

Dipartimento di Prevenzione
Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione – Via Mamiani n. 43 –
Fabriano tel 0732/707 451 – 464

MENÙ SCUOLA DELL'INFANZIA, PRIMARIA E SECONDARIA DI 1° GRADO

L'obesità infantile è in forte crescita nei paesi occidentali : in media in Italia tra i bambini di 8 anni il 22,9 % è in sovrappeso e l' 11,1 % è affetto da obesità (Okkio alla Salute risultati 2010).

Più di un bambino su tre ha un peso superiore rispetto a quello che dovrebbe avere per la sua età !

Cattive abitudini alimentari dei bambini per quanto riguarda la prima colazione, i consumi di frutta e verdura e bevande zuccherate e la progressiva e costante diminuzione dell'attività fisica, ulteriormente peggiorata dalla tendenza crescente alla sedentarietà , quali inevitabili evoluzioni del progresso e dell'avanzata della tecnologia , caratterizzano un quadro preoccupante .

Il fenomeno dell'obesità in età pediatrica , fino a qualche decennio fa poco diffuso , è altamente critico in quanto evidenze scientifiche riconoscono all'obesità in età preadolescenziale e adolescenziale una forte capacità predittiva dello stato di obesità in età adulta , così come sono noti gli effetti negativi dell'obesità sulla salute del bambino e l' associazione con gravi patologie in età adulta (patologie cronicodegenerative) .

Abituare i soggetti in età evolutiva ad una alimentazione completa e variata che non tralasci alcun alimento, moderata e regolare, prediligendo alimenti semplici , naturali e stagionali e ad una regolare attività fisica ed ad un sano stile di vita, costituisce il presupposto sul quale fondare il loro benessere ed assicurare un buon lasciapassare per una vita adulta in buona salute.

Il Ministero della Salute ha definito nella strategia di contrasto alle malattie cronicodegenerative " **Guadagnare Salute – rendere facili le scelte salutari** - " una serie di misure di contrasto ai fattori di rischio comportamentali , con un approccio che prevede la condivisione degli obiettivi tra tutti gli attori coinvolti nei processi educativi ed in particolare un programma specifico in collaborazione con il mondo della scuola rivolto alla educazione alla salute.

Educare alla corretta alimentazione significa non solo fornire informazioni scientificamente corrette ma soprattutto promuovere comportamenti salutari, favorire una alimentazione sana nella ristorazione collettiva , incoraggiare consumi alimentari salutari .

Partendo da queste evidenze il Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione della ASUR ZT6 , l'Assessorato ai Servizi Educativi del Comune di Fabriano e gli Istituti Scolastici del territorio, vogliono congiuntamente iniziare un percorso finalizzato a garantire la " qualità totale " del sistema di ristorazione scolastica .

L'obiettivo è garantire la più alta qualità auspicabile nella erogazione del pasto consumato a scuola.

La refezione scolastica deve fornire garanzie precise di sicurezza igienica, di equilibrio nutrizionale, di qualità sensoriale del pasto e di performance del servizio , oltre che di integrazione del pasto a scuola nell'intera giornata alimentare, attraverso un approccio educativo che coinvolga e orienti il comportamento alimentare della famiglia verso modelli corretti.

Dal momento che la ristorazione a scuola viene proposta in una età in cui le abitudini alimentari sono ancora in via di formazione, ciò può essere un primo passo per migliorare progressivamente le abitudini del bambino e conseguentemente della famiglia.

L'EQUILIBRIO NUTRITIVO DEL MENU' SCOLASTICO

A scuola i bambini devono avere l'opportunità di una offerta alimentare declinata in maniera salutare, devono scoprire il gusto di cibi e sapori diversi, devono superare la monotonia che spesso contraddistingue il loro modo di nutrirsi e soprattutto devono imparare a stare a tavola con il piacere di vivere il cibo come momento di interazione e di socializzazione.

Il menù elaborato tiene conto degli aspetti strettamente nutrizionali ed educativi del pasto a scuola, ma anche delle preferenze ed abitudini alimentari dei ragazzi, delle tradizioni locali, della stagionalità dei prodotti ortofrutticoli e della tipicità stagionale dei piatti.

Nella stesura del menù sono state valutate le caratteristiche, la qualità e la quantità degli alimenti in relazione alle diverse età dei bambini interessati, tenendo conto delle abitudini alimentari non sempre corrette perché determinate da modelli comportamentali esterni (diversa organizzazione familiare e sociale, pubblicità).

Nella formulazione del menù sono rispettate le indicazioni contenute nelle Linee Guida Nazionali per la Ristorazione Scolastica e nei LARN (Livelli di Assunzione Raccomandati di Nutrienti per la popolazione italiana) per fasce di età, mediante fissazione di standard calorici e di nutrienti dei pasti.

