

GLI ASPETTI NUTRIZIONALI DELLA RISTORAZIONE SCOLASTICA NELLE MARCHE

CONSIGLI ALLE FAMIGLIE



Il ruolo della ristorazione scolastica

Il presente documento descrive l'importante ruolo che riveste il servizio di ristorazione scolastica e riassume principi cardini della dieta mediterranea descritti nelle "Linee Di Indirizzo Nazionale Per La Ristorazione Ospedaliera, Assistenziale E Scolastica", elaborate dal Ministero della Salute, decreto del 28 ottobre 2021, e nelle "Linee Guida Per Una Sana Alimentazione" (revisione 2018), CREA.

"La scuola e in particolare la ristorazione scolastica assumono un ruolo fondamentale nel favorire l'inclusione e l'adozione di scelte salutari, riducendo i rischi e le disuguaglianze" come dichiarato nelle nuove linee di indirizzo nazionale per la ristorazione ospedaliera, assistenziale e scolastica. Oltre che alla promozione della salute attraverso una sana alimentazione, il servizio di ristorazione mira ad implementare i principi di socialità, uguaglianza, integrazione, consumo consapevole e sostenibile. La priorità del servizio di ristorazione collettiva è la sicurezza alimentare sia nel breve termine (prevenzione di avvelenamenti e tossinfezioni) che nel medio-lungo termine (prevenzione e trattamento di patologie croniche). Inoltre di fondamentale importanza sono: la misurazione del livello di soddisfazione dell'utente, attraverso la quale è possibile ridurre gli sprechi, e la formazione continua del personale che collabora con il servizio di ristorazione.



Le **tabelle dietetiche** sono uno strumento pratico di prevenzione alla salute per gli studenti e le loro famiglie, infatti "il pasto a scuola rappresenta una parte importante della giornata alimentare dei bambini e dei ragazzi" come esempio di educazione alimentare e promozione alla salute. Attraverso la ristorazione scolastica si apprendono i seguenti insegnamenti:

- differenziare le porzioni in relazione all'età;
- comporre "piatti unici" bilanciati e completi dal punto di vista nutrizionale;
- aumentare il consumo di alimenti sani, quali legumi, frutta e verdura di stagione;
- esprimere i propri gusti in relazione al condimento, privilegiando olio extravergine d'oliva, erbe aromatiche e spezie e ridurre il consumo di sale preferendo quello iodato;
- evitare il "bis" dei primi e secondi piatti e piuttosto consumare una porzione maggiore di verdura;
- rispettare le abitudini e tradizioni locali, nonché le condizioni cliniche e le esigenze etiche, culturali e religiose.

Gli aspetti ai quali è necessario prestare attenzione affinché il momento del pasto risulti un

momento di educazione alimentare possono essere raggruppati in tre categorie:

1. Aspetti qualitativi nutrizionali: introdurre ricette ad elevata appetibilità e gradimento; proporre spuntini a base di frutta fresca o verdure crude al fine di centrare l'obiettivo di salute di "cinque porzioni di frutta e verdura al giorno" alternandone almeno quattro tipologie diverse per ogni settimana; bilanciare la quota di carboidrati in ogni pasto ad esempio utilizzando un contorno di patate se il primo piatto è povero di carboidrati e mettere a disposizione dell'utente il pane solo dopo aver consumato il primo piatto; non utilizzare esaltatori di sapidità nelle preparazioni culinarie bensì preferire erbe aromatiche, spezie e con moderazione sale iodato.
2. Aspetti quantitativi: non fornire una porzione "bis" di primo o secondo piatto ma se necessario fornire una porzione aggiuntiva di verdura cruda o cotta.
3. Approccio positivo con il cibo: prestare attenzione alle caratteristiche sensoriali: colore, forma e composizione del piatto; abbinare un alimento poco utilizzato ad un alimento noto; presentare il piatto unico in un unico piatto composto da più scomparti affinché ogni alimento venga valorizzato per colore e consistenza; misurare il gradimento soggettivo al fine di ridurre al minimo gli scarti coinvolgendo anche gli alunni nella scelta delle proposte alimentari. Il pasto rappresenta un momento conviviale attraverso il quale gli insegnanti e il personale addetto all'assistenza possono partecipare all'attività di educazione alimentare, contribuire ed incentivare il consumo degli alimenti meno apprezzati o conosciuti e valorizzare le tradizioni gastronomiche sia del territorio che delle diverse culture alimentari rappresentate a scuola.

La **dieta mediterranea** rappresenta il modello più efficace e studiato nella prevenzione all'obesità e alle malattie croniche non trasmissibili. Le caratteristiche principali sono: grande prevalenza di prodotti d'origine vegetale (cereali o tuberi, frutta, ortaggi, legumi, oli) ed equilibrato apporto di prodotti di origine animale (latticini, pesce, uova e carni, prevalentemente bianche). L'adozione del modello mediterraneo nella ristorazione collettiva può pertanto svolgere duplice funzione: migliorare lo stato di salute degli studenti e promuovere nella popolazione la dieta mediterranea stessa.

La ristorazione collettiva risulta inoltre essere un ottimo strumento per promuovere il confronto e lo scambio tra culture ed opinioni diverse. Infatti, il potere aggregante del cibo facilita la comunicazione, il riconoscimento e l'accoglienza dell'identità di ciascuno.

Il servizio di ristorazione scolastica funge anche da mezzo di comunicazione con le famiglie per indicare come completare la giornata alimentare, attraverso indicazioni circa il pasto serale, la colazione e gli spuntini, e la settimana alimentare nel rispetto della corretta frequenza dei gruppi di alimenti da consumare nell'arco della settimana.



