fritte
- ☐ Snack salati
- ☐ Panini con salumi, wurstel e salse
- ☐ Rustici
- ☐ Bevande energetiche e zuccherate



PASTO

SANO ed EQUILIBRATO

SBILANCIATO e/o ECESSIVO

C
E
N
A

- ❑ Secondo piatto di pesce, carne bianca o rossa, uova, formaggi, salumi magri e/o con verdure (rispettando la frequenza settimanale)
- ❑ Piatto unico con legumi



- ❑ Contorno di verdure crude o cotte locali e di stagione
- ❑ Pane di semola o integrale o ai cereali
- ❑ Frutta fresca locale e di stagione
- ❑ Condimento: olio EVO
- ❑ Acqua naturale



- ❑ Secondo piatto con aggiunta di salse e sughi
- ❑ Panini con formaggi e/o insaccati
- ❑ Assenza di contorno di verdura di stagione o, se presenti, accompagnati da salse
- ❑ Assenza di frutta di stagione
- ❑ Bevande gassate e zuccherate



NOTA BENE:

LA FRUTTA NON PUÒ ESSERE SOSTITUITA DAL SUCCO DI FRUTTA!!

.... ECCO PERCHÉ:

COMPOSIZIONE FRUTTA	COMPOSIZIONE SUCCHI DI FRUTTA
Vitamine A - C - E - K	Assenti (distrutte dal processo di pastorizzazione per la conservazione)
Zuccheri - glucosio - fruttosio e saccarosio	Zuccheri aggiunti (per rendere più gradevole al palato la bevanda): si arriva a circa 9 cucchiaini di zuccheri aggiunti, come le varie bibite gasate
Fibre (necessarie per un corretto funzionamento intestinale)	Scarse (distrutte dal processo di macinatura della frutta)
Acqua (per raggiungere una corretta idratazione dell'organismo)	Aggiunta (per produrre volume)
Sali minerali	Assenti (distrutti dal processo di pastorizzazione per la conservazione)
	Conservanti - acido citrico - acido tartarico (potenziale causa di allergie)
	Coloranti (potenziale causa di allergie)
	Additivi (potenziale causa di allergie)
	Ingredienti non dichiarati in etichetta perché presenti in bassa concentrazione (es. anidride solforosa - E22- aromi) anche queste sostanze potenziali cause di allergia
L'atto della masticazione dà il messaggio di sazietà al cervello.	L'atto del bere non manda il messaggio di sazietà al cervello. Sono più calorici e meno nutrienti.



SUGGERIMENTI PER IL PASTO DA CONSUMARE A CASA

<u>PRANZO A SCUOLA</u>	<u>CENA A CASA</u>
	
Primo piatto asciutto*	Primo piatto in brodo**
Primo piatto in brodo	Primo piatto asciutto
Primo piatto di legumi	Primo piatto asciutto
Secondo piatto di carne	Secondo piatto di legumi, formaggi, pesce o uova (anche con verdure)
Secondo piatto di pesce	Secondo piatto di legumi, formaggi, carne, uova (anche con verdure) o insaccati
Secondo piatto di uova	Secondo piatto di legumi, carne, pesce
Piatto unico (pizza, lasagne, ravioli ecc. ...)	Legumi, carne, pesce, uova
Contorno di verdura cotta di stagione	Contorno di verdura cruda di stagione
Contorno di verdura cruda di stagione	Contorno di verdura cotta di stagione
Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione

*es.: pasta con passata di pomodoro, pesto, con verdure di stagione

** vegetale; di carne, vellutate (es. zucca, zucchine, piselli, spinaci ecc.)

**MANGIA BENE ...
...CRESCI MEGLIO!**

GUIDA AI METODI DI COTTURA



Per una alimentazione di qualità non è sufficiente soltanto l'utilizzo di materie prime adeguate ma anche la modalità con cui esse vengono cucinate. Tra i metodi di cottura sono da privilegiare quelli più semplici e non troppo prolungati, che limitino l'uso dei grassi e mantengano inalterate le caratteristiche nutrizionali e organolettiche degli alimenti.

Bollitura/Lessatura: la perdita parziale di Sali minerali e vitamine che comporta tale metodica può essere limitata prevedendo tempi brevi di cottura e ridotte quantità di liquido utilizzate (es. pentola a pressione).

Cottura al vapore: consente una minore perdita di sali minerali e di vitamine rispetto alla lessatura.

Cottura al forno: consente di ottenere alimenti appetibili (croccanti, dorati) e con qualche accorgimento (carta da forno, teglie in materiale antiaderente) permette di ridurre l'utilizzo di grassi da cottura.

Cottura alla griglia/alla piastra: scegliere griglie piastre in materiale antiaderente in cui è possibile controllare la temperatura. Non consumare la "bruciacchiatura" degli alimenti. Evitare di solare gli alimenti prima di cuocerli.

Sconsigliata la frittura: un metodo di cottura "poco sano" non solo per la quantità di olio assorbita dagli alimenti ma anche per la formazione di sostanze potenzialmente tossiche, come l'aeroleina, se non prestiamo la dovuta attenzione.

GUIDA ALLA LETTURA DELLE ETICHETTE

L'etichetta è la carta di identità di un prodotto, ci serve ad avere informazioni utili su come è fatto un alimento e a scegliere con attenzione ciò che mangiamo. Tra le indicazioni più importanti troviamo:



Ingredienti: l'elenco degli ingredienti è fondamentale per comprendere la qualità del prodotto. Sono indicati in ordine decrescente di peso, il primo ingrediente è quello presente in quantità maggiore. Secondo le nuove norme di etichettatura, **gli alimenti che possono essere causa di insorgenza di allergie devono essere molto chiaramente indicati in etichetta – o in carattere più grande – o in grassetto – o in colore diverso –** sia se presenti come ingredienti che se contenuti come additivi, coadiuvanti o possibili contaminanti da pratiche di lavorazione del prodotto stesso. Con il D. Lvo 8/2/2006 viene previsto che in etichetta vengano indicate tutte le sostanze aggiunte che hanno caratteristiche allergeniche, anche se contenute in tracce.



