



# Proposte operative per la ristorazione scolastica della Regione Piemonte 2024

Filippo De Naro Papa  
Direttore S.C. SIAN ASL TO 3

Bioletti Lucia  
Biologo ASL TO 3

Lo Bartolo Debora  
Dietista ASL TO 3

Forestiero Ilenia  
Dietista ASL TO3

## Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione (SIAN)



Area alimenti



Area nutrizione

## Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione (SIAN)



**Prevenire** i problemi di salute che possono derivare dal consumo di alimenti e bevande alterati.

Area alimenti



**Prevenire** i problemi di salute che possono derivare da una dieta non equilibrata.

Area nutrizione

## Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione (SIAN)

**Prevenire**

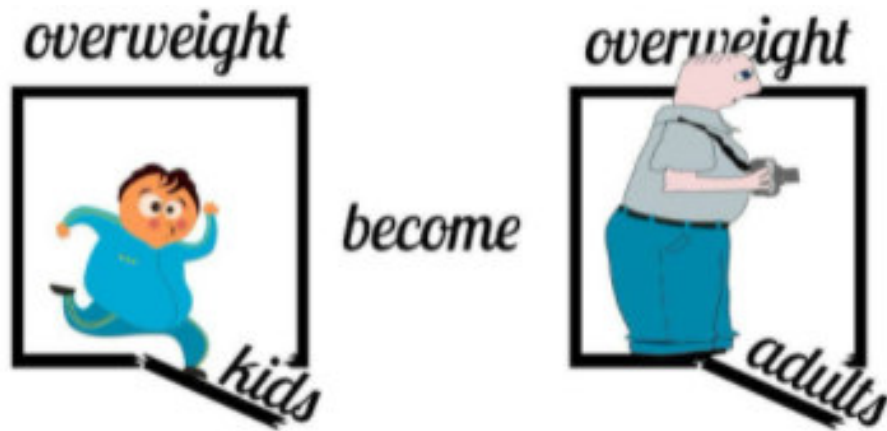
=

**Ridurre il rischio di ammalarsi**

**Area alimenti**

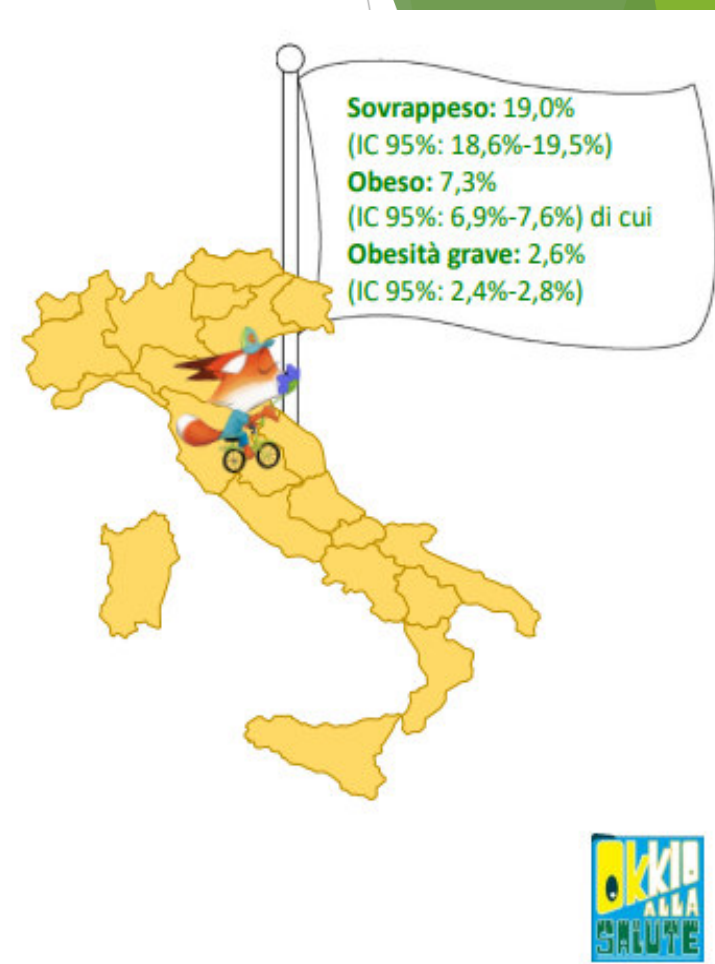
**Area nutrizione**

# SOVRAPPESO E OBESITA' IN ETA' EVOLUTIVA

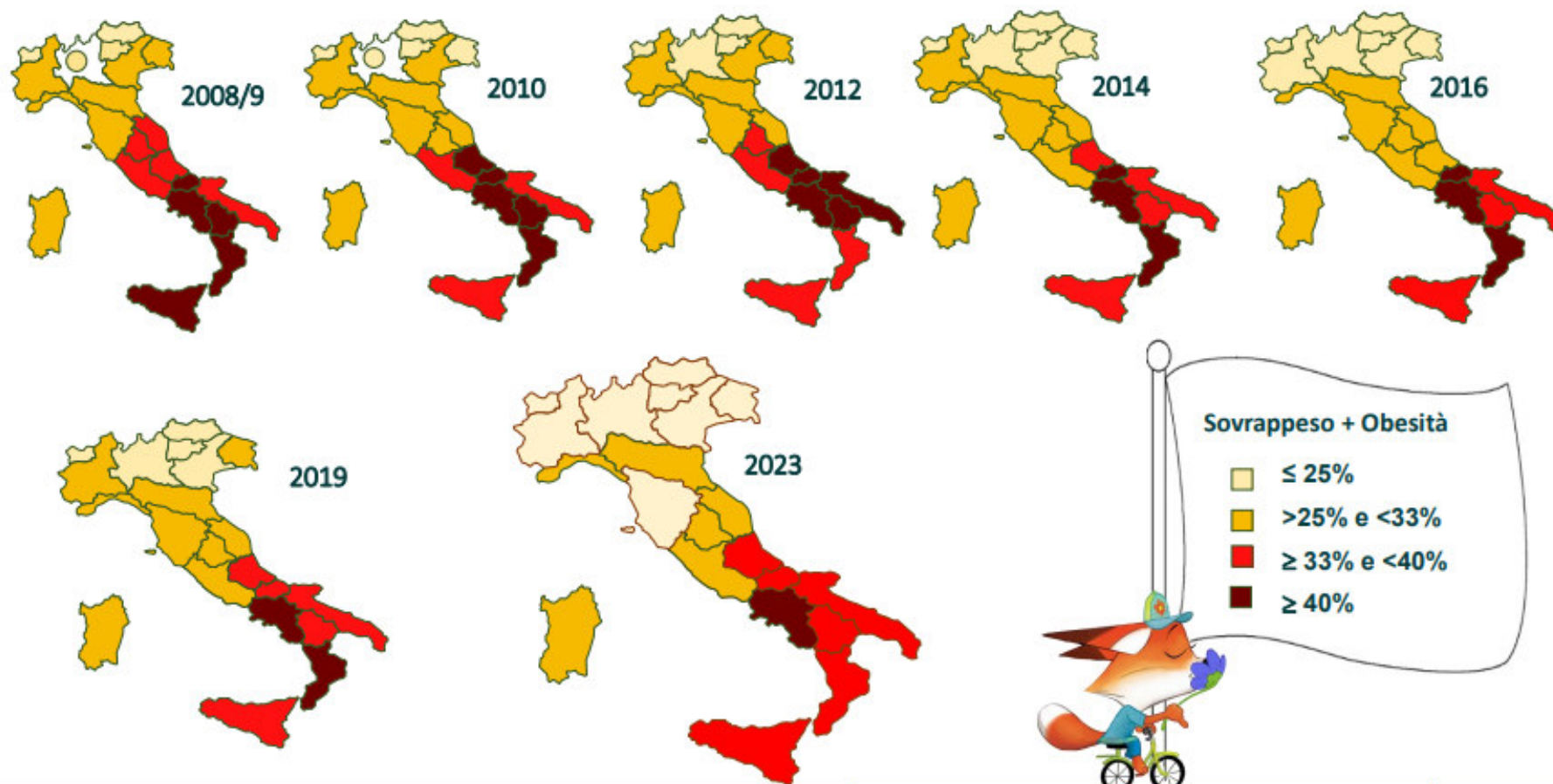


Un bambino obeso ha alte probabilità di diventare un adulto obeso....

# Prevalenza sovrappeso e obesità - dati nazionali 2023



# Trend sovrappeso e obesità nelle bambine e bambini di 8-9 anni



# Ruolo e obiettivi ristorazione scolastica

Particolare importanza assume il momento della ristorazione scolastica che ha un duplice obiettivo:

**nutrizionale ed educativo.**

I bambini in età prescolare e scolare rappresentano il **target ideale** per interventi di promozione sulla corretta alimentazione, dal momento che sono nella fase di approccio al cibo e di formazione del proprio stile alimentare.





**Il servizio di  
ristorazione scolastica  
può contribuire a  
favorire un corretto  
stile di vita**



# COMMISSIONE REGIONALE NUTRIZIONE

## *Coordinamento Commissione:*

Lucia BIOLETTI - Dietista ASL TO3

Marcello CAPUTO - Direttore SIAN ASL CN1

Cloe DALLA COSTA - Direttore SC Nutrizione Clinica e Disturbi del Comportamento Alimentare ASL CN2

Andrea PEZZANA - Direttore Struttura Complessa Nutrizione clinica Azienda Sanitaria Locale "Città di Torino"

Angela COSTA - Direzione Sanità - Settore Prevenzione, Sanità Pubblica, Veterinaria e Sicurezza Alimentare

## *Coordinamento gruppo di lavoro:*

- Patrizia GROSSI (Dirigente medico SIAN ASL NO)

- Marina SPANU (Dietista SIAN ASL CITTA' DI TORINO)

- Silvia CAMARDA (Dirigente biologo SIAN ASL CN1)

- Cristian VALLE (Dirigente biologo SIAN ASL AT)