Come evidenziato nelle linee guida per una sana alimentazione "**La scuola rappresenta la sua funzione educativa anche attraverso la ristorazione scolastica**", il cui obiettivo non è il solo sostentamento alimentare bensì un concreto aiuto alla promozione di comportamenti alimentari che favoriscono il miglioramento dello stato di salute, l'accrescimento culturale, la socializzazione e l'uguaglianza tra alunni che provengono da tradizioni, etnie e stati sociali diversi tra loro. "Il pasto mensa ha, però anche il ruolo di orientare, attraverso un approccio educativo, il comportamento alimentare del bambino verso uno stile alimentare e consapevole, elevando il livello qualitativo dei pasti, come qualità nutrizionale e sensoriale, mantenendo saldi i principi di sicurezza alimentare." Inoltre, "il pasto a scuola consente di conoscere alimenti diversi e nuovi sapori, stimolando curiosità verso il cibo"; grazie al quale "può ambire al miglioramento dello stile alimentare di tutta la famiglia, sia tramite lo stesso bambino che può trasferire a casa le conoscenze acquisite a scuola, sia direttamente, consultando il menù scolastico e acquisendone la composizione."



I GRUPPI ALIMENTARI

L'unico modo che abbiamo per assicurarci macro e micronutrienti in modo adeguato è variare e si parla spesso di inserire tutti i gruppi alimentari nella nostra alimentazione. Ma quali sono i gruppi alimentari?

Dal punto di vista nutrizionale gli alimenti possono essere classificati in base ai nutrienti di cui risultano essere fonte principale, le linee guida per una sana alimentazione italiana prevedono la suddivisione degli alimenti in 5 gruppi alimentari che comprendono tutti gli alimenti necessari per una sana alimentazione e non comprendono invece alcune tipologie di alimenti (es. snack salati dolci bevande zuccherate etc) perché ad alta intensità energetica e poco equilibrati come contenuto di nutrienti, e devono quindi essere consumati occasionalmente.

GRUPPI	NUTRIENTI CARATTERISTICI	CONSIGLI PER IL CONSUMO
<p>CEREALI, DERIVATI E TUBERI (patate)</p> 	<p>Carboidrati complessi, fibre, proteine vegetali, vitamine del complesso B e magnesio</p>	<p>È opportuno utilizzare anche i cereali integrali perché più ricchi di fibre e altri nutrienti, consumare con moderazione le patate e limitare quelle fritte</p>
<p>FRUTTA E VERDURA</p> 	<p>Fibre, zuccheri, β-carotene, vitamina C, potassio, composti bioattivi</p>	<p>Da consumare sia durante i pasti sia come spuntino. Limitare il consumo di frutta e verdura conservate e di frutta candita. I fagiolini sono considerati verdure</p>
<p>CARNE, PESCE, UOVA E LEGUMI</p> 	<p>Proteine, ferro, zinco, rame, vitamine del complesso B (in particolare la B12 si trova negli alimenti di origine animale)</p>	<p>Preferire carni magre e non conservate, un consumo basso sia in frequenza che in quantità di salumi. Preferire il pesce azzurro e consumare il meno possibile quello conservato o trasformato. Soggetti sani possono consumare 2 volte a settimana uova. I legumi contengono amido e fibre, ma sono un'ottima fonte proteica vegetale che può sostituire la carne. Sono considerati legumi anche i derivati della soia come tempeh e tofu.</p>
<p>LATTE E DERIVATI (formaggi e yogurt)</p> 	<p>Calcio, fosforo, proteine, vitamina B2, B12 e A</p>	<p>Sono preferibili latte e yogurt parzialmente scremati, formaggi freschi e meno grassi</p>
<p>GRASSI DA CONDIMENTO (olio, burro, altri grassi di origine animale o vegetale)</p> 	<p>Acidi grassi essenziali, vitamine liposolubili</p>	<p>I grassi rappresentano una fonte concentrata di energia, il loro consumo deve essere contenuto. È preferibile l'utilizzo dell'olio extravergine d'oliva come grasso principale per la sua elevata qualità nutrizionale.</p>

Cosa mangio oggi?

È importante essere consapevoli che mangiare sano è fondamentale per piccoli e grandi e che chi impara a farlo da bambino lo farà molto più facilmente anche in età adulta. In questo contesto la mensa scolastica può essere d'aiuto: è un'occasione in cui il bambino ha la possibilità di acquisire consapevolezza dei propri gusti, buone abitudini alimentari e di relazionarsi con i pari e con gli insegnanti per portare anche all'interno della propria casa queste stesse abitudini. Proprio per questo il SIAN propone varietà di alimenti e preparazioni in mensa scolastica che mirano a educare il gusto dei piccoli a buone abitudini alimentari, a riconoscere porzioni idonee dei differenti cibi e a sviluppare consapevolezza percettiva e gustativa. Il grande valore aggiunto è il coinvolgimento delle famiglie, che hanno l'occasione di vedere nello stesso menù un possibile modello di dieta varia ed equilibrata da poter perseguire anche nel contesto familiare.