LE PORZIONI STANDARD DEI PRINCIPALI ALIMENTI – MISURE CASALINGHE



Alimento Crudo	Porzione Standard	Unità di Misura Pratica
LATTE	125 ml	1 bicchiere piccolo, 1/2 tazza media
ZUCCHERO	5 g	1 cucchiaino medio raso
MIELE E MARMELLATE	20 g	2 cucchiaini colmi
YOGURT	125 g	1 vasetto
CEREALI PER LA COLAZIONE	30 g	6-8 cucchiaini di fiocchi di mais, 5-6 cucchiaini di altri cereali in fiocchi più pesanti, 3 cucchiaini di "muesli"
FETTE BISCOTTATE	30 g	3-4 fette biscottate
FRUTTA FRESCA	150 g	1 frutto medio, 2 frutti piccoli (albicocche, susine, mandarini ecc.)
FRUTTA SECCA	30 g	7-8 noci, 15-20 mandorle, noccioline, 3 cucchiaini rasi di arachidi o pinoli o semi di girasole ecc.
PASTA DI SEMOLA/RISO/FARRO, ORZO ECC.	80 g	Circa n. 50 penne/fusilli, 4 cucchiaini di riso farro/orzo, 6-8 cucchiaini di pastina
PANE COMUNE	50 g	1 panino piccolo, 1 piccola rosetta o michetta vuota
PATATE	200 g	2 piccole patate
INSALATA A FOGLIA	80 g	1 scodella/ciotola grande (da 500 ml)
VERDURE/ORTAGGI CRUDI	200 g	2-3 pomodori, 3-4 carote, 1 peperone, 1 finocchio, 2 carciofi, 2-3 zucchine, 7-10 ravanelli, 1-2 cipolle ecc. 1/2 piatto di spinaci, bietta, broccoli, cavolfiore, melanzane ecc.
FORMAGGI FRESCHI	100 g	1 mozzarella piccola
FORMAGGI STAGIONATI	50 g	
OLIO EVO	10 ml	1 cucchiaino medio
ACQUA NATURALE	200 ml	1 bicchiere medio (da acqua)
CARNI FRESCHE/SURGELATE (ROSSE E BIANCHE)	100 g	1 fettina, 1 hamburger 4-5 pezzi di spezzatino, 1 fetta di petto di pollo o tacchino, 1 piccola coscia
CARNI CONSERVATE (SALUMI INSACCATI E NON INSACCATI)	50 g	3-4 fette medie di prosciutto, 5-6 fette di bresaola
PESCE, MOLLUSCHI E CROSTACEI FRESCHI/SURGELATI	150 g	1 pesce piccolo, 1 filetto medio
UOVA	50 g	1 uovo
LEGUMI FRESCHI	150 g	Mezzo piatto
LEGUMI SECCHI	50 g	3-4 cucchiaini



DOMANDE FREQUENTI

1. E' possibile sostituire il contorno di verdura (es: zucchine) con delle patate?

NO, perché le patate non rientrano nel gruppo delle verdure: sono fonte di carboidrati, pertanto non hanno la stessa composizione delle verdure.

2. E' possibile sostituire il contorno di verdura con dei legumi (es: piselli o fagioli)?

NO, perché i legumi non rientrano nel gruppo delle verdure: apportano proteine vegetali e quindi hanno una composizione diversa da quella delle verdure.

3. E' possibile sostituire alimenti freschi (es: pesce, legumi, frutta...) con quelli in scatola?

NO, è preferibile consumare alimenti freschi e di stagione. I prodotti in scatola sono ricchi di conservanti chimici, sale e zuccheri aggiunti.



4. E' possibile consumare la frutta con la buccia?

SÌ, perché aumenta il contenuto di fibra ma è raccomandato un lavaggio accurato!

E' raccomandato dall'OMS consumare almeno 5 porzioni di frutta e verdura al giorno.

5. E' corretto consumare regolarmente i pasti durante la giornata?

SÌ, è importante consumare 5 pasti al giorno (colazione, spuntino, pranzo, merenda e cena) distribuiti regolarmente nell'arco della giornata.

6. E' possibile sostituire il pesce con la carne?

NO, i grassi del pesce sono diversi dai grassi della carne: il pesce deve essere sempre proposto almeno due volte alla settimana.

7. E' possibile sostituire il pesce con il formaggio?

NO, il pesce e il formaggio hanno una composizione di grassi diversa: il pesce è ricco di grassi buoni (omega 3), alleati della salute.

8. E' buona abitudine bere acqua sia a tavola che nei fuori pasto anziché bevande zuccherate e/o gassate (cola, aranciate, tè)?

SÌ, è un'ottima abitudine idratarsi giornalmente con acqua naturale. Il fabbisogno giornaliero di acqua è di 1,5 - 2 litri.

9. E' possibile proporre il succo di frutta in sostituzione della frutta fresca?

NO, perché il succo di frutta subisce delle lavorazioni che fanno perdere parte di vitamine, sali minerali e fibra e a volte contengono zuccheri aggiunti.



10. E' possibile sostituire lo yogurt con la frutta fresca di stagione?

NO, perché lo yogurt è un derivato del latte dunque presenta una composizione nutrizionale diversa dalla frutta.

11. E' consigliabile consumare tipi di frutta e verdura fuori stagione?

NO, è consigliabile consumare frutta e verdura di stagione e colorata perché ricche di sostanze protettive per la salute (vitamine, sali minerali, antiossidanti...) ...
...e più gustose!!





GLI ERRORI PIU' COMUNI

I dati recenti hanno evidenziato la necessità di evitare una serie di errori alimentari molto diffusi che se protratti nel tempo possono essere causa di vari problemi correlati al sovrappeso/obesità e di conseguenza alle malattie cronico- degenerative (diabete, infarto, ictus, ecc...).

- Saltare la prima colazione o consumarne una insufficiente
- Assumere troppe calorie rispetto al fabbisogno quotidiano e ripartirle in maniera sbilanciata nei cinque pasti della giornata
- Non variare le scelte alimentari: mangiare spesso solo un primo piatto o consumare eccessivamente proteine animali
- Consumare alimenti ad elevato contenuto energetico, ricchi in zuccheri semplici, grassi, sale e con un ridotto valore nutritivo (fibre, vitamine e sali minerali)
- Non mangiare o assumere poca frutta e verdura cruda e cotta nell'arco della giornata
- Consumare per abitudine troppi snacks preparati industrialmente e fuori pasto in aggiunta ai normali cinque pasti giornalieri
- Mangiare spesso davanti alla TV: questo favorisce l'obesità perché riduce la capacità di controllare consapevolmente la quantità di cibo ingerito
- Bere molte bevande zuccherate e poca acqua durante la giornata
- Avere uno stile di vita troppo sedentario: dopo la scuola, spesso i bambini fanno i compiti, guardano la TV o utilizzano i dispositivi elettronici, mentre avrebbero bisogno anche di muoversi e giocare.

