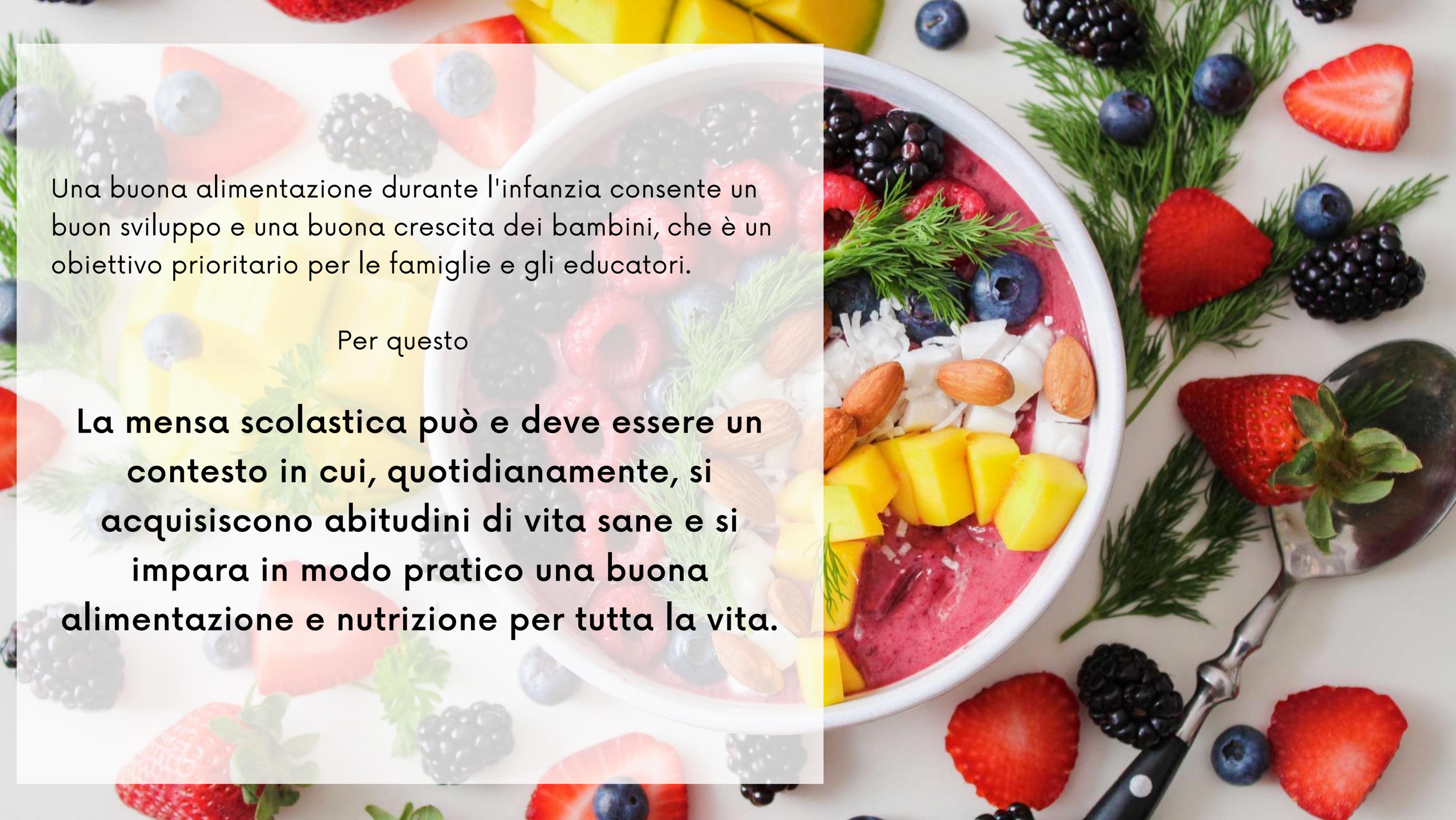


Qualità nutrizionale della mensa scolastica

Dietista Dott.ssa Gianna Marchi

COMUNE DI PISTOIA
SERVIZIO DI EDUCAZIONE E ISTRUZIONE



Una buona alimentazione durante l'infanzia consente un buon sviluppo e una buona crescita dei bambini, che è un obiettivo prioritario per le famiglie e gli educatori.

Per questo

La mensa scolastica può e deve essere un contesto in cui, quotidianamente, si acquisiscono abitudini di vita sane e si impara in modo pratico una buona alimentazione e nutrizione per tutta la vita.



E' fondamentale che il servizio di ristorazione sia indirizzato non solo a fornire energia e nutrienti nelle giuste quantità e nelle giuste porzioni, ma anche ad una corretta educazione alimentare indirizzata alla socialità, all'uguaglianza, all'integrazione al consumo consapevole e sostenibile

LINEE DI INDIRIZZO NAZIONALE PER LA RISTORAZIONE OSPEDALIERA, ASSISTENZIALE E SCOLASTICA

MINISTERO DELLA SALUTE

Qualità nutrizionale

Il comportamento alimentare condiziona lo stato di salute.