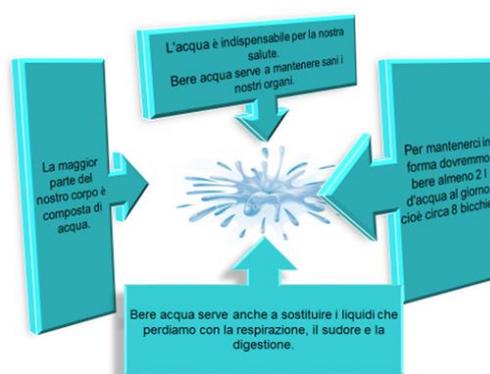


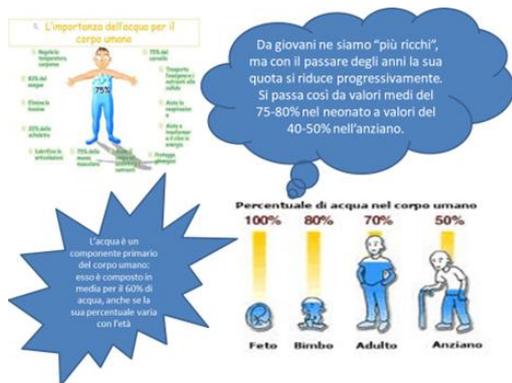
L'importanza del consumo di acqua

L'acqua è il principale costituente del corpo umano e rappresenta circa il 60% del peso corporeo nei maschi adulti, dal 50 al 55% nelle femmine, e fino al 75% in un neonato.

L'acqua che beviamo è una soluzione di minerali e di conseguenza un vero e proprio alimento che la natura ci offre. I minerali sono, infatti, nutrienti essenziali per l'organismo umano.

I minerali disciolti nell'acqua, presenti in quantità diversa a seconda della provenienza dell'acqua, sono assorbiti dal nostro organismo allo stesso modo in cui vengono assimilati i minerali presenti negli alimenti. Quindi l'acqua è un alimento a tutti gli effetti, perché è fondamentale non solo per l'idratazione, ma anche perché ci permette di soddisfare quelli che sono i nostri fabbisogni per alcuni micronutrienti essenziali.





• regolare la temperatura corporea

• trasportare le sostanze nutritive nei vari distretti del corpo

L'acqua è necessaria all'organismo per:

• eliminare i prodotti di scarto che si accumulano nell'organismo

controllare l'equilibrio idrosalinico dell'organismo

• trasportare le sostanze nutritive nei vari distretti del corpo

La quantità di acqua da bere è abbastanza variabile a seconda degli individui, tenendo conto dell'ambiente di vita, del regime di lavoro ed attività, del tipo di alimentazione e degli stili di vita.

Per garantire che i bambini ricevano l'acqua di cui hanno bisogno, è importante che l'acqua faccia parte della loro dieta quotidiana.

I Livelli di Assunzione Giornalieri Raccomandati di Energia e Nutrienti per la popolazione italiana (LARN) ci suggeriscono di bere 1 ml di acqua ogni kcal consumata.

Tabella 4.3 - Valori di riferimento per l'assunzione di acqua giornaliera nelle varie fasce di età in condizioni di temperatura ambientale temperata e moderati livelli di attività fisica come riportato dai LARN IV Revisione (<http://www.sinu.it/html/pag/08-ACQUA.asp>)

Età	Assunzione adeguata di acqua (ml/die)	
Neonati		
6 e 12 mesi	800	
Bambini		
1-3 anni	1200	
4-6 anni	1600	
7-10 anni	1800	
Adolescenti	maschi	femmine
11-14 anni	2100	1900
15-17 anni	2500	2000
Adulti e anziani		
18-74 e ≥75 anni	2500	2000
Gravidanza	2350	
Allattamento	2700	

È particolarmente importante aumentare l'apporto idrico durante i mesi estivi e quando si fa sport, in modo da recuperare l'acqua persa con la sudorazione.

- neonati sino a sei mesi di vita: 100 ml/kg al giorno,
- bambini:
 - tra 6 mesi e un anno di età: 800-1000 ml/giorno,
 - tra 1 e 3 anni di vita: 1100-1300 ml/giorno,
 - tra i 4 e gli 8 anni di età: 1600 ml/giorno;
 - età compresa tra 9-13 anni: 2100 ml/giorno per i bambini e 1900 ml/giorno per le bambine;
- adolescenti, adulti e anziani:
 - femmine 2 L/giorno
 - maschi 2,5 L/giorno.

Ci sono diverse linee guida per quanto riguarda le quantità raccomandate di acqua a seconda dell'età e di particolari condizioni nell'arco della vita.

Bere acqua è il modo migliore di dissetarsi, l'acqua non contiene tutto lo zucchero e le calorie che si trovano in bevande a base di succhi di frutta, bibite, bevande 'sportive' e acque minerali aromatizzate. Bere acqua invece di bevande zuccherate potrebbe anche prevenire disturbi dentari, mentre il fluoro presente nell'acqua di rubinetto può contribuire a rafforzare denti ed ossa.



Dare da mangiare a bambini frutta intera è una scelta migliore rispetto al succo di frutta. Nonostante gli zuccheri naturali che ne determinano il sapore dolce, la frutta intera contiene anche vitamine, minerali e fibre naturali in gran quantità che la rendono più saziante e nutritiva rispetto ad un bicchiere di succo di frutta. Un succo di frutta fornisce al bambino la dose giornaliera consigliata di vitamina C, di contro purtroppo molti bambini bevono frequentemente succhi di frutta in gran quantità e questo può contribuire al loro soprappeso.