L'IMPORTANZA DELL'ATTIVITÀ FISICA

Ha poco senso parlare di sana alimentazione se non la si colloca nel quadro di uno stile di vita che lasci ampio spazio all'attività fisica. Rispetto a una trentina di anni fa i bambini oggi giocano all'aperto meno frequentemente e per tempi più ridotti. I cambiamenti sociali e ambientali hanno fatto sì che il gioco all'aperto si sia trasformato sempre di più in attività strutturate svolte sotto la supervisione di un adulto e praticate principalmente in ambienti confinati, per tempi fissi durante la settimana. In casa, secondo i dati del sistema di sorveglianza nazionale OKkio alla Salute, il 44,5% dei bambini trascorre più di due ore al giorno davanti alla televisione e/o ai videogiochi e addirittura il 43,5% dei bambini ha la televisione nella propria cameretta. Questo quadro delinea una situazione sfavorevole alla salute del fisico e della mente, perché è assodato che la pratica quotidiana dell'attività fisica porti grandi vantaggi:

- Migliora le capacità respiratorie e la circolazione sanguigna
- Tonifica i muscoli
- Irrobustisce le ossa e mantiene efficienti le articolazioni
- Favorisce la depurazione dell'organismo
- Migliora la funzionalità dell'intestino
- Aiuta a scaricare lo stress e favorisce il buonumore.



È importante chiarire che non c'è bisogno di praticare sport a livello agonistico per godere di questi vantaggi, mentre è essenziale indirizzare i bambini verso il piacere di muoversi abitualmente ogni giorno soprattutto nel proprio ambiente familiare oltre che scolastico. Camminare, correre, saltare, andare in bicicletta sono attività naturali per l'organismo che praticate per almeno un'ora al giorno favoriscono una buona crescita e non richiedono sforzi eccessivi né stress da prestazione agonistica. A questo proposito possono essere utili pochi consigli per gli adulti, anche se sembrano banali e scontati:

- Andare a scuola a piedi o in bici quando possibile
- Organizzare passeggiate o gite con gli amici e i loro figli
- Fare ogni giorno attività motoria con i piccoli e giocare con loro possibilmente all'aria aperta
- Abituarsi a fare insieme le scale invece di prendere l'ascensore



RIASSUMENDO....



LINEE GUIDA PER UNA SANA ALIMENTAZIONE

Ultima Revisione Anno 2018

⇒ BILANCIA I NUTRIENTI E MANTIENI IL PESO

1. Controlla il peso e mantieniti sempre attiva... muoversi quotidianamente contribuisce al benessere fisico e mentale.

⇒ PIU' E' MEGLIO

2. Più frutta e verdura locale, colorata e stagionale!
3. Più cereali integrali e legumi del territorio
4. Bevi ogni giorno acqua in abbondanza: almeno 8-10 bicchieri al giorno.

⇒ MENO E' MEGLIO

5. Grassi: scegli quelli e limita la quantità. L'olio extravergine di oliva è l'unico grasso da condimento utile per la tua salute!
6. Zuccheri, dolci, bevande gassate e zuccherate (cola, succhi, thè...): meno è meglio... un eccesso può causare danni alla salute.
7. Il Sale? Meno è meglio: scegli quello iodato! Per insaporire i cibi utilizza le erbe aromatiche (rosmarino, timo, origano, maggiorana...)
8. Bevande alcoliche: il meno possibile. Mai in infanzia, adolescenza, gravidanza e allattamento!

⇒ SCEGLI LA VARIETA', LA SICUREZZA E LA SOSTENIBILITA'

9. Varia la tua alimentazione: come e perché. Consuma porzioni adeguate di alimenti appartenenti ai diversi gruppi, alternandoli nei pasti della giornata.
10. Consigli speciali per ... donne in gravidanza, allattamento, bambini, adolescenti, donne in menopausa, anziani.
11. Attenti alle diete e all'uso degli integratori senza basi scientifiche: un'alimentazione varia e bilanciata serve a soddisfare le esigenze nutrizionali del tuo organismo.
12. La sicurezza dei cibi dipende anche da te: impara a leggere le etichette e rispettare le modalità di conservazione e di utilizzo.
13. Sostenibilità delle diete: tutti possiamo contribuire... acquista più vegetali di stagione, a km 0 e meno prodotti animali, ricicla e combatti lo spreco alimentare riscoprendo la cultura del valore del cibo.

Reg. Programm. F.E.D. D. 100 Tuttos P.



Scienze della Nutrizione F.E.D. D. 100 La Prova N. 1 Dr. M. Cimini A. D. 100 Paga M. D. 100 Valerio N.

Trova e adotta da: OSA - Centro di Ricerca Alimenti e Nutrizione
<http://www.osa.gov.it/web/alimenti-e-nutrizione/> <http://www-guida-per-una-sana-alimentazione-2018>

LA PIRAMIDE DELLA ATTIVITA' FISICA



SCHEMA SETTIMANALE PASTO IN MENSA "ASILO NIDO"

 Menu Autunno - Inverno						
	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VEDÌ	SABATO
1^a Settimana	- Pasta pasta con passata di pomodoro - Stracotto di pollo al pomodoro - Spinaci lessi - Pane comune - Frutta fresca di stagione	- Pasta pasta con lenticchie - Insalata di carote grattugiate - Pane comune - Frutta fresca di stagione	- Ricotto con ricotta - Frittata al forno - Piselli al vapore - Pane comune - Frutta fresca di stagione	- Pasta pasta con patate - Pelò gratinato al forno - Carciofi gratinati al forno - Frutta fresca di stagione	- Zuppa di cereali e verdure - Placenta gratinata al forno - Zucca al vapore - Pane comune - Frutta fresca di stagione	- Pasta al forno - Bietta lessa - Pane comune - Frutta fresca di stagione
2^a Settimana	- Pasta pasta con ricotta - Polpettine di vitello al forno - Piselli al vapore - Pane comune - Frutta fresca di stagione	- Vellutata di ceci con pasta - Insalata di carote grattugiate - Pane comune - Frutta fresca di stagione	- Pasta pasta con patate - Zucca gratinata al forno - Stracotto di pollo al pomodoro - Frutta fresca di stagione	- Ricotta con passata di pomodoro - Frittata con grana al forno - Carciofi gratinati al forno - Pane comune - Frutta fresca di stagione	- Pasta pasta con ricotta - Polpettine di manzo al forno - Carote al vapore - Pane comune - Frutta fresca di stagione	- Pizza Margherita - Bietta lessa - Frutta fresca di stagione
3^a Settimana	- Pasta pasta con mantecatura di verdure - Prosciutto cotto - Zucca gratinata al forno - Pane comune - Frutta fresca di stagione	- Pasta pasta con lenticchie - Insalata di carote grattugiate - Pane comune - Frutta fresca di stagione	- Pasta pasta con passata di pomodoro - Frittata al forno - Spinaci lessi - Pane comune - Frutta fresca di stagione	- Pasta pasta con brodo di manzo - Melanzane in umido - Zucca al vapore - Pane comune - Frutta fresca di stagione	- Pasta pasta con ricotta - Frittata con prosciutto - Carote gratinate al forno - Pane comune - Frutta fresca di stagione	- Tartuffo di riso al forno - Hamburger di vitello al forno con patate - Frutta fresca di stagione
4^a Settimana	- Pasta pasta con carciofi - Vitello in umido - Carote al vapore - Pane comune - Frutta fresca di stagione	- Pasta pasta con cipolle - Zucca gratinata al forno - Pane comune - Frutta fresca di stagione	- Pasta pasta con passata di pomodoro - Prosciutto cotto - Carote al vapore - Pane comune - Frutta fresca di stagione	- Pasta pasta con piselli - Frittata in umido - Bietta lessa - Pane comune - Frutta fresca di stagione	- Pizza Margherita - Insalata di carote grattugiate - Frutta fresca di stagione	