La struttura del piano alimentare prevede, in adesione alle Linee Guida INRAN per la corretta alimentazione italiana, l'utilizzo di tutti i gruppi di alimenti per garantire la presenza di proteine sia di origine animale che vegetale, di lipidi, di glucidi, di sali minerali, di vitamine, nonché di una calibrata quantità di fibra.

L'elaborazione dei menù presuppone pietanze diverse per ogni giorno della settimana, con una rotazione di cinque settimane e con una ripartizione autunno-inverno e primavera - estate.

L'apporto calorico del pranzo a scuola prevede la somministrazione di alimenti per un 35% delle calorie totali giornaliere.

	Calorie giornaliere (media fra i 2 sessi) (Kcal)	Calorie del pasto scolastico (Kcal)
Scuole Infanzia (3-6 anni)	1400 ÷ 1600	440 - 640 pranzo
Scuola Primaria (6-10 anni)	1670 ÷ 1930	520 - 810 pranzo
Scuola Media Inferiore (10-13 anni)	1930 ÷ 2250	700 - 830 pranzo

Il menù non prevede alternative se non per certificati problemi di salute ma rispetta le diverse culture e religioni, con protocolli dietetici specifici.

Il menù giornaliero è così articolato:

- **Un primo piatto**: alternanza tra primi asciutti ed in brodo con pasta di semola anche integrale, riso, cereali minori (orzo, farro, grano saraceno).
L'inserimento nel primo piatto del riso e di cereali diversi due volte alla settimana, in alternativa alla pasta, vuol favorire la varietà della dieta, l'apporto di cereali a più basso indice glicemico, l'approccio a gusti diversi.
L'inserimento di prodotti integrali quali pasta integrale / semi-integrale almeno una volta a settimana e pane integrale come alternativa al pane comune, è determinato dalla garanzia dell'apporto di carboidrati a basso indice glicemico e di fibre che risultano carenti nell'alimentazione dei più giovani.
- **Un secondo piatto**: ogni giorno è presente una diversa preparazione scelta tra carne bianca o rossa, pesce, uova, formaggi magri o affettati del tipo bresaola, prosciutto crudo e cotto magri.

Sono proposti i seguenti alimenti :

- Carne bianca di pollo, tacchino e coniglio o carne di vitello di filiera corta tre volte a settimana, preferendo le più magre eliminando il grasso visibile.
- Pesce, sia fresco che surgelato, due volte la settimana prevedendo un'alternanza tra un primo piatto (pasta al tonno o seppie, gamberetti, calamari) e un secondo piatto a base di pesce preferibilmente non nello stesso pasto, tenendo conto della avversità dimostrata dai soggetti nei confronti di questo alimento.

L'apporto di acidi grassi polinsaturi della serie omega-3 e il basso livello di colesterolo, accanto al valore del contenuto proteico e alla buona digeribilità, consigliano una frequenza anche superiore da colmare in famiglia.

Il tonno è consigliabile in olio d'oliva o al naturale, possibilmente in vetro; l'olio di conservazione deve essere scolato e non utilizzato per alcun tipo di preparazione.

Al fine di educare il bambino al consumo del pesce si consiglia di privilegiare preparazioni semplici che non ne camuffino troppo il gusto, però esaltate da aromi e spezie; si è cercato perciò di limitare piatti elaborati a base di pesce, come per esempio polpette ecc.

- Formaggio una volta a settimana del tipo ricotta, mozzarella, stracchino e grana. Non sono consentiti i formaggi fusi (formaggini, sottilette, galbanino ecc.) mentre la preferenza è accordata a formaggi DOP, IGP di produzione locale. Non può essere utilizzato nessun tipo di formaggio pregrattugiato, ad eccezione eventualmente, qualora non fosse possibile altrimenti, parmigiano reggiano o grana padano pregrattugiati ed etichettati all'origine e non miscele di formaggi duri da grattugia.
- Legumi: inserimento di un piatto a base di legumi almeno una volta alla settimana. I legumi garantiscono un ottimo apporto di proteine vegetali oltre all'apporto di fibra, carente nell'alimentazione dei ragazzi a causa dello scarso consumo di verdura e frutta; abbinati a cereali contribuiscono ad un adeguato apporto di proteine paragonabili alle proteine di origine animale.
- Uova: previste una volta a settimana.

L'uovo rappresenta una delle migliori fonti di proteine per l'organismo umano, il valore nutritivo è accresciuto anche dalla presenza di vitamine (in particolare vit. B2, A), minerali e grassi utili all'organismo umano e soprattutto ai bambini quali i fosfolipidi.

Il tipo di cottura può rendere l'uovo più o meno digeribile, perciò viene proposto sotto forma di frittata bianca cotta al forno.