Frequenza degli alimenti e menù Mediterraneo

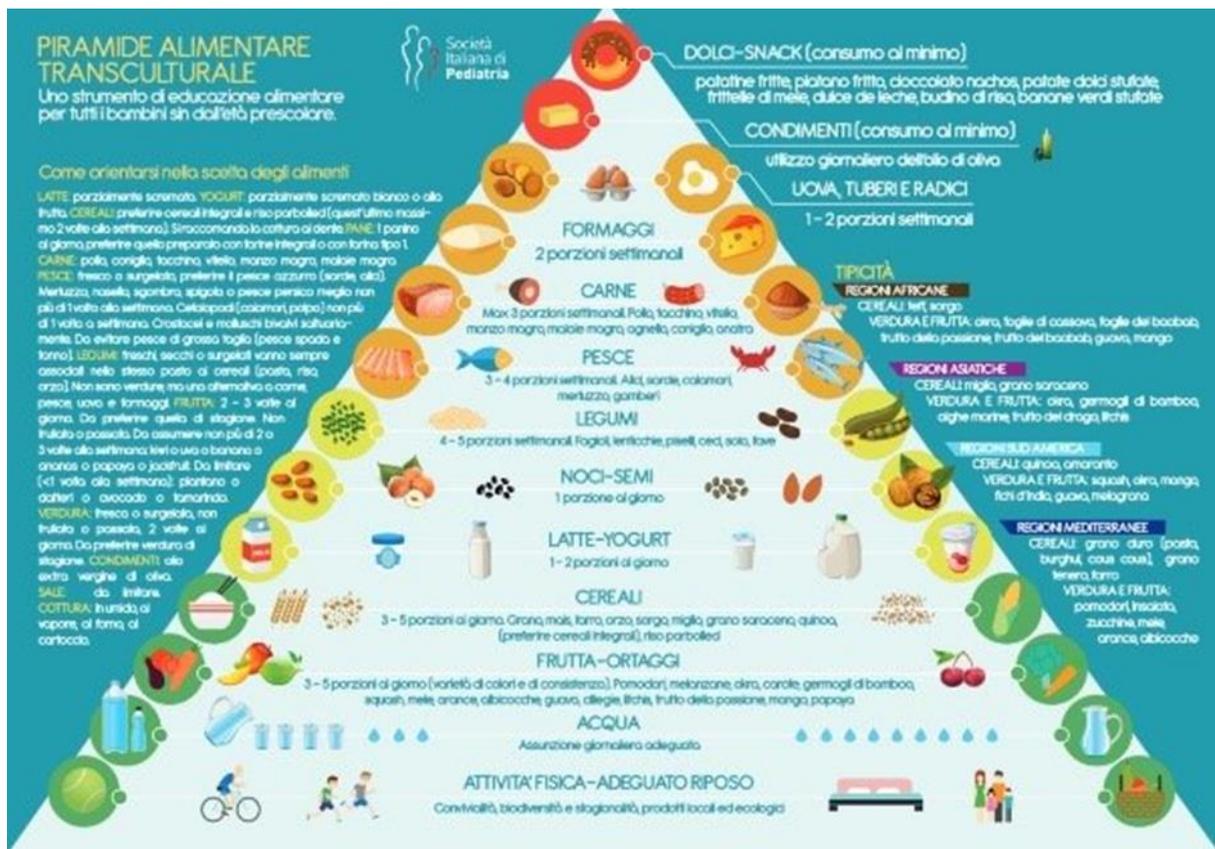
Il menù scolastico è stagionale con almeno una versione primavera-estate e una versione autunno/inverno e una rotazione di almeno 4 settimane. Sono utilizzate le grammature suddivise per fascia d'età del LARN 2014, ed è inoltre prevista la descrizione analitica delle ricette evidenziando la presenza di allergeni. Sono garantiti pasti alternativi per esigenze etico-culturali-religiose e personalizzati per esigenze sanitarie.

I dolci a fine pasto sono saltuari o occasionali, con una scelta che si propone il più sana possibile.

Giornalmente i pasti sono impostati come: un primo piatto (asciutto o in brodo) a base di cereali e/o legumi; un secondo piatto a base di alimenti animali o vegetali fonti di proteine; una porzione di verdura fresca di stagione, cruda o/e cotta; una porzione di frutta fresca di stagione, una porzione di pane fresco. È previsto l'utilizzo di olio extravergine d'oliva sia per la cottura che per il condimento e poco sale esclusivamente iodato, eventualmente per insaporire sono usate erbe aromatiche e spezie. Inoltre, si consiglia l'uso di acqua di rubinetto a pranzo e durante tutta la giornata scolastica.

Caratteristiche consigliate del menù scolastico (5 giorni a settimana):

- Primo piatto a base di cereali 1 volta/giorno e a rotazione cereali integrali o in chicchi (pasta, riso, farro, orzo, miglio, mais, cous-cous) almeno 1 volta/settimana
- Carne: rossa (bovina e suina) meno di 1 volta/settimana, bianca (pollo, tacchino, ...), 1-2 volta/settimana
- Carni conservate (esempio prosciutto crudo o bresaola...): non più di 2 volte/4 settimane
- Pesce (escluso spada, squaloidi) 1-2 volte/settimana (sia come secondo piatto che come condimento del primo piatto), limitare il tonno (da evitare al nido)
- Formaggi 1 volta/settimana (come secondo piatto o ingrediente principale del primo piatto/piatto unico)
- Uova 1 volta/settimana (come secondo piatto o come ingrediente di pasta all'uovo)
- Legumi almeno 1 volta/settimana (consigliabile come secondo piatto o ingrediente principale del primo piatto/piatto unico)
- Piatti unici: auspicabile almeno 1 volta/settimana [per piatto unico si intende una preparazione che riunisce in una sola pietanza un apporto di macronutrienti (carboidrati, proteine animali o vegetali, grassi) sufficiente a coprire i fabbisogni di un pasto completo]
- Patate: non più di 1 volta/settimana e associate ad un pasto povero di altri carboidrati (es: primo piatto brodoso con quantitativo di pasta molto ridotto oppure zuppe di legumi senza pasta)
- VERDURA FRESCA di stagione: alternanza settimanale di almeno 3 diverse varietà stagionali e di diverso colore; nella stagione autunno-inverno inserire, almeno a settimane alterne, verdure fresche appartenenti alla famiglia delle Crucifere
- FRUTTA FRESCA di stagione: alternanza settimanale di almeno 4 diverse varietà stagionali e di diverso colore
- Inserimento occasionale/periodico di un piatto tipico delle etnie presenti nella comunità scolastica