Menu Primavera - Estate						
	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VEDÌ	SABATO
1 ^a Settimana	- Pasta pasta con pomodoro fresco e basilico - Tacchino gratinato al forno - Carote al vapore - Pane comune - Frutta fresca di stagione	- Pasta pasta con lenticchie - Zucchini gratinati al forno - Pane comune - Frutta fresca di stagione	- Pasta pasta con ricotta - Spicchi di vitello con pomodoro - Pane comune - Frutta fresca di stagione	- Pasta pasta con ragù di carne - Polpettine di vitello - Piselli al vapore - Pane comune - Frutta fresca di stagione	- Pasta pasta con passata di verdure di stagione - Frittata al forno - Insalata di carote grattugiate - Pane comune - Frutta fresca di stagione	- Pasta pasta con pomodoro - Polpettine di manzo al forno con patate - Frutta fresca di stagione
2 ^a Settimana	- Pasta pasta con cipolle bollite - Zucchini gratinati al forno - Pane comune - Frutta fresca di stagione	- Pasta pasta con pomodoro fresco e basilico - Polpettine di vitello al forno - Insalata di carote grattugiate - Pane comune - Frutta fresca di stagione	- Mantecatura di verdure e cereali - Melanzane in umido - Pomodori gratinati al forno - Pane comune - Frutta fresca di stagione	- Pane con cipolline - Frittata al forno - Piselli al vapore - Pane comune - Frutta fresca di stagione	- Pasta pasta con pomodoro - Spicchi di vitello al forno - Carciofi gratinati al forno - Pane comune - Frutta fresca di stagione	- Pasta al forno - Carote gratinate al forno - Pane comune - Frutta fresca di stagione
3 ^a Settimana	- Pasta pasta con piselli verdi - Pelò al forno con patate - Frutta fresca di stagione	- Pasta pasta con pesto di rucola - Spicchi di vitello - Zucchini gratinati al forno - Pane comune - Frutta fresca di stagione	- Pasta pasta con pomodoro fresco e basilico - Vitello in umido - Polpettine di vitello - Pane comune - Frutta fresca di stagione	- Pasta pasta con lenticchie - Insalata di carote grattugiate - Pane comune - Frutta fresca di stagione	- Pasta pasta con mantecatura di verdure - Frittata al forno - Zucchini gratinati al forno - Pane comune - Frutta fresca di stagione	- Pasta pasta con ragù di carne - Hamburger di vitello al forno - Pomodori gratinati al forno - Pane comune - Frutta fresca di stagione
4 ^a Settimana	- Pasta pasta con pomodoro fresco e basilico - Prosciutto cotto - Spicchi di vitello - Pane comune - Frutta fresca di stagione	- Pasta pasta con cipolle bollite - Spicchi di vitello - Pane comune - Frutta fresca di stagione	- Pasta pasta con mantecatura di verdure - Frittata al forno - Insalata di carote grattugiate - Pane comune - Frutta fresca di stagione	- Pasta pasta con pesto di basilico - Melanzane in umido - Carote al vapore - Pane comune - Frutta fresca di stagione	- Pasta pasta con pomodoro - Melanzane in umido - Carote al vapore - Pane comune - Frutta fresca di stagione	- Pizza Margherita - Zucchini gratinati al forno - Frutta fresca di stagione

SCHEMA SETTIMANALE PASTO IN MENSA "SCUOLA DELL'INFANZIA – PRIMARIA – SECONDARIA I GRADO"

Menu Autunno – Inverno					
	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
1 ^a Settimana	- Pasta con passata di pomodoro - Polpetta con cipori di cavolfi al forno - Patate al forno - Frutta fresca di stagione	- Pasta con lentichie - Insalata di carote alla julienne - Pane comune - Frutta fresca di stagione	- Risotto con zucca - Prosciutto cotto - Broccolo gratinato al forno - Pane comune - Frutta fresca di stagione	- Vellutata di verdure con cereali - Polpetta di pollo al forno - Insalata mista - Pane comune - Frutta fresca di stagione	- Pasta con olio EVO e parmigiano - Merluzzo gratinato al forno - Insalata verde - Pane comune - Frutta fresca di stagione
2 ^a Settimana	- Pasta con pesto alla genovese - Hamburger di vitello al forno - Insalata mista - Pane comune - Frutta fresca di stagione	- Risotto con passata di pomodoro - Polpetta di manzo al forno - Carote al vapore - Pane comune - Frutta fresca di stagione	- Pasta con fagioli - Pane di verdure - Pane comune - Frutta fresca di stagione	- Pasta con patate - Carote di pollo al forno - Insalata verde - Frutta fresca di stagione	- Pasta gratinata al forno - Focaccia a pasta molle - Insalata di carote alla julienne - Pane comune - Frutta fresca di stagione
3 ^a Settimana	- Tortello di riso al forno - Merluzzo gratinato al forno - Broccolo gratinato al forno - Pane comune - Frutta fresca di stagione	- Pasta con passata di pomodoro - Pollo al forno - Patate al forno - Frutta fresca di stagione	- Pasta con riso - Insalata di carote alla julienne - Pane comune - Frutta fresca di stagione	- Pasta con prosciutto cotto e piselli - Hamburger di tacchino al forno - Insalata mista - Pane comune - Frutta fresca di stagione	- Pasta all'ortolina - Forata al forno - Insalata mista - Pane comune - Frutta fresca di stagione
4 ^a Settimana	- Pasta con cavolfiori - Straccetti di vitello al pomodoro - Spinaci al parmigiano - Pane comune - Frutta fresca di stagione	- Pasta Margherita - Insalata verde - Frutta fresca di stagione	- Pasta con lentichie - Zucca gratinata - Pane comune - Frutta fresca di stagione	- Vellutata di verdure con riso - Carote di formaggio a pasta dura - Insalata mista - Pane comune - Frutta fresca di stagione	- Pasta con pesto alla genovese - Polpetta di Merluzzo al forno - patate al forno - Frutta fresca di stagione