Priorità della ristorazione collettiva è la sicurezza alimentare nel breve e medio-lungo termine

Qualità sensoriale

La proposta alimentare e le preparazioni culinarie dovrebbero essere strutturate in maniera tale da assicurare un'ottimale qualità sensoriale, prevedendo come prioritaria la misurazione del livello di soddisfazione dell'utente. Ciò anche al fine di facilitare un adeguato introito alimentare e ridurre gli sprechi. La capacità degli operatori di elaborare e presentare le pietanze in modo gradevole diventa essenziale, insieme con la sensibilità di proporle in modo differenziato a seconda della fascia di popolazione cui sono rivolte

Qualità globale

La ricerca della qualità globale del servizio, che contempi sia la qualità nutrizionale, sia la qualità sensoriale, necessita di:

- **Informazione degli utenti** sulla distribuzione nell'arco della giornata e della settimana delle singole pietanze, sulle strategie di selezione delle derrate alimentari;
- **Formazione** continua del personale che collabora a qualsiasi livello con il servizio di ristorazione: addetti alla produzione e alla somministrazione/distribuzione, personale che a vario titolo e nei diversi contesti interagisce con l'utenza (insegnanti, educatori, personale di assistenza, medici curanti, personale amministrativo)
La conoscenza delle finalità del servizio, dei vincoli strutturali-organizzativi-economici e della sua organizzazione, è essenziale per ottenere una consapevole ed efficace collaborazione
- Scelta del legame produttivo e distributivo da impiegare
- Aspetti merceologici degli alimenti e tecnologie usate per la trasformazione e lavorazione;
- Verifica della coerenza tra menu e ricette, la resa gastronomica e la realizzabilità con la struttura operativa dedicata;
- Scelta delle ricette in relazione al modello di trasporto e distribuzione delle portate;
- Adeguatezza degli ambienti, delle tempistiche, del contesto organizzativo e relazionale in cui si consumano i pasti

Fasce d'età scolastica

Servizio Educativo

Fascia
d'età

Kcal/die

Nido d'infanzia

1 - 3

1085

Scuola dell'infanzia

3 - 6

1454

Scuola primaria

6 - 11

1917

Scuola secondaria 1G

11- 14

2533



Ripartizione del fabbisogno energetico giornaliero dei pranzo, espresso in Kcal, per fascia di età scolastica

Pranzo	Kcal/die
Nido	380-434
Infanzia	509-582
Primaria	671-767
Sec. 1G	886-1013

Criteri di formulazione di menù

Primi piatti asciutti

Una porzione al giorno di pasta o riso o altri cereali asciutti, prediligendo condimenti a base di verdura evitando di aggiungere troppi condimenti a base di grassi

Minestre

In alternativa ai primi asciutti con frequenza settimanale

Pizza

Come alternativa al primo piatto asciutto

Secondi piatti

Limitare il consumo di proteine animali e sostituire, quando possibile, la carne rossa con pollo o pesce, o meglio ancora con proteine vegetali come i legumi
Come secondo devono essere alternati ogni settimana piatti a base di pesce, carne rossa e bianca, formaggi, uova e legumi.

Piatti unici

I LARN suggeriscono di sostituire, al meno 1-2 volte la settimana, il primo e secondo piatto con un piatto unico a base di pasta o riso con legumi
La contemporanea presenza di un piatto di verdura e di una porzione di frutta permetterà infine di perfezionare anche l'apporto di vitamine, di sali minerali e di fibra

Contorni, frutta e dessert

Presenti quotidianamente nei menù scolastici e così pure la frutta al termine del pasto che deve essere fresca, di stagione e varia
Occasionalmente può essere inserito lo yogurt o un dolce in sostituzione della frutta

Pane

Il pane può essere inserito quotidianamente nei menù scolastici e dovrà essere fresco, privo di grassi aggiunti e possibilmente senza sale



Indicazione per la stesura dei menù delle scuole dell'infanzia, primarie, secondarie di I grado

I piani nutrizionali per la ristorazione scolastica dovranno rispettare i fabbisogni definiti, per ogni fascia di età.

Anche sei menù scolastici prevedono generalmente un solo pasto, il pranzo, al fine di garantire un adeguato bilancio nutrizionale è auspicabile fornire ai genitori indicazioni o suggerimenti per la scelta dei pasti a casa.