CARATTERISTICHE NUTRIZIONALI DI MIGLIORAMENTO PER UNA MAGGIORE ADESIONE AL MODELLO MEDITERRANEO

- Alternanza mensile di almeno 3 diverse tipologie di cereali integrali, possibilmente in chicchi, differenti da frumento e riso (orzo, farro, miglio, mais, avena, ecc.), presenti almeno due volte ciascuno, con una frequenza di più di 2/volte a settimana
- Introduzione di un piatto unico a base di cereali e proteine vegetali (pasta e legumi) almeno 2 volte ogni 4 settimane
- Aumento dei piatti a base di pesce (escluso tonno, spada, squaloidi) a più di 6 volte/mese, variandone la tipologia ad almeno 3 diverse varietà ogni mese, possibilmente di piccola taglia o pesce azzurro
- Aumento dei piatti a base di legumi a più di 6 volte/mese, variandone la tipologia ad almeno 3 diverse varietà ogni mese
- Aumento della varietà della VERDURA fresca di stagione: almeno 4 diverse varietà a settimana e dei 5 colori (blu/viola, verde, bianco, giallo/arancio, rosso)
- Inserimento di un piatto tipico della tradizione locale (almeno ½ volte nel menù invernale e 1/2 volte in quello estivo)
- Associazione della variabilità del colore (5 colori: blu/viola, verde, bianco, giallo/arancio, rosso) alle almeno 4 diverse varietà a settimana di FRUTTA fresca di stagione
- Proposta della FRUTTA fresca di stagione come spuntino di metà mattina
- Proposta di FRUTTA SECCA/A GUSCIO (ad esempio pesto o similare)

SPUNTINO

Il consumo di uno spuntino ottimale a metà mattina e/o a metà pomeriggio è utile alla funzionalità dell'organismo in quanto favorisce il miglioramento dell'umore, attenua la sensazione di fame e potenzia le capacità cognitive, soprattutto mnemoniche, in tutte le fasce di età.

Deve rispettare i criteri della sana ed equilibrata alimentazione. Non deve sostituirsi alla colazione, né avere un apporto calorico eccessivo. Da preferire gli alimenti facilmente digeribili, ricchi di carboidrati e poveri di grassi che non impegnino troppo la digestione dei bambini così da non compromettere il livello di attenzione durante le lezioni a scuola. Sono da evitare panini super imbottiti, spuntini golosi, grandi merende o qualsiasi alimento in eccesso per quantità e calorie.

Infatti lo spuntino deve fornire solo il 5/10% delle calorie giornaliere.

Una possibile soluzione da adottare è quella di educare il bambino a consumare, sempre e comunque, la prima colazione; in questo modo non ci sarebbe alcun bisogno di cibo "extra".

Siamo sempre tutti di corsa, specie la mattina: preparare una merenda buona e sana a volte richiede un po' di tempo. Con un minimo di organizzazione, però, possiamo riuscire ad organizzare delle merende varie, semplici, veloci e che siano sane. Ad esempio, si potrebbe programmare un planning bisettimanale con 10 merende da far ruotare così da avere ogni giorno una colazione diversa.

Altro fattore importante da ricordare è che lo spuntino deve essere adattato allo stile di vita del bambino: se ha uno stile di vita molto attivo bisogna offrire una merenda leggermente diversa rispetto a quella di un bambino che ha uno stile di vita più sedentario dato che il consumo di energia è diverso.



Fabbisogno calorico giornaliero per fasce d'età e spuntino (modificato da LARN, 2014)

Età (anni)	Fabbisogno energetico giornaliero medio (Kcal)*	Apporto calorico medio stimato per lo spuntino (5-7%) in Kcal
3-6 (scuola dell'infanzia)	1453	87
6-11 (scuola primaria)	1872	112
11-14 (scuola secondaria I° grado)	2532	152

Di seguito alcune idee per uno spuntino ideale e salutare:

- frutta fresca di stagione;
- frutta secca oleosa (non salata e non zuccherata);
- frullato di frutta fresca;
- spremuta di agrumi;
- crackers non salati;
- pane/fette biscottate integrali con la marmellata;
- pane con olio extravergine d'oliva o pane e pomodoro;
- dolce semplice;
- yogurt.

Consumo occasionale:

- pizza bianca o al pomodoro;
- pane con cioccolato fondente;
- pane/fette biscottate integrali con crema di nocciole e cacao;
- panino con formaggio o affettato di carne.

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO	DOMENICA
						

Come per la colazione, è importante variare ogni giorno lo spuntino ma facendo sempre attenzione alle porzioni.

Accompagnare sempre gli spuntini con acqua (meglio se di rete e conservata in borraccia riutilizzabile).

La scuola è luogo educativo, ma anche luogo di “nutrizione”. Lo spuntino di metà mattina è, insieme al pranzo in mensa, uno dei momenti alimentari che si svolgono all’interno della scuola.

Lo spuntino è un’esperienza comune a tutti i bambini ed è un momento “ponte” tra casa e scuola: si può pertanto promuovere comportamenti salutari coinvolgendo le famiglie e bambini suscitando attenzione e interesse.