- Sabrina GUIDI (Dirigente medico Dietetica Nutrizione Clinica ASL TO4 - Sede H Ivrea)

## *Gruppo di lavoro:*

Daniela AGAGLIATI (Dietista SIAN ASL CITTA' DI TORINO)

Dario ALESCIO (dietista SIAN ASL TO5)

Renza BERRUTI (Dirigente medico ASL AT)

Elena CERRATO (Coordinatore tecnici della prevenzione ASL AT)

Carmela DI MARI (Dirigente medico SIAN ASL TO5)

Katia FASOLO (Dietista SIAN ASL VCO)

Monica Emanuela GIORIA (Assistente sanitario ASL NO sede operativa di Arona)

Debora LO BARTOLO (Dietista SIAN ASL TO3)

Giovanna MAGISTRO (Assistente sanitario ASL NO sede operativa di Arona)

Monica Cettina MINUTOLO (Dietista SIAN ASL TO5)

Gianna MOGGIO (Dirigente Medico SIAN ASL BI)

Erika PISTONE (Medico Dietologo S.C. Diabetologia territoriale ASLCN1)

Sara RICHEDA (Dietista SIAN ASL TO4)

Maria Elena SACCHI (Dietista SIAN ASLCN1)

Manuela SCIANCALEPORE (Dietista SIAN ASL TO4)

Barbara SPADACINI (Dietista SIAN ASL VCO)

Alessandro TESTA (Dirigente veterinario SVET B ASL TO5)

Chiara TORELLI (Dietista SIAN ASL BI)

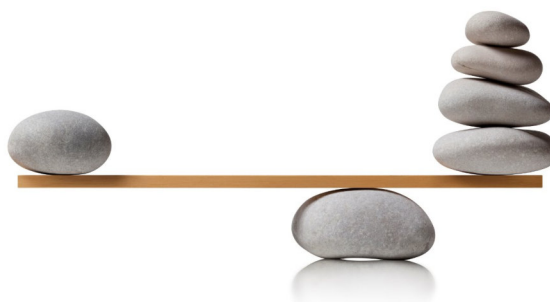
Monica VINCI (Tecnico della Prevenzione SIAN ASL TO5)

# Diverse le novità

REGIONE PIEMONTE  
Assessorato alla Tutela della salute e Sanità  
Direzione Sanità Pubblica

**Proposte operative per la ristorazione scolastica**

The cover features a light blue background with a vertical red bar on the left and a white rectangular frame containing the title. The regional logo and administrative details are in the top right corner.



REGIONE PIEMONTE  
PREVENZIONE PIEMONTE

**PROPOSTE OPERATIVE PER LA RISTORAZIONE SCOLASTICA DELLA REGIONE PIEMONTE**

The cover has a dark green background with light green diagonal accents in the corners. It includes the regional logo, the 'PREVENZIONE PIEMONTE' logo, and a small circular emblem in the top right. The title is centered in a white rectangular frame.

# Indice

## INDICE

### Presentazione

### Introduzione

#### 1. Suggerimenti per le ASL e i SIAN

- 1.1. Le aziende sanitarie locali e la normativa attuale
- 1.2. Criteri di formulazione e/o valutazione dei menu e delle tabelle dietetiche
- 1.3. Esempi di rotazione settimanale dei piatti
- 1.4. Colazione e fuori pasto
  - Allegati
  - Merendometro
  - Dialogo snack per piccoli e ragazzi
- 1.5. L'alimentazione nel primo anno di vita

#### 2. Suggerimenti per i Comuni, i responsabili delle mense e i genitori

- 2.1. Come valutare e gestire il rifiuto di cibi difficili e le richieste dei genitori
- 2.2. I consigli del Cuoco
- 2.3. La formazione degli addetti alla cucina e alla distribuzione
- 2.4. I bis
- 2.5. Informazioni generali per i genitori
- 2.6. I compiti della Commissione Mensa
- 2.7. Linee di indirizzo sulle modalità di presentazione della richiesta di parere sui menu scolastici

### Bibliografia

## Sommario

1	Introduzione .....
2	Gli Attori della ristorazione scolastica .....
2.1	Ruolo dei soggetti titolari del servizio (comuni, privati, comunità collinari/montane, ecc.) .....
2.2	Gestori del servizio di ristorazione .....
2.3	Azienda Sanitaria Locale e Servizio di Igiene Alimenti e Nutrizione .....
2.4	Scuole .....
2.5	Commissioni mensa .....
3	La qualità nutrizionale .....
3.1	Indicazioni e criteri di formulazione e/o valutazione dei menù e delle tabelle dietetiche .....
3.2	Fabbisogni nutrizionali e LARN .....
3.3	Indicazioni per i nidi d'infanzia .....
3.4	Indicazioni per le scuole dell'infanzia, primarie e secondarie di I grado .....
3.5	Griglia guidata per l'elaborazione dei menù scolastici .....
3.6	Strategie per favorire comportamenti salutari in mensa .....
3.7	Il piatto unico .....
3.8	Consigli per lo spuntino di metà mattina .....
3.9	Le grammature differenziate .....
4	La sicurezza alimentare e nutrizionale .....
4.1	Situazioni particolari (festività, menù a tema, feste di compleanno, gita, ecc.) .....
4.2	La sicurezza per la gestione delle diete speciali .....
5	Diete di base, speciali e diete etico-religiose .....
5.1	Modalità di richiesta di valutazione/formulazione del menù vitto comune al SIAN dell'ASL Competente per territorio .....
5.2	Modalità di gestione delle diete speciali da parte del SIAN dell'ASL Competente per territorio .....
5.3	Dieta leggera/in bianco .....
5.4	Diete per motivi etico-religiosi e culturali .....
5.5	Diete vegetariane e vegane .....
6	Sostenibilità ambientale, avanzi e sprechi .....
6.1	Normativa di riferimento .....
6.2	Esperienze nazionali e sperimentazioni .....