Menu Primavera – Estate					
	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
1 ^a Settimana	- Insalata di fieno greco con verdure - Pollo al forno - Fagiolini al vapore - Pane comune - Frutta fresca di stagione	- Pasta con lentichie - Insalata di carote alla julienne - Pane comune - Frutta fresca di stagione	- Risotto primavera - Insalata al forno - Cavolfiori gratinati al forno - Pane comune - Frutta fresca di stagione	- Pasta con passata di pomodoro - Carote di vitello al forno - Patate al forno - Frutta fresca di stagione	- Pasta con pesto alla genovese - Merluzzo gratinato al forno - Insalata mista - Pane comune - Frutta fresca di stagione
2 ^a Settimana	- Pasta con passata di pomodoro - Polpetta di merluzzo al forno - Fagiolini gratinati al forno - Pane comune - Frutta fresca di stagione	- Pasta con fagioli - Spinaci al parmigiano - Pane comune - Frutta fresca di stagione	- Pasta con passata di pomodoro - Merluzzo alla romana - Insalata di pomodori - Pane comune - Frutta fresca di stagione	- Vellutata di verdure con fieno greco - Straccetti di tacchino passati al forno - Patate di patate - Frutta fresca di stagione	- Pasta con taglie di verdure - Hamburger di pollo al forno - Insalata di carote alla julienne - Pane comune - Frutta fresca di stagione
3 ^a Settimana	- Pasta con lentichie - Carote di merluzzo al forno - Pane comune - Frutta fresca di stagione	- Pasta con passata di pomodoro - Hamburger di vitello al forno - Patate al forno - Frutta fresca di stagione	- Vellutata di verdure con fieno greco - Prosciutto cotto - Insalata di pomodori - Pane comune - Frutta fresca di stagione	- Pasta con pomodori e piselli - Merluzzo gratinato al forno - Fagiolini al pomodoro - Pane comune - Frutta fresca di stagione	- Pasta Margherita - Insalata verde - Frutta fresca di stagione
4 ^a Settimana	- Pasta con prosciutto cotto e piselli - Pollo al forno - Insalata mista - Pane comune - Frutta fresca di stagione	- Risotto con olio EVO e parmigiano - Merluzzo gratinato al forno - Patate al forno - Frutta fresca di stagione	- Pasta con lentichie - Zucchine gratinate - Pane comune - Frutta fresca di stagione	- Risotto di carne con passata di pomodoro - Carote di merluzzo al forno - Pane comune - Frutta fresca di stagione	- Pasta con pesto alla genovese - Forata con zuccine al forno - Insalata di pomodori - Pane comune - Frutta fresca di stagione

LE RICETTE CON I COLORI DELLA VITA...

IDEE PER CHI CUCINA IN FAMIGLIA!

È importante sottolineare quanto sia fondamentale consumare ogni giorno alimenti di colore diverso, colore dato dai vegetali, indicativo delle preziose proprietà. Introdurre nella dieta più alimenti antiossidanti e, in generale, consumare più vegetali, preferibilmente da agricoltura biologica e rispettandone la stagionalità e la territorialità, è un ottimo metodo per mantenersi in salute.

IDEE PER LA COLAZIONE

PER I PIÙ PICCOLI

- ↓ CREMA DI LATTE O LATTE CON BISCOTTI



PER I PIÙ GRANDI



- ↓ SPREMUTA DI ARANCE
- ↓ PANE CON MARMELLATA



- ↓ FRUTTA FRESCA DI STAGIONE
- ↓ PANE CON OLIO EVO



- ↓ LATTE E FETTA DI TORTA/CIAMBELLA FATTA IN CASA

RICETTA

"CIAMBELLA ALL'OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA"

INGREDIENTI

340 g di farina
120 g di zucchero
125 g di yogurt bianco
70 g di olio extravergine d'oliva
3 uova
Buccia grattugiata di 1 limone
1 bustina di lievito per dolci
q.b. di zucchero a velo



PROCEDIMENTO

Mettete in una ciotola grande o in quella della planetaria le uova con lo zucchero e montatele insieme fino ad ottenere un composto chiaro e spumoso (senza planetaria utilizzate le fruste elettriche). Unite l'olio extra vergine d'oliva e continuate a lavorare il composto con le fruste. Quindi unite lo yogurt e la farina nella quale avrete unito il lievito. Aggiungete anche la buccia di limone grattugiata e mescolate bene il tutto con un cucchiaino di legno. Oliate bene uno stampo da ciambella e versatevi dentro il composto.
Infornate a 180° e cuocete per circa 30 minuti o comunque fino a quando la ciambella non sarà diventata ben dorata (fate la prova stecchino).
Fate intiepidire la ciambella, toglietela dallo stampo e spolverizzate con lo zucchero a velo!

IDEE PER GLI SPUNTINI/MERENDE

FRUTTA E ORTAGGI DI STAGIONE

Es: banane, kiwi, carote, mele



YOGURT BIANCO CON AGGIUNTA DI CEREALI E FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

Es: pesche, pere, melone, prugne durante i mesi estivi

Es: mele, banane, arance durante i mesi invernali



MEZZO PANINO con olio EVO oppure con pomodoro fresco e origano



CRACKERS



FRUTTA SECCA



RICETTA "BISCOTTINI FACILI FACILI FATTI IN CASA"

INGREDIENTI

250 g di farina

70 g di zucchero

60 ml di latte tiepido

30 g di olio extravergine di oliva

1 uovo

Buccia grattugiata di 1 limone

1 cucchiaino di lievito per dolci



PROCEDIMENTO

Mettete tutti gli ingredienti in una ciotola e lavorateli con un cucchiaino o con le fruste. Controllate di aver ottenuto un impasto omogeneo e lavorabile, se necessario impastare ancora. Stendere l'impasto in una sfoglia di circa 1 cm e, con le apposite formine o mano, ricavare le forme desiderate. Disporre i biscottini su una placca da forno ricoperta di carta forno e infornare in forno preriscaldato statico a 180° per 18 minuti circa.

RICETTE PER I PRIMI PIATTI

"VELLUTATA DI ZUCCA E CAROTA"



INGREDIENTI per 4 persone

750 g di zucca (pesata pulita)
250 g di carote (pesate pulite)
1/2 cipolla piccola
2 mestoli colmi di brodo vegetale
2 cucchiaini di olio extravergine di oliva + 1 per condire
Rosmarino fresco q.b.
Sale iodato



PROCEDIMENTO

Preparate circa 500 g di brodo con verdure crude di stagione. Sbucciate la zucca e pelate le carote. Tagliate tutto a pezzettini. In una casseruola capiente, inserite 2 cucchiaini di olio e la cipolla affettata. Fate rosolare per 1 minuto. Aggiungete le carote a pezzettini. Girate a fiamma veloce, per 1 minuto, in modo che le carote si insaporiscano. Aggiungete quindi 1 mestolo di brodo caldo e 2 rametti di rosmarino: lasciate cuocere 7 – 8 minuti. Aggiungete quindi la zucca a pezzetti, un altro mestolo di brodo, un altro rametto di rosmarino e girate. Richiudete con il coperchio e lasciate stufare per 10 minuti a fuoco basso. Trascorso il tempo indicato schiacciate con la forchetta. Se le verdure sono morbide allora il composto è pronto. Aggiungete poco sale iodato.