L’esempio degli adulti può essere fondamentale per i bambini per indirizzarli sulle scelte giuste e verso la sperimentazione di cibi e menù diversi e più salutari. Magari utilizzando giochi, colori, cartoni animati.

Se in casa si consumano prodotti confezionati, è importante effettuare un’attenta lettura dell’etichetta nutrizionale, in particolare per quanto riguarda la quantità di zuccheri, grassi e calorie, così da poter scegliere una merenda corretta e salutare.

Scegliere giorno dopo giorno il giusto nutrimento è un investimento irrinunciabile che dobbiamo fare per preservare il futuro delle nuove generazioni e della comunità.

Consigli per la cena

Il pasto serale rappresenta il momento conclusivo e di riequilibrio della giornata alimentare. Per un’alimentazione sana ed equilibrata bisogna considerare pranzo e cena come i due lati di una stessa medaglia, l’uno deve integrare e completare ciò che manca nell’altro. E’ importante, quindi, per i genitori conoscere la composizione del menù scolastico, in modo da scegliere gli alimenti più opportuni per la cena.

La dieta deve assicurare al nostro organismo, oltre alle proteine, i grassi, i carboidrati e l’energia da essi apportata, anche altri nutrienti indispensabili, quali l’acqua, la fibra, le vitamine e i minerali.

Sono sostanze che l’organismo non è capace di costruirsi da solo e che, quindi, devono essere garantite attraverso l’alimentazione abituale.

Affinché l'alimentazione dei bambini sia bilanciata è necessario tenere d'occhio sia l'aspetto quantitativo che qualitativo.

Non esiste l'alimento completo (prodotto naturale o trasformato) che contenga tutte le sostanze nutritive nella giusta quantità e che sia di conseguenza in grado di soddisfare da solo tutte le nostre necessità. Perciò, il modo più semplice e sicuro per garantire, in misura adeguata, l'apporto di tutti i nutrienti indispensabili è quello di variare il più possibile le scelte e di combinare opportunamente i diversi alimenti.



Nel dettaglio la frequenza settimanale con cui consumare le fonti proteiche di pranzo e cena:

- Carne max 3 porzioni settimanali;
- Pesce 3 - 4 porzioni settimanali;
- Legumi 4 - 5 porzioni settimanali;
- Formaggi 2-3 porzioni settimanali;
- Uova 1 - 2 porzioni settimanali;

Per quanto concerne i condimenti, è consigliato l'utilizzo giornaliero di olio extravergine di oliva sia a pranzo che a cena e poco sale di tipo iodato.

Comportarsi in questo modo significa non solo soddisfare maggiormente il gusto e combattere la monotonia dei sapori, ma anche evitare il pericolo di squilibri nutrizionali e di possibili conseguenti squilibri metabolici.

A tale proposito vengono di seguito riportati alcuni consigli per la cena:

► Se il pranzo prevede un primo piatto asciutto ed un secondo a base di carne, si può seguire una delle due seguenti proposte:

Cena A

- Pastina o riso in brodo *oppure* passato di verdure con pasta o riso o orzo o altri cereali
- Formaggio *oppure* uovo *oppure* pesce *oppure* polpette di verdure o legumi
- Verdura cotta o cruda di stagione
- Pane
- Frutta fresca di stagione

Cena B

- Piatto unico (es: Pasta e fagioli, riso e piselli, Insalate fredde di riso o pasta, etc.)
- Verdura cotta o cruda di stagione
- Pane
- Frutta fresca di stagione

► Se il pranzo prevede un primo piatto in brodo e un secondo a base di pesce si può seguire una delle due proposte:

Cena A

- Pasta asciutta con sugo di pomodoro o di verdure o pesto fatto in casa ecc. *oppure* risotto con verdure
- Formaggio *oppure* uovo *oppure* carne *oppure* polpette di verdure o legumi
- Verdura cotta o cruda di stagione
- Pane
- Frutta fresca di stagione

Cena B

- Piatto unico (es: Pasta e fagioli, riso e piselli, Insalate fredde di riso o pasta, etc.)
- Verdura cotta o cruda di stagione
- Pane
- Frutta fresca di stagione

Il ruolo delle scuole per la lotta allo spreco alimentare

Secondo la Commissione Europea, per spreco alimentare si intende “l’insieme dei prodotti scartati dalla catena agroalimentare, che – per ragioni economiche, estetiche o per la prossimità della scadenza di consumo, seppure ancora commestibili e quindi potenzialmente destinati al consumo umano – sono destinati ad essere eliminati o smaltiti”. La sensibilizzazione al problema è un obiettivo strategico che la scuola deve promuovere, fornendo conoscenze e strumenti, agli studenti, con lo scopo di comprendere ed affrontare il tema dello spreco alimentare. Buona parte dello spreco si origina nelle nostre case. Attraverso l’insegnamento scolastico è possibile promuovere la conoscenza e cultura del cibo “sano e giusto”

Anche le mense scolastiche rivestono un ruolo di estrema importanza, sia per trasmettere il valore del cibo, sia per promuovere comportamenti etici e, con il recupero delle proprie eccedenze, svolgere un importante ruolo sociale di sostegno agli indigenti e alle persone in difficoltà.

Nelle mense scolastiche viene gettata via una quantità significativa di cibo perfettamente commestibile. Secondo l’audizione Oricon il 12,6% dei pasti non viene consumato, il picco maggiore si raggiunge con i contorni (22%), quindi con la verdura. Il problema è che nelle scuole non esiste un rilevamento sistematico dello spreco. Va implementato anche con il coinvolgimento degli studenti, attraverso momenti di educazione e sensibilizzazione, accanto a percorsi di formazione per gli insegnanti.