### Bibliografia

Allegati .....
Allegato n. 01 Indicazioni per la stesura del capitolato .....
Allegato n. 02 Modulo richiesta valutazione/elaborazione menù per la ristorazione scolastica .....
Allegato n. 03 Calendario stagionalità ortofrutta .....
Allegato n. 04 Procedure codificate per la standardizzazione delle porzioni .....
Allegato n. 05 Conversioni crudo-cotto .....
Allegato n. 06 Certificati per diete speciali .....
Allegato n. 07 Schede per la formulazione di menù sostitutivi (es. allergie alle proteine del latte, allergia all'uovo, al pomodoro, ecc.) .....
Allegato n. 08 Griglia di valutazione/autovalutazione qualità dei menù .....
Allegato n. 09 Procedura gestione latte materno a scuola .....
Allegato n. 10 Check list nutrizionale .....
Allegato n. 11 Sicurezza alimentare e piano di autocontrollo .....
Allegato n. 12 Linee di indirizzo per la prevenzione del soffocamento da cibo .....

2007

2024

## Le principali novità

### 3. La qualità nutrizionale

- 3.1 Indicazioni e criteri di formulazione e/o valutazione dei menù e delle tabelle dietetiche
- 3.2 Fabbisogni nutrizionali e LARN
- 3.3 Indicazioni per i nidi d'infanzia
- 3.4 Indicazioni per le scuole dell'infanzia, primarie e secondarie di primo grado
- 3.5 Griglia guidata per l'elaborazione dei menù scolastici
- 3.6 Strategie per favorire comportamenti salutari in mensa
- 3.7 Piatto unico
- 3.8 Consigli per lo spuntino di metà mattina
- 3.9 Le grammature differenziate

### 4. La sicurezza alimentare e nutrizionale

- 4.1 Situazioni particolari (festività, menù a tema, feste di compleanno, gita, ecc.)
- 4.2 la sicurezza per la gestione delle diete speciali

### 5. Diete di base, speciali e diete etico-religiose.

- 5.1 Modalità richiesta di valutazione menù vitto comune al SIAN
- 5.2 Modalità di gestione delle diete speciali da parte dei SIAN
- 5.3 Dieta leggera/in bianco
- 5.4 Diete per motivo etico religiosi e culturali
- 5.5 Diete vegetariane e vegane

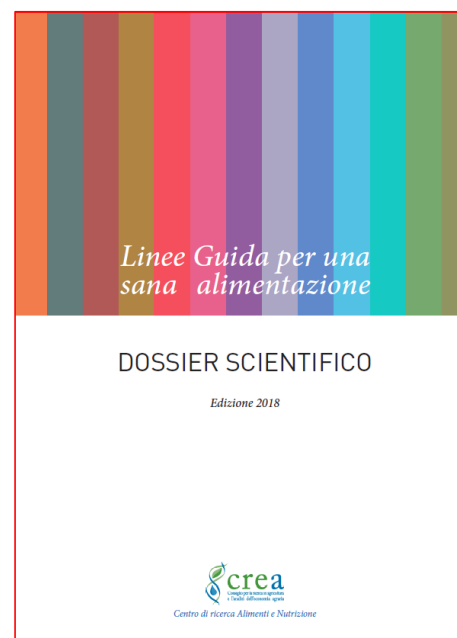
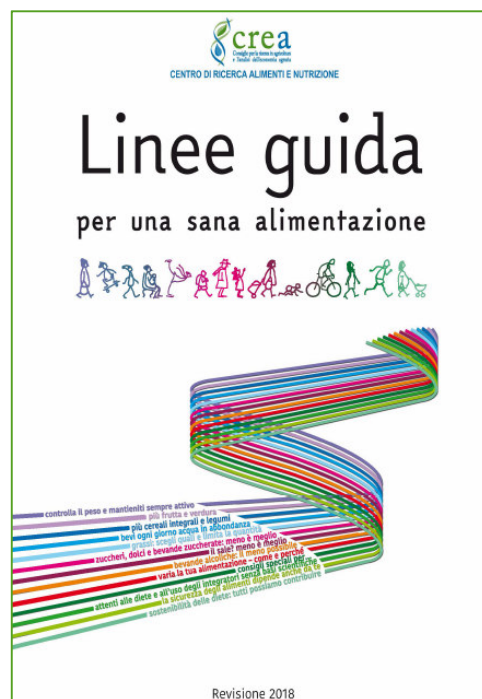
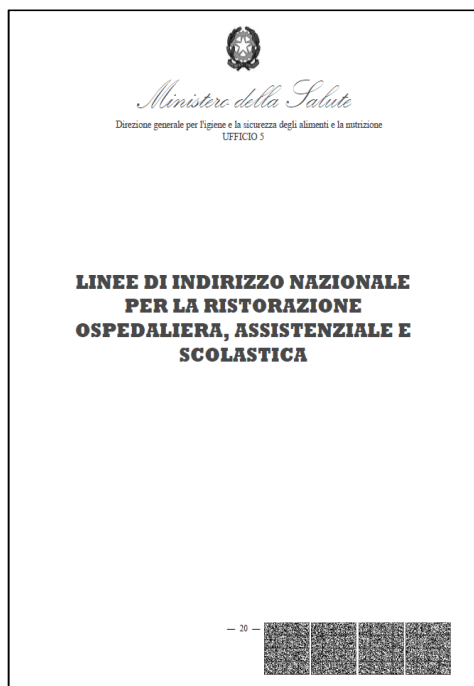
### 6. Sostenibilità ambientale, avanzi e sprechi