A questo punto realizzate la vellutata di zucca e carote, frullando il composto con un minipimer, avendo cura di eliminare prima i rami di rosmarino. Frullate bene affinché otteniate una crema morbida e senza grumi o pezzettini. Se necessario aggiungete 1 cucchiaino di brodo. Servite la vellutata di zucca e carote calda con un filo d'olio e se gradite 2 cucchiaini di parmigiano grattugiato.

"PASTINA CON POLPETTINE IN BRODO"



INGREDIENTI per 4 persone

250 g di pastina
400 g di macinato di carne bovina o misto
60 g di parmigiano
1 uovo
1 carota
1 costa di sedano
1 cipolla
Prezzemolo q.b.
Aglio e cipolla disidratati q.b.
Sale iodato



PROCEDIMENTO

Mettete in una pentola capiente 5 litri di acqua con la cipolla, la carota e il sedano tagliati a tocchetti, un cucchiaino di sale iodato e accendere il fuoco. Amalgamate in una ciotola la carne con il parmigiano, l'uovo, il prezzemolo, poco sale iodato, l'aglio e la cipolla. Formate delle polpettine piccole e tuffatele nel brodo bollente, lasciandole sul fuoco per 15-20 minuti. Alla fine calate anche la pastina per il tempo necessario di cottura (in genere 5 minuti). Servite fumante con del parmigiano.



"RISOTTO CON FIORI DI ZUCCA"



INGREDIENTI per 4 persone

200 g di riso (possibilmente basmati)
500 g di fiori di zucca
1 cipolla
Prezzemolo q.b.
Brodo vegetale q.b.
4 cucchiaini di olio extravergine di oliva
Sale iodato



PROCEDIMENTO

Mettete a rosolare in una casseruola la cipolla tritata e i fiori di zucca mondati e lavati con parte del brodo vegetale. Aggiungete il riso e poco per volta il rimanente brodo (precedentemente preparato con acqua, poco sale e prezzemolo). Servite a fine cottura con l'olio extravergine d'oliva a crudo.

"PASTA CON MACCO DI FAVE"



INGREDIENTI per 4 persone

500 g di fave secche decorticate (meglio se fave di tipologia Cottola)
120 g di spaghetti spezzati
1 cipolla dorata piccola
1 carota
1 costa di sedano
Finocchietto selvatico q.b.
Poco rosmarino tritato finemente
Olio di oliva extravergine
Uno spicchio di aglio in camicia
Sale iodato



PROCEDIMENTO

Per preparare il macco di fave siciliano, sciacquate accuratamente le fave secche e mettetele a bagno per 2 ore in acqua fredda. Tagliate a dadini la carota e il sedano e a fettine sottili la cipolla. Soffriggete le verdure e l'aglio in camicia nell'olio extravergine di oliva, quindi rimuovete l'aglio e unite le fave secche ben scolate. Rosolate il tutto e coprire con acqua. Coprite il macco di fave con un coperchio e fate cuocere a fuoco basso finché le fave non inizieranno a disfarsi: mescolate spesso e aggiungete ogni tanto acqua tiepida perché le fave tendono ad addensare il liquido di cottura.

Quando avrete ottenuto una crema densa e profumata, con piccoli pezzi di fave all'interno, aggiustate con poco sale iodato, unite il rosmarino e il finocchietto selvatico tritati finemente. A questo punto aggiungete gli spaghetti spezzati fino a cottura e condite con un filo di olio extravergine di oliva crudo.

RICETTE PER SECONDI PIATTI DI PESCE

"TOTANI CON PISELLI"



INGREDIENTI per 4 persone

600 g di totani freschi
Piselli verdi biologici
Prezzemolo q.b.
2 patate
1 cipolla
Sale iodato
Olio extravergine di oliva



PROCEDIMENTO

Pulite e lavate i totani. Tagliateli a rondelle, metteteli in casseruola con i pisellini verdi, la cipolletta e le patate tagliate e fate cuocere per circa mezz'ora. Condite con poco sale iodato e olio extravergine di oliva.

"ALICI GRATINATE AL FORNO CON ZUCCHINE"



INGREDIENTI

600 g di alici fresche
2 grosse zucchine
3 cucchiaini di pane grattugiato
Basilico q.b.
Olio extravergine di oliva
Sale iodato



PROCEDIMENTO

Lavate ed asciugate le alici. Formate degli strati alternati fra alici e zucchine in una terrina; condite con basilico, olio extravergine di oliva e poco sale iodato. Aggiungete una manciata di pane grattugiato nell'ultimo strato e infornate a 180° per 30 minuti.

"DENTICE AL CARTOCCIO CON CARCIOFI"



INGREDIENTI

500 g di dentice
500 g di cuori di carciofi
2 arance
Pomodorini di Pachino q.b.
Rosmarino q.b.
Olio extravergine di oliva
Sale iodato



PROCEDIMENTO

Pulite il dentice, ponetelo in una teglia insieme ai carciofi precedentemente puliti e tagliati, i pomodorini, le arance affettate con poco olio extravergine di oliva e sale iodato. Avvolgetelo in carta da forno e cuocete in forno a 200° per circa 60-70 minuti. Diliscate e servite accompagnato dalle verdure e dal sughero di cottura.

RICETTE PER SECONDI PIATTI DI CARNE

"SPEZZATINO DI CARNE CON PATATE"



INGREDIENTI

1 kg di carne di vitello
1 kg di patate
100 g di sedano, carota e cipolla tritati
2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
1 mazzetto di aromi misti (salyia, rosmarino, timo)
Pomodori pelati q.b.
Brodo con acqua e verdure q.b.
Sale iodato



PROCEDIMENTO

Rosolate il misto di aromi nell'olio extravergine di oliva. Nel frattempo tagliate a cubetti di due centimetri la carne. Aggiungetela al misto di aromi, facendola rosolare bene su tutti i lati a fuoco vivace. Regolate con poco sale iodato. Aggiungete il brodo. Aggiungete anche le erbe aromatiche e i pomodori pelati. Cuocete il tutto per un'ora. Aggiungete poi le patate tagliate a tocchetti e uniteli in pentola. Cuocete per un'altra ora e servite.

"BRACIOLETTINE ALLA MESSINESE"



INGREDIENTI

400 g di braciole di vitello
Pangrattato circa 400 g
Prezzemolo fresco q.b.
Aglio q.b.
Sale iodato



PROCEDIMENTO

Dopo aver lavato e asciugato un mazzetto di prezzemolo fresco, tritatelo con un spicchio d'aglio e usate il trito per condire il pangrattato fine, aggiungendo poco sale iodato. Ungete leggermente le fettine di carne con olio extravergine di oliva e mettete al centro della bracioletta un po' di mollica condita di pane ed un pizzico di aglio tritato. Prima di infilare le braciolette sugli spiedi di legno, ricordate di lasciare questi ultimi in acqua o avvolgerne le estremità con carta d'alluminio, per evitare che brucino durante la cottura. Le braciolette vanno cotte 2-3 minuti per lato (5 minuti circa in totale).