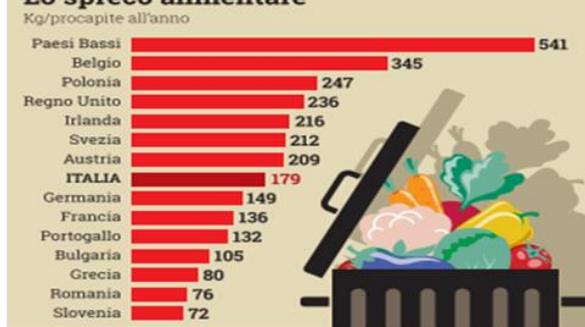
Secondo il Ministero della salute, sarebbe auspicabile avvicinare il più possibile i centri cottura alle scuole servite, anche se negli ultimi anni la tendenza è stata quella di chiudere le cucine nei singoli edifici delegando la produzione dei pasti a cucine centralizzate in grado di servire più scuole. Si consiglia anche di inserire una seconda razione di frutta e utilizzare gli avanzi giornalieri di frutta e pane del pranzo per preparare la merenda del giorno dopo, oppure di darli ai ragazzi per portarli a casa. Sarebbe necessario anche rendere i locali mensa più accoglienti e adeguati al consumo dei pasti.

Il monitoraggio è importante per questo Il Ministero della Salute, in collaborazione con il Ministero dell'Istruzione e Ricerca (MIUR), ha avviato nel 2015 una prima indagine conoscitiva sulla ristorazione scolastica, con l'obiettivo di delineare la situazione complessiva e stimolarne il costante miglioramento. Dall'indagine del Ministero della Salute, alla quale hanno risposto il 15% degli istituti totali (1.168 SU 7.733), è emerso che più della metà dei plessi (58%) non rileva un'eventuale presenza di residuo, e non dispone di una procedura di monitoraggio, mentre, nelle scuole in cui viene effettuata (42%), è realizzata principalmente dal personale della ditta appaltatrice. Nelle conclusioni dell'indagine viene evidenziato come fondamentale che ogni struttura proceda ad un monitoraggio delle eccedenze e dei residui alimentari, ricercandone le cause sia per perseguire obiettivi di riduzione che di riutilizzo.

Lo spreco alimentare annuo



Lo spreco alimentare



DECALOGO PER LA RISTORAZIONE SCOLASTICA

1. Rilevare sistematicamente le eccedenze e i residui predisponendo una procedura di monitoraggio standardizzata, coinvolgendo nelle varie attività anche gli studenti, rendendoli parte attiva del processo. L'obiettivo è duplice, in primis avere indicazioni utili per l'adeguamento delle linee guida e dei capitoli al contesto, in secondo luogo sensibilizzare gli insegnanti e gli studenti sul problema degli sprechi alimentari



2. Lavorare in rete per individuare ed eliminare le criticità che portano al lascito di parte del pasto in mensa. Questa rete integrata dovrebbe quanto meno coinvolgere: - Servizi Igiene Alimenti e Nutrizione (SIAN); - Ente appaltatore (Comune o scuola paritaria o ecc.); - Ente appaltato (Gestore del servizio di ristorazione); - Utenti (studenti e le rispettive famiglie, rappresentate dalla Commissione Mensa); - Istituzioni scolastiche (Corpo docente o di chi assiste al pasto). L'obiettivo è quello di creare un contesto con maggior coordinamento, flessibilità ed integrazione tra l'operato di tutti i soggetti e le possibili informazioni che possono derivare dal rilevamento ed analisi puntuale delle dinamiche del servizio di refezione (previste dal punto 1).

3. Prevedere all'interno dei capitolati elementi di flessibilità con l'obiettivo di permettere un adeguamento degli stessi in funzione delle informazioni che possono derivare dal rilevamento ed analisi puntuale delle dinamiche del servizio di refezione (previste dal punto 1).

4. Formare gli insegnanti sul tema degli sprechi alimentari per renderli parte integrante ed attiva nel portare lo studente ad avere un comportamento corretto e propositivo anche durante il momento del pasto.

5. Attivare percorsi educativi e di sensibilizzazione sullo spreco alimentare e sui suoi impatti ambientali, economici e sociali, prevedendo il coinvolgimento anche delle famiglie. L'obiettivo è quello di promuovere la cultura e la consapevolezza sul fenomeno degli sprechi.

6. Ove possibile, preferire soluzioni che consentano di avvicinare il punto/centro cottura e quello di somministrazione per migliorare il gradimento delle stesse da parte del fruitore finale.

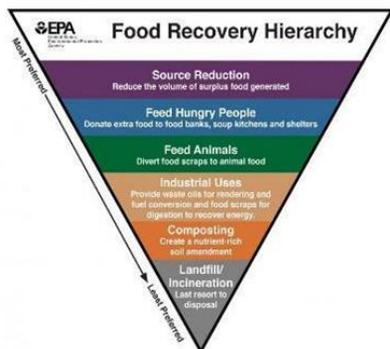
7. Prevedere* la possibilità di una seconda razione di frutta, oggi prevista solo per il pranzo. Considerare la possibilità di utilizzare per la merenda del giorno dopo frutta, pane, budini (collocandoli in locali adeguati e coinvolgendo gli 10 insegnanti/alunni/personale ATA); ove non sia possibile conservarli a scuola, portarli a casa. *L'obiettivo è duplice, da un lato equilibrare dal punto di vista nutrizionale, degli introiti legati allo spuntino, portando ad una maggiore appetenza all'ora di pranzo e favorire, dall'altro, il consumo di frutta.