- 6.1 Normativa di riferimento
- 6.2 Esperienze nazionali e sperimentazioni

## Allegati

1. Indicazioni per la stesura del capitolato
2. Modulo richiesta valutazione/formulazione menù per la ristorazione scolastica
3. Calendario stagionalità ortofrutta
4. Procedure codificate per la standardizzazione delle porzioni
5. Conversioni crudo-cotto
6. Certificati per diete speciali
7. Schede per la formulazione di menù sostitutivi (es. allergie alle proteine del latte, allergia all'uovo, al pomodoro ecc...)
8. Griglia di valutazione/autovalutazione qualità del menù
9. Procedura gestione latte materno al nido
10. Check list nutrizionale
11. Sicurezza alimentare e piano di autocontrollo
12. Linee di indirizzo per la prevenzione del soffocamento da cibo

### 3. Qualità nutrizionale - riferimenti di letteratura



# Fasi seguite per il calcolo dei fabbisogni differenziato per fasce d'età

Per stabilire gli apporti suggeriti di calorie e macronutrienti per il pasto in mensa si è dovuti partire...

1

PASTO	FRAZIONAMENTO SUGGERITO
Colazione	10-15% delle kcal/die
Metà Mattina	5-10% delle kcal/die
Pranzo	35-40% delle kcal/die
Merenda	5-10% delle kcal/die
Cena	30-35% delle kcal/die

*Tabella 1. Ripartizione giornaliera dei pasti consigliata*



## Raccomandazioni giornaliere di macronutrienti LARN IV Revisione

2

Fasce d'età		Kcal (medie)	Hc %	Hcr %	Fibra g/1000 kcal	Lip %	Lips %	Pr % kcal/die
Lattanti	6-9 mesi	595-652 (623)	45- 60 <sup>a</sup>	< 15 <sup>□</sup>	/	40	< 10	8-12
Lattanti	9-12 mesi	655-730 (692)			/			8-12
Divezzi	1-3 aa	1040- 1130 (1085)			8-12 <sup>□</sup> (fino a 2 aa) 12-18 (dopo 2 aa)			
Infanzia	3-6 aa	1395- 1512 (1453)			8,4	12-18		
Primaria	6-11 aa	1833- 2000 (1916)			20- 35*	12-18		
Secondaria	11-14 aa	2370- 2695 (2532)				12-18		

Tabella 2. Raccomandazioni giornaliere per i soggetti in età evolutiva tratte dai LARN (IV Revisione, 2014).

□ *Potenziali effetti avversi sulla salute si hanno con apporti > 25%. Limitare l'uso del fruttosio come dolcificante. Limitare l'uso di alimenti e bevande formulati con fruttosio e sciroppi di glucosio/fruttosio e mais ad alto contenuto di fruttosio.*

□ *Per le proteine in termini prudenziali si raccomanda fino ai 2 anni un'assunzione compresa nell'intervallo 8-12% e comunque < al 15% (apporti superiori al 15% potrebbero avere conseguenze a medio lungo termine sullo stato di salute; studi di letteratura indicano un'associazione con la successiva comparsa di sovrappeso e obesità in età evolutiva).*

*\* I valori più elevati dell'intervallo (35%) sono coerenti con diete in cui l'apporto di carboidrati sia vicino al limite inferiore del corrispondente RI; negli altri casi si raccomanda di mantenere i valori  $\leq 30\%$ .*

*<sup>o</sup> L'intervallo di riferimento per i carboidrati totali ammonta al 45-60%, ma per la pianificazione dietetica un buon punto di partenza è tendere a mantenere la percentuale intorno al valore medio dell'intervallo (50-55%) così come suggerito dalle linee guida per una sana alimentazione.*