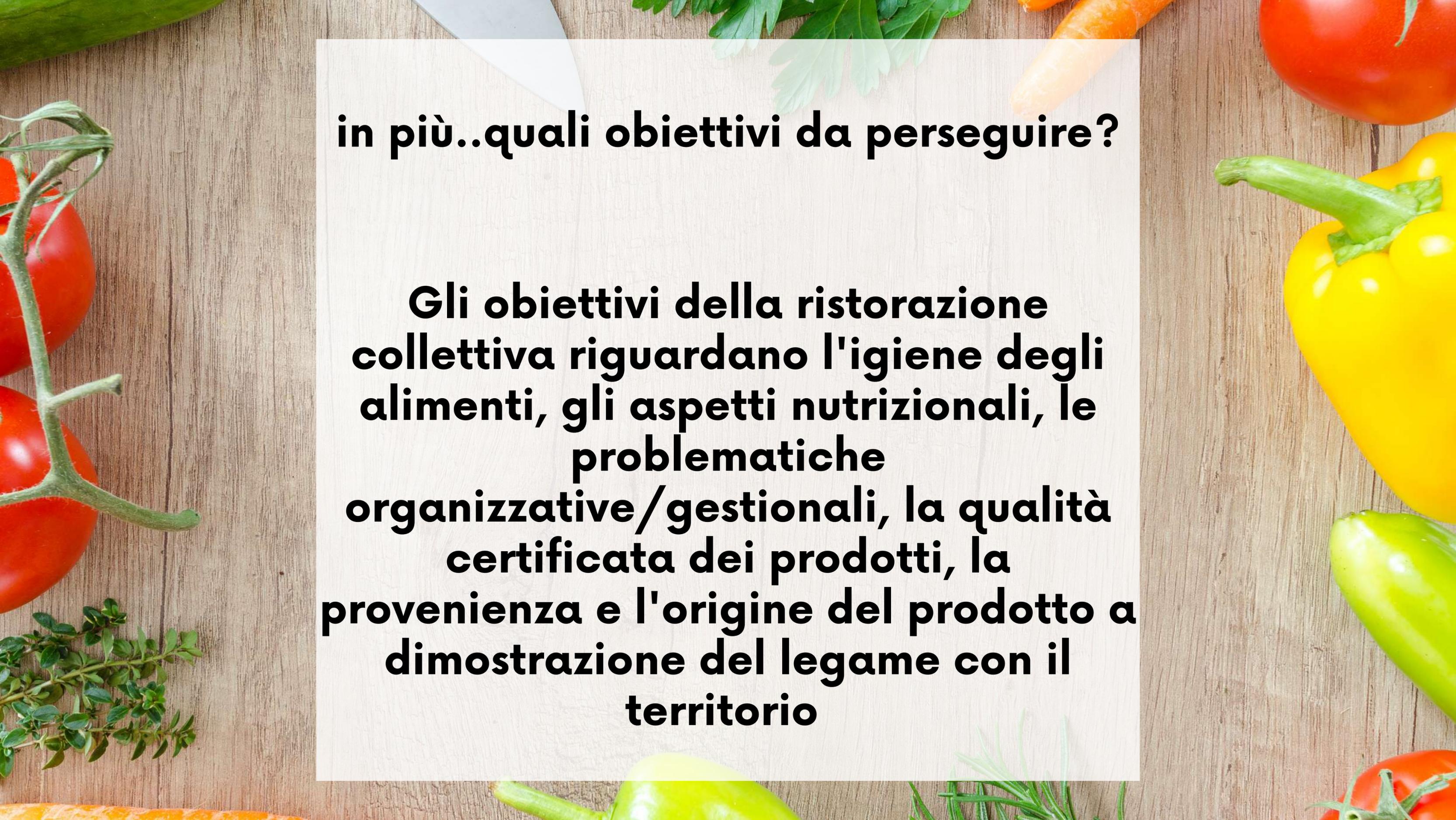
Il menù devono essere preparati con rotazione di almeno 4 settimane, in modo da non ripetere troppo spesso la stessa ricetta e con almeno due varianti una per il periodo autunno-inverno e l'altra per il periodo primavera-state

In tal modo si garantisce ai piccoli utenti la disponibilità di ortaggi e frutta stagionali ed allo stesso tempo viene soddisfatta la necessità di modificare l'alimentazione in relazione al clima

La somministrazione dei pasti

Il piatto al consumo è indubbiamente il frutto di diverse variabili, tra cui:

- Qualità delle materie prime
- Modalità di stoccaggio delle derrate;
- Sistemi di preparazione e cottura in relazione alle attrezzature a disposizione e alla professionalità degli operatori;
- Dimensione produttiva;
- Tipologia organizzativa del servizio per quanto attiene la distribuzione, il tipo di legame, il porzionamento



in più..quali obiettivi da perseguire?

Gli obiettivi della ristorazione collettiva riguardano l'igiene degli alimenti, gli aspetti nutrizionali, le problematiche organizzative/gestionali, la qualità certificata dei prodotti, la provenienza e l'origine del prodotto a dimostrazione del legame con il territorio



Mangiare a scuola, in modo variato, è un'occasione privilegiata di apertura a tutte le differenze e di comprensione delle molteplici dimensioni culturali e territoriali che il cibo può assumere.



Grazie per la vostra attenzione

COMUNE DI PISTOIA

SERVIZIO DI EDUCAZIONE E ISTRUZIONE