8. Rendere i refettori accoglienti e adeguati alla funzione che devono svolgere per ridurre l'impatto negativo in termini di fruizione del pasto che i refettori hanno se sono troppo ampi, scarsamente o per nulla insonorizzati, scarsamente illuminati, poco accoglienti e con arredi inadeguati, anche garantendo tempi adeguati per il consumo dei pasti, ove è prevista una turnazione.



9. Favorire i contatti tra Gestori mensa, Servizi Sociali del Comune e Enti caritatevoli; recuperare le eccedenze per attuare in rete le procedure igienico sanitarie di recupero e redistribuzione in sicurezza dei pasti non consumati a

soggetti bisognosi, facendo salvo il rispetto delle buone prassi in materia di salute e sicurezza alimentare e garantendo il mantenimento a idonea temperatura fino alla cessione, anche attraverso l'incentivazione dell'uso degli abbattitori. 155 del 16 luglio 2003 (c.d. **Legge del Buon Samaritano**).



10. Riciclare (p.e. compostaggio) tutto quanto non è stato possibile o prevenire o recuperare, gestendolo secondo procedure trasparenti e condivise per arrivare all'applicazione di modelli internazionali come ad esempio il modello Food recovery hierarchy dell'Environmental Protection Agency statunitense (fig.1).

La Gerarchia del recupero alimentare dà la priorità alle azioni che le organizzazioni possono intraprendere per prevenire e deviare il cibo sprecato. Ogni livello della Gerarchia per il recupero degli alimenti si concentra su diverse strategie di gestione del cibo sprecato.

I livelli più alti della gerarchia sono i modi migliori per prevenire e deviare il cibo sprecato perché creano i maggiori benefici per l'ambiente, la società e l'economia.

A sostegno di queste direttive sono nati studi, progetti e decreti legge atti a supportare cittadino ed istituzioni.



REDUCE è un progetto promosso dal Ministero dell'Ambiente e della Tutela del Territorio e del Mare per la prevenzione e riduzione degli sprechi alimentari nelle ultime fasi della filiera agroalimentare. L'attività di ricerca condotta dal progetto nell'ambito della ristorazione scolastica ha l'obiettivo di sviluppare una metodologia di riferimento per la raccolta di dati sul fenomeno che sia applicabile in studi di vasta scala, fornire i risultati di una ricerca condotta su 78 plessi di scuola primaria e

proporre raccomandazioni per la prevenzione e riduzione degli sprechi alimentari

Il progetto REDUCE intende promuovere un profondo cambiamento culturale fra i consumatori finali ed in particolar modo tra più giovani, insegnando loro sin primi anni di scuola a ridare valore al cibo e sensibilizzandoli sul problema dello spreco alimentare e sulla necessità di prevenirlo e ridurlo. A tal fine è stato realizzato un kit di educazione e sensibilizzazione contro lo spreco alimentare rivolto agli alunni della scuola primarie e che prevede anche il coinvolgimento delle loro famiglie.

Bibliografia

- Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione ospedaliera, assistenziale e scolastica – Ministero della Salute – Revisione 2021
- Linee Guida per una sana alimentazione Crea – Centro di Ricerca Alimenti e Nutrizione revisione 2018
- Linee di Indirizzo Nazionale per la Ristorazione Ospedaliera, Assistenziale e Scolastica (Decreto 28/10/2021 Ministero della Salute- Ministro della Transizione Ecologica e Ministro delle Politiche Agricole e Forestali)
- LARN Livelli di assunzione di riferimento di nutrienti ed energia per la popolazione italiana revisione 2014
- <https://natura-nuova.com/it/blog/merende-scuola-idee-spuntino-sano/>
- <https://www.ospedalebambinogesu.it/spuntino-in-classe-80538/>
- <https://smartfood.ieo.it/nutrizione-e-salute/per-saperne-di-piu/spuntino-e-merenda-bisogna-farli-cosa-mangiare/>
- Tabelle LARN 2014 (IV Revisione dei Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana) <https://sinu.it/tabelle-larn-2014/>
- Ministero della Salute: “Linee di indirizzo rivolte agli enti gestori di mense scolastiche, aziendali, ospedaliere, sociali e di comunità, al fine di prevenire e ridurre lo spreco connesso alla somministrazione degli alimenti”
- Oricon - Osservatorio Ristorazione Collettiva e Nutrizione
- L. 155 /2003 (c.d. Legge del Buon Samaritano)

Documento elaborato da:

Dr. Luca Belli Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione AST Ancona

Dr.ssa Simona De Lutiis Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione AST Macerata

Dr.ssa Martina Dichiarà Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione AST Fermo

Dr.Pietro Felici Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione AST Ancona

Dr.ssa Silvia Monaldi Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione AST Pesaro Urbino

Dr.ssa Maria Saba Petrucci Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione AST Ascoli Piceno

Dr.ssa Isabella Romani Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione AST Ancona

Dr.ssa Benedetta Rosetti Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione AST Ascoli Piceno

Revisione Dr.ssa Elsa Ravaglia Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione AST Pesaro Urbino

INDICE

Ruolo della Ristorazione Scolastica	2
I Gruppi Alimentari	4
Cosa Mangio oggi?	6
L'importanza del consumo dell'acqua	6
Frequenza degli Alimenti e Menù Mediterraneo	8
Caratteristiche nutrizionali di miglioramento per una maggiore adesione al Modello Mediterraneo	10
Spuntino	11
Consigli per la cena	12
Il ruolo delle scuole per la lotta allo spreco alimentare	14
Decalogo per la Ristorazione Scolastica	15
Bibliografia	18