Età	kcal	Proteine %	Lipidi %	Carboidrati totali %	Fibre g
6-9 mesi (lattanti)	238-260 (249)	<u>0,5-2 anni</u> 8-12% (<15) <u>2-3 anni</u> 12-18%	40%	50-55%	/
9-12 mesi (lattanti)	262-292 (277)		40%	50-55%	/
1-3 anni (divezzi)	416-452 (434)		35-40%	50-55%	3-4
3-6 anni (infanzia)	558-605 (581)	12-18%	20-35%	50-55%	4-5
6-11 anni (primaria)	733-800 (766)	12-18%	20-35%	50-55%	6-7
11-14 anni (secondaria di 1°)	948-1078 (1013)	12-18%	20-35%	50-55%	8-9

Tabella 3. Raccomandazioni di calorie e macronutrienti per i soggetti in età evolutiva relative al solo pranzo (40% del fabbisogno energetico giornaliero)

# 3.9 Grammature differenziate



ALIMENTI	6-9 mesi gr	9-12 mesi gr	12-36 mesi gr
pasta, riso, mais, orzo, farro nei piatti asciutti	20-25	25-30	35-40
pasta, riso, mais, orzo, farro nei piatti in brodo	10-15	15-20	20-25
carne fresca	20-30	20-30	30-40
omogeneizzato di carne	40	40	no
pesce fresco	30-40	30-40	40-50
omogeneizzato di pesce	40	40	no
formaggio ricotta	30	30	30-35
formaggio tipo mozzarella/caciotta	20	20	25-30
formaggio stagionato	10	10	15-20
uova	mezzo	mezzo	n. 1
legumi secchi	10-15	10-15	15-20
legumi freschi	40-45	40-45	45-60

Tipologie alimenti	INFANZIA 3-6 anni gr	PRIMARIA 6-11 anni gr	SECONDARIA DI 1° 11-14 anni gr
Pastina, riso o altri cereali in brodo vegetale o per minestre o passati	30-35	35-40	40-50
Pasta fresca ripiena in brodo	30-40	40-50	50-70
Pasta secca ripiena in brodo	25-30	30-40	40-55
Condimenti: verdura fresca/gelo per minestre o passati	min. 120	min. 150	min. 200
Condimenti: legumi secchi per minestre o passati	10-15	20-30	30-40
Condimenti: legumi freschi/gelo per minestre o passati	30-45	60-90	90-120

### Primi piatti asciutti

Pasta, riso o altri cereali asciutti (orzo, farro, cous cous...), farina di mais per polenta	50-60	70-80	90-100
Gnocchi di patate	140-160	170-190	200-220
Gnocchi alla romana	90-110	130-150	150-170

Fonte: Proposte operative per la ristorazione scolastica della Regione Piemonte -2024

# Prima di noi...dai fabbisogni alle quantità di alimenti

Quantità consigliata <sup>1</sup> e frequenze di consumo per fasce di età												
Fasce di età	1-2 ANNI		2-3 ANNI		4-6 ANNI		7-10 ANNI		11-14 ANNI		15-17 ANNI	
	Quantità e frequenza		Quantità e frequenza		Quantità e frequenza		Quantità e frequenza		Quantità e frequenza		Quantità e frequenza	
ALIMENTI	Giorno	settimana	giorno	settimana	giorno	settimana	giorno	settimana	giorno	settimana	giorno	settimana
		nell'arco della settimana		dere nell'arco della settimana								
Pesce <sup>4</sup>		30 g 3 volte		50 g 3 volte		60 g 3 volte		80 g 3 volte		150 g 3 volte		150 g 3 volte
Carne <sup>5</sup>		25 g 3 volte		35 g 3 volte		45 g 3 volte		80 g 3 volte		100 g 3 volte		100 g 3 volte
Uova		50 g (un uovo) 2 volte		50 g (un uovo) 2 volte		50 g (un uovo) 2 volte		50 g (un uovo) 2 volte		50 g (un uovo) 2 volte		50 g (un uovo) 2 volte
Legumi		30 g freschi o 10 g secchi 3 volte		30 g freschi o 10 g secchi 3 volte		60 g freschi o 20 g secchi 3 volte		90 g freschi o 30 g secchi 3 volte		120 g freschi o 40 g secchi 3 volte		120 g freschi o 40 g secchi 3 volte
Olio		23 g extra vergine di oliva Da suddividere nell'arco della giornata		30 g extra vergine di oliva Da suddividere e nell'arco della giornata		10 g extra vergine di oliva 2 e ½ volte		10 g extra vergine di oliva 2 e ½ volte		10 g extra vergine di oliva 3 volte		10 g extra vergine di oliva 4 volte
Dolci		20 g dolci da forno		50 g dolci da forno		30 g dolci da forno		50 g dolci da forno		100 g dolci da forno		100 g dolci da forno