RICETTE PER CONTORNI/PIATTI UNICI

"INSALATA DI ARANCE E FINOCCHI"



INGREDIENTI per 4 persone

4 grosse arance
2 finocchi
1/2 limone
1 cipolla
2 cucchiaini di olio extravergine di oliva



PROCEDIMENTO

Sbucciate le arance e tagliate gli spicchi a metà. Lavate i finocchi e spezzettateli per lungo per evitare la rottura delle fibre; lavate e tagliate la cipolla. Mettete il tutto in una ciotola, condite con olio extravergine di oliva e il succo di mezzo limone.

"INSALATA DI CAROTE E ZUCCHINE GRATTEGIATE"



INGREDIENTI

4 grosse carote
2 zucchine verdi
2 cucchiaini di olio extravergine di oliva



PROCEDIMENTO

Lavate e grattugiate le carote e le zucchine. Conditele con olio extravergine di oliva e servitele.

"CAPONATA SICILIANA SEMPLICE"



INGREDIENTI

200 g di zucchine
100 g di melanzane
100 g di pomodorini
1 cipolla
Basilico q.b.
Olio extravergine di oliva 4 cucchiaini



PROCEDIMENTO

Tagliate a cubetti tutte le verdure, mettetele in casseruola con l'acqua e un filo di olio extravergine di oliva e fatele cuocere per circa 30 minuti.

"INSALATA ESTIVA (Piatto unico)"



INGREDIENTI per 2 persone

200 g di alici marinate
100 g di funghi freschi
2 medie patate
10 pomodorini di Pachino
1 cipollotta
Origano q.b.
Basilico fresco q.b.
Sale iodato



PROCEDIMENTO

Fate bollire le patate, spellatele e tagliatele a pezzetti. Aggiungete la cipollotta, i funghi precedentemente lavati e tagliati a fettine, i pomodorini e le alici marinate. Condite con olio extravergine di oliva, poco sale iodato, origano e abbondante basilico fresco e servite.

"CROCCHETTINE VERDI"



INGREDIENTI per 4 persone

400 g di spinaci
200 g di ricotta fresca vaccina
4 cucchiaini di parmigiano grattugiato
2 uova
80 g di pangrattato
Sale iodato
Olio extravergine di oliva



PROCEDIMENTO

Frullate gli spinaci e mescolateli con la ricotta, il parmigiano, le uova e mezza dose del pangrattato. Salate il composto con poco sale iodato, formate delle polpettine passatele nel pangrattato rimanente. Disponete le polpettine su una teglia rivestita di carta da forno e cuocete per 20 minuti a 180°. A fine cottura aggiungete un filo di olio extravergine di oliva.

DALLA TEORIA ALLA PRATICA...

- ❖ Date il buon esempio! Fate voi stessi quello che dite di fare ai vostri figli. I bambini hanno bisogno di imparare buone abitudini alimentari e stili di vita corretti, che favoriscano il loro sviluppo e promuovano la salute nell'età adulta.
- ❖ Condividete il pasto in famiglia: raccontatevi la giornata vissuta, spegnendo la TV e i dispositivi elettronici (cellulari, smartphone, tablet e giochi elettronici).
- ❖ Non parlate di dieta ai bambini ma di buone abitudini alimentari che rimangono per la vita: non ci sono cibi proibiti ma solo cibi che vanno combinati nel modo giusto e consumati con moderazione.
- ❖ Seguite un'alimentazione variata, la monotonia impedisce di assaporare nuovi gusti e non aiuta la salute.
- ❖ Non utilizzate il cibo come premio o ricompensa.
- ❖ Date attenzione ai bambini non al cibo, insegnate ai bambini a masticare lentamente e ad apprezzare il cibo: se qualche giorno mangia un po' meno non preoccupatevi.
- ❖ Offrite porzioni appropriate al bambino, non confrontate il suo piatto con quello di un adulto.
- ❖ Preparate piatti semplici, gustosi e sani coinvolgendo i bimbi in cucina.
- ❖ Insegnate a bere l'acqua sia durante i pasti che nei vari momenti della giornata, non abituatevi a bere bevande zuccherate, gassate meno dissetanti e ricche di calorie.
- ❖ Adottate stili di vita corretti è fondamentale: fate ogni giorno un po' di movimento. Rendete l'attività fisica qualcosa di piacevole per tutta la famiglia.
- ❖ Coinvolgete i nonni e le insegnanti nel modificare l'alimentazione del bambino in modo più sano.

❖ *Elogiate i vostri figli per ogni comportamento salutare....
...e loro vi diranno:*



*"I bambini imparano più da come ti comporti
che da cosa gli insegni"
(W. E. Burghardt Du Bois)*

BIBLIOGRAFIA

- OKkio alla Salute - Epicentro - Istituto Superiore di Sanità
- Atlante Pediatrico delle Porzioni degli Alimenti - Istituto Scotti Bassani
- Linee di Indirizzo Nazionale per la Ristorazione Scolastica – Ministero della Salute
- Mangia a colori – Frutta e verdura 5 porzioni al giorno anche fuori casa – Ministero della Salute
- Etichettatura degli alimenti. Cosa dobbiamo sapere – Ministero della Salute
- Linee guida per la ristorazione scolastica – Regione Sicilia G.U.R.S. n.134 del 11-6-2010
- IV Revisione dei Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana (LARN) 2014 - Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU)
- Standard quantitativi delle porzioni- IV Revisione dei Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana (LARN) 2014 - Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU)
- Linee guida per una Sana Alimentazione Revisione 2018 – CREA (Centro di Ricerca Alimenti e Nutrizione)
- Piramide Alimentare Transculturale – Società Italiana di Pediatria
- Guida ai metodi per la cottura degli alimenti – ANDID (Associazione Nazionale Dietisti)



TABELLA STAGIONALITÀ FRUTTA

	GENNAIO	FEBBRAIO	MARZO	APRILE	MAGGIO	GIUGNO	LUGLIO	AGOSTO	SETTEMBRE	OTTOBRE	NOVEMBRE	DICEMBRE
ALBICOCCHE												
ANGURIE												
ARANCE												
CACHI												
CASTAGNE												
CILIEGIE												
FICHI												
FRAGOLE												
KIWI												
LAMPONI												
MANDARINCI												
MANDARINI												
MELE												
MELONI												
PERE												
PESCHE												
SUSINE												
UVA												



DECALOGO sicurezza del frigorifero

1

© 2000 Blackwell Science Ltd *Journal of Internal Medicine* 247: 111–117

[illegible]

2.