- Salumi: prosciutto cotto, bresaola, prosciutto crudo due volte ogni 5 settimane. Devono essere affettati il giorno stesso dell'utilizzo. Il prosciutto cotto deve essere di coscia, privo di polifosfati aggiunti, non deve avere un'eccessiva quantità di grasso e deve essere altresì ben prosciugato, morbido e succulento, ma non acquoso, compatto al taglio.
- Un contorno di verdure crude o cotte; patate una volta a settimana.
Patate: previsione di un contorno di patate nelle diverse forme (al forno, lessate con verdure) una sola volta alla settimana per lasciare maggior spazio al consumo di verdure fresche crude e cotte e contenere l'apporto calorico (è consigliato comunque non superare le 2 volte a settimana tra pranzo e cena). E' consentito l'utilizzo di verdure surgelate perché comunque garantiscono, oltre alla qualità igienica anche quella nutrizionale, mentre non è consentito l'utilizzo di verdura e frutta in scatola, ad eccezione dei pomodori pelati.
- Frutta di stagione periodicamente alternata ad un dolce da forno o ad uno yogurt alla frutta ed in estate al gelato. Si consiglia la alternanza di frutta e verdura stagionale durante la settimana in modo da garantire la variabilità delle scelte e rispettare le indicazioni scientifiche che propongono la scelta dei prodotti ortofrutticoli appartenenti ai 5 colori: Bianco, Verde, Rosso, Giallo/Arancione, Blu/Viola. Ogni colore corrisponde a vitamine e sostanze protettive specifiche :
 1. **Bianco** (quercetina e composti solforati): aglio, cavolfiore, cipolla, finocchio, funghi, porro, sedano; mela, pera.

2. **Verde** (carotenoidi e glicosinolati) : asparago, agretti, basilico, bietola, broccolo, carciofo, cavolo, cetriolo, cicoria, cime di rapa, indivia, lattuga, prezzemolo, spinaci, zucchine; olive, kiwi.
3. **Rosso** (antocianine, licopene):anguria, arancia rossa, fragola, ciliegia; barbabietola rossa, pomodoro, rapa rossa.
4. **Giallo/Arancio** (flavonoidi e caroteni): albicocca, arancia, kaki, limone, mandarino, melone, nespola, pesca, pompelmo; carota, peperone, zucca .
5. **Blu-viola** (antocianine e caroteni): frutti di bosco, fico, prugna, uva nera; melanzana, radicchio.

- Condimenti: utilizzo di olio extravergine d'oliva preferibilmente a crudo, riservando il burro esclusivamente ad eventuali preparazioni che lo prevedono espressamente (es. ravioli burro e salvia)

Al fine di prevenire patologie nell'età adulta legate a un uso eccessivo di sale da cucina, è consigliato l'utilizzo di sale iodato riducendone comunque l'uso ; i cibi vanno insaporiti usando succo di limone, aceto ed erbe aromatiche quali aglio, cipolla, basilico, prezzemolo, rosmarino, maggiorana, salvia, origano, sedano, porro,timo,semi i finocchio e spezie(zafferano) .

E' vietato uso di preparati per brodo.

Inoltre si sottolinea che :

- è previsto un piatto unico (lasagne al forno due volte al mese) seguito solo da contorno e frutta , al fine di iniziare a trasmettere alla famiglia il messaggio che tale tipo di pasto racchiude già di per sé quantità adeguate al nostro fabbisogno di proteine, carboidrati e grassi;
- le minestre in brodo vegetale e i passati di verdura con pasta , riso, cereali minori e legumi rappresentano una valida modalità di offrire tali alimenti che altrimenti spesso vengono non consumati o rifiutati;
- va evitato l'uso di prodotti preconfezionati per quanto riguarda i secondi piatti (es. bastoncini o filetti di pesce pre-impanati ecc.).

Gran parte di questi prodotti sono generalmente molto ricchi di grassi, sale e additivi, pertanto sconsigliabili.

- vanno adottati sistemi di cottura alla griglia, alla piastra, al vapore, al forno e la bollitura.

E' consigliabile inserire esplicitamente il divieto di utilizzo nella preparazione dei piatti di:

- alimenti alternativi contenenti sodio (dado ed altri preparati per brodo anche vegetali, ketchup possono contenere grassi vegetali ed altri prodotti di bassa qualità), additivi e conservanti
- semilavorati quali pasta sfoglia, lasagne preparate, pesce impanato, hamburger, sofficini, pesto, fiocchi di patate la cui composizione è difficilmente controllabile; tali preparazioni potrebbero contenere grassi saturi o idrogenati, additivi, materie prime di bassa qualità .

Al fine di ridurre il rischio di presenza di residui di prodotti fitosanitari su alcune derrate alimentari si consiglia di prevedere alimenti biologici per i cereali minori (orzo, farro, grano saraceno) e prodotti integrali .

La predisposizione di diete speciali per patologia deve essere comprovata da specifica certificazione medica e richiesta del genitore tramite specifica procedura.