Revisione 2018

**Tabella A<sub>1</sub>** - Quantità e frequenze di consumo per bambini di 12-23 MESI

ALIMENTI	QUANTITÀ CONSIGLIATA*	FREQUENZE DI CONSUMO
Pasta/riso, polenta, orzo, farro, ecc.	25 g	2 volte al giorno
Pane	15 g	2 volte al giorno
Pizza	80 g	1 volta alla settimana (in sostituzione di pasta, riso, patate, ecc.)
Prodotti da forno e cereali da colazione	1 biscotto o 1 fetta biscottata o 10 g cereali da colazione	1 volta al giorno
Patate	70 g	1 volta alla settimana
Verdure di stagione	15 g insalate (es.: pomodori, lattuga, ecc.) o 70 g da cuocere (es.: bietta, spinaci, ecc.)	2 volte al giorno
Frutta fresca di stagione	40 g	3 volte al giorno
Legumi	30 g freschi o 10 g secchi	3 volte alla settimana
Latte vaccino intero	150 mL	1 volta al giorno
Yogurt	60 g	1 volta al giorno
Formaggio	25 g fresco (es.: mozzarella) o 15 g altri formaggi (es.: caciotta)	2 volte alla settimana
Formaggio grattugiato**	15 g stagionato (es.: parmigiano)	da suddividere nell'arco della settimana
Pesce***	30g	3 volte alla settimana
Carne****	25 g	3 volte alla settimana
Uova	50 g (un uovo)	2 volte alla settimana
Olio	23 g extra vergine di oliva	da suddividere nell'arco della giornata
Dolci	20 g dolci da forno (es.: crostata, ciambellone, ecc.) o 10 g cioccolato, marmellata, ecc. o 40 g dolci a cucchiaio (es.: gelato, budino, ecc.)	1 volta alla settimana
Acqua	4 bicchieri (circa 800 mL) nell'arco della giornata	



**Tabella C<sub>1</sub>** - Esempio di un piano alimentare settimanale per bambini di 12 - 23 MESI

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
<b>COLAZIONE</b> Latte vaccino 150 mL 1 Biscotto	<b>COLAZIONE</b> Yogurt 60 g Cereali 10 g	<b>COLAZIONE</b> Latte vaccino 150 mL 1 Biscotto	<b>COLAZIONE</b> Latte vaccino 150 mL 1 Biscotto	<b>COLAZIONE</b> Latte vaccino 150 mL Cereali 10 g	<b>COLAZIONE</b> Latte vaccino 150 mL 1 Fetta Biscottata	<b>COLAZIONE</b> Yogurt 60 g 1 Biscotto
<b>SPUNTINO</b> Yogurt 60 g	<b>SPUNTINO</b> Frutta fresca 40 g	<b>SPUNTINO</b> Frutta fresca 40 g	<b>SPUNTINO</b> Frutta fresca 40 g	<b>SPUNTINO</b> Frutta fresca 40 g	<b>SPUNTINO</b> Yogurt 60 g	<b>SPUNTINO</b> Frullato (Latte vaccino 150 mL e Frutta fresca 40 g)
<b>PRANZO</b> Riso 25 g Pesce 30 g  Verdure da cuocere 70 g  Pane 15 g Frutta fresca 40 g	<b>PRANZO</b> Pasta 25 g Carne rossa 25 g  Insalata 15 g  Pane 15 g Frutta fresca 40 g	<b>PRANZO</b> Riso 25 g con Legumi (freschi 30 g o secchi 10 g)  Verdure da cuocere 70 g  Pane 15 g Frutta fresca 40 g	<b>PRANZO</b> Pasta 25 g Formaggio fresco 25 g  Verdure da cuocere 70 g  Pane 15 g Frutta fresca 40 g	<b>PRANZO</b> Riso 25 g con Legumi (freschi 30 g o secchi 10 g)  Insalata 15 g  Pane 15 g Frutta fresca 40 g	<b>PRANZO</b> Pasta 25 g Pesce 30 g  Verdure da cuocere 70 g  Frutta fresca 40 g	<b>PRANZO</b> Pasta 25 g 1 Uovo  Verdure da cuocere 70 g  Patate 70 g Frutta fresca 40 g
<b>SPUNTINO</b> Frutta fresca 40 g	<b>SPUNTINO</b> Frullato (Latte vaccino 150 mL e Frutta fresca 40 g)	<b>SPUNTINO</b> Yogurt 60 g	<b>SPUNTINO</b> Yogurt 60 g	<b>SPUNTINO</b> Yogurt 60 g	<b>SPUNTINO</b> Pane 15 g con pomodoro	<b>SPUNTINO</b> Pane 15 g con 1 cucchiaino di cioccolata
<b>CENA</b> Pasta 25 g Legumi (freschi 30 g o secchi 10 g)  Verdure da cuocere 70 g Pane 15 g Frutta fresca 40 g	<b>CENA</b> Riso 25 g Altri formaggi 15 g  Verdure da cuocere 70 g Pane 15 g Frutta fresca 40 g	<b>CENA</b> Pasta 25 g Pesce 30 g  Insalata 15 g Pane 15 g Frutta fresca 40 g	<b>CENA</b> Pasta 25 g Carne bianca 25 g  Verdure da cuocere 70 g Pane 15 g Frutta fresca 40 g	<b>CENA</b> Pasta 25 g 1 Uovo  Verdure da cuocere 70 g Pane 15 g Frutta fresca 40 g	<b>CENA</b> Pizza 80 g  Frutta fresca 80 g	<b>CENA</b> Minestrone di Verdure (70 g) con Pasta 25 g  Carne bianca 25 g Pane 15 g Frutta fresca 40 g
<b>IN AGGIUNTA CONSUMARE:</b> Acqua circa 800 mL AL GIORNO 23 g di Olio extravergine di oliva AL GIORNO 15 g di Formaggio grattugiato A SETTIMANA (se non è gradito l'uso del formaggio grattugiato, può essere sostituito con una porzione di formaggio a settimana)				<i>Cereali e Patate</i>		<i>Pesce</i>
				<i>Latte/yogurt</i>		<i>Legumi</i>
				<i>Formaggi</i>		<i>Uova</i>
				<i>Frutta e verdura</i>		<i>Patate</i>
				<i>Carne</i>		<i>Dolci</i>