**RICORDA CHE OGNI ZONA DEL FRIGORIFERO
MANTIENE TEMPERATURE DIVERSE**

il punto più recente del rapporto tra la comunità politica europea e la politica di bilancio per le autorità della Banca, infatti, riguarda il rapporto tra le autorità della Banca e la politica di bilancio per le autorità della Banca.

ကံ

NEW INFORMATION: 01/01/2011 01:00:00
DATA: 01/01/2011 01:00

La "black-out" è la prima volta che un'azienda italiana si avvia a una "black-out" (cioè a una "black-out" di produzione) per un periodo di tempo superiore ai 100 giorni. La "black-out" è la prima volta che un'azienda italiana si avvia a una "black-out" (cioè a una "black-out" di produzione) per un periodo di tempo superiore ai 100 giorni.

८३

**RICORDA CHE OGNI ALIMENTO
HA LA SUA "TEMPERATURA DI CONSERVAZIONE"**

[illegible]

ហ្នំ

U. S. DEPARTMENT OF COMMERCE
BUREAU OF ECONOMIC ANALYSIS
WASHINGTON, D. C. 20540

Questi alimenti (o, come bisogna di recente, i loro derivati) sono chiamati "proteine vegetali" e, per questo, sono considerati "proteine vegetali".

9

New street, 661 St Vincent St, ALBANY, NY 12206
CALL 518 486 1234

Se cacciò, sarà raffreddare contemporaneamente le
particolari prima di essere in un'ultima, e
condurre e liberarsi immediatamente di loro, e
condurre.

7.

Fai attenzione alla capes.com/italia/mba
segui i 400 studenti italiani su quello americano per

questo contributo, però il presidente di sezione che ha presenziato, opportunamente precisando, nei termini giuridici, che non si tratta di un'azione che non si esaurisce nel momento in cui si è partiti dal carcere.

USCENZA CONTAMINANTI PULVIS E CARBONI
E' sempre buona norma conservare gli alimenti in

compartimenti politici in quelle elezioni, un'occasione per la quale si ripropone la domanda di un'alternativa alla politica quotidiana. Anche i cibi preparati in casa devono essere conservati con cura in contenitori puliti e con scadenza prima di chiudere i contenitori e la busta sigillata, attendere il raffreddamento del contenuto per evitare che la vapore si condensi sul recipiente ricadendo sul cibo. Evita di esporre gli alimenti umidi e ricoperti su di un piano; mettili anche negli frigoriferi, a meno che non abbiano un livello sufficiente

9

Product Weight: 1.15 lbs (520 g)
 Dimensions: 10.5" x 4.5" x 1.5"

Per utilizzare gradatamente specifici il semplice afflusso d'acqua e decentralizzato col duto. Mantenere il frigorifero pulito e senza accumulo di ghiaccio che puo' ne alterare il corretto funzionamento e il mantenimento della temperatura di refrigerazione. Il livello di servizio del tuo elettrodomestico si ridurrà se non esisterà una corretta manutenzione.

10

Non cedere alla tentazione di fare scatti troppo aspramente

L'aria di cortesia: anche il proprietario con moglie all'attenti: qualcuno (e la sposa ricorda sempre questo) può considerare l'aria fredda di una mattina dove piove circolare liberamente intorno al cibo. Se non c'è affollamento qualcuno (e i padroni, Carla non sa quale) ci vorrebbe e la complicità distributrice della temperatura, senza scollata. Pratica sempre la sfilata (non le, non le) per prima cosa, prima tutto (per favore).



LINEE DI INDIRIZZO PER LA PREVENZIONE DEL SOFFOCAMENTO DA CIBO IN ETA' PEDIATRICA – Ministero della Salute



LINEE DI INDIRIZZO PER LA PREVENZIONE DEL SOFFOCAMENTO DA CIBO in età pediatrica



Consigli su taglio, manipolazione e somministrazione degli alimenti pericolosi per bambini (0-5 anni)

“Chi salva un bambino, salva il mondo intero”

ALIMENTI MOLLI O SCIVOLOSI



UVA

Bruciare o sminuzzare in taglietti piccoli, non vanno dati interi.



CHIESIA

Bruciare o sminuzzare in taglietti piccoli, non vanno dati interi.



WURSTEL

Tagliare in quattro parti, versare olio di semi sopra e cuocere in padella. Evitare di tagliare con la macchina.

MOZZARELLA

Tagliare in piccoli pezzetti, meglio se sgrassata e cotta in acqua. Evitare di dare pezzi con il latte intero, per evitare il rischio di soffocamento.



POMODORI E OLIVE

Tagliare in quattro parti, versare olio di semi sopra e cuocere in padella.



KIWI

Tagliare il frutto nel senso della lunghezza per sminuzzare i pezzi e cuocerli in padella.

ALIMENTI SOLIDI E SEMISOLIDI



GNOCCHI

Evitare l'abbinamento al sugo che potrebbe causare soffocamento.



PASTA

Evitare di dare pezzi piccoli.



SALVA UNA VITA

COME INTERVENIRE ASSI CURANDO IL SOFFOCAMENTO

DA COSA NASCE IL CULO DI FRANGIA?

INFORMATICA DEL 474

DA COSA NASCE IL CULO DI FRANGIA?



ALIMENTI DURI E SECCHI



CAROTE

Tagliare nel senso della lunghezza e cuocere in padella o in acqua. Evitare di dare pezzi piccoli.



FINOCCHIO CRUDO, SEDANO

Evitare di dare pezzi piccoli.



ARACHIDI, NOCI E FRUTTA A GUSCIO

Evitare di dare pezzi piccoli.



CARNE O PEZZI DI FORMAGGIO

Tagliare in piccoli pezzetti.



PROSCIUTTO CRUDO

Evitare di dare pezzi piccoli.



BURRO, FORMAGGI DENS

Evitare di dare pezzi piccoli.



MELA, PERA

Tagliare in piccoli pezzetti. Evitare di dare pezzi piccoli.



PESCA, PRUGNA, SUSINA

Evitare di dare pezzi piccoli.



FORMAGGIO

Evitare di dare pezzi piccoli.



BANANA

Evitare di dare pezzi piccoli.



UVETTA E FRUTTA SECCA

Evitare di dare pezzi piccoli.



Le linee di indirizzo del Ministero della Salute sconsigliano fortemente fino all'età di 4/5 anni il consumo di: caramelle dure e gommosi, gelatine, marshmallows, gomme da masticare, popcorn, sfoglie di pasta fatte in casa e snack simili. Evitare di dare un pezzo intero - preparazione degli alimenti.

Da un'idea del Dott. **Mario Squicciarini**
Medico Neonatologo - Esperto in Rianimazione d'urto e in Medicina d'urto Pediatrica
per info e info: www.salute.gov.it - MAIL: info@salute.gov.it - TEL: 06 4923 9 666