# 3.5 Griglia guidata



	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	
1°	<i>Primo piatto</i>	Asciutto	In brodo	Asciutto	Asciutto	In brodo con legumi
	<i>Secondo piatto</i>	Legumi	Carne	Formaggio	Pesce	Uova
	<i>Contorno</i>	Verdura fresca di stagione	Patate	Verdura fresca di stagione	Verdura fresca di stagione	Verdura fresca di stagione
	<i>Pane</i>	Comune	Comune	Comune	Comune	Comune
	<i>Fine pasto</i>	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione
2°	<i>Primo piatto</i>	In brodo	Asciutto	In brodo con legumi	Asciutto	Asciutto
	<i>Secondo piatto</i>	Carne	Pesce	Uova	Formaggio	Legumi
	<i>Contorno</i>	Patate	Verdura fresca di stagione	Verdura fresca di stagione	Verdura fresca di stagione	Verdura fresca di stagione
	<i>Pane</i>	Comune	Comune	Comune	Comune	Comune
	<i>Fine pasto</i>	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione
3°	<i>Primo piatto</i>	Asciutto	In brodo con legumi	Asciutto	In brodo	Asciutto
	<i>Secondo piatto</i>	Formaggio	Uova	Carne	Pesce	Legumi
	<i>Contorno</i>	Verdura fresca di stagione	Verdura fresca di stagione	Verdura fresca di stagione	Patate	Verdura fresca di stagione
	<i>Pane</i>	Comune	Comune	Comune	Comune	Comune
	<i>Fine pasto</i>	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione
4°	<i>Primo piatto</i>	In brodo con legumi	Asciutto	Asciutto	In brodo	Asciutto
	<i>Secondo piatto</i>	Uova	Formaggio	Legumi	Carne	Pesce
	<i>Contorno</i>	Verdura fresca di stagione	Verdura fresca di stagione	Verdura fresca di stagione	Patate	Verdura fresca di stagione
	<i>Pane</i>	Comune	Comune	Comune	Comune	Comune
	<i>Fine pasto</i>	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione

Fonte: Proposte operative per la ristorazione scolastica della Regione Piemonte –2024



## Nella pratica...

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Primo piatto asciutto	Primo piatto in brodo	Primo piatto asciutto	Primo piatto asciutto	Primo piatto in brodo con legumi
Legumi	Carne	Formaggio	Pesce	Uova
Verdura di stagione	Contorno di patate	Verdura di stagione	Verdura di stagione	Verdura di stagione
Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Pasta con broccoli	Crema di porri con farro	Pasta al pomodoro	Risotto con la zucca	Minestrone d'orzo e lenticchie
Crocchette di legumi	Bocconcini di tacchino	Bocconcini di mozzarella	Nasello all'olio	Sformato di verdure al forno
Carote prezzemolate	Patate al forno	Erbette brasate	Broccoli all'olio	Spinaci all'olio
Pera	Mela	Mandarini	Prugne	Kiwi

## La possibilità di variare sulla base del gradimento e degli avanzi

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Pasta con broccoli	Crema di porri con farro	Pasta al pomodoro	Risotto con la zucca	Minestrone d'orzo e lenticchie
Crocchette di legumi	Bocconcini di tacchino	Bocconcini di mozzarella	Nasello all'olio	Sformato di verdure al forno
Carote prezzemolate	Patate al forno	Erbette brasate	Broccoli all'olio	Cavolfiori all'olio
Pera	Mela	Mandarini	Prugne	Kiwi

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Pasta con crema di broccoli	Crema di porri con farro	Pasta al pomodoro	Risotto con la zucca	Minestrone d'orzo e lenticchie
Frittatine di ceci e verdure	Bocconcini di tacchino	Parmigiano	Nasello pomodoro e olive	Sformato di verdure al forno
Carote prezzemolate	Patate al forno	Erbette brasate	Mix di verdure (broccoli, carote)	Cavolfiori gratinati
Pera	Mela	Mandarini	Prugne	Kiwi

# Gusto e/o presentazione dei piatti

Sistema di valutazione del gradimento dei piatti



monitorare gli avanzi — ➔ azioni correttive:

- ✓ riformulare le ricette,
- ✓ cambiare la presentazione del piatto (es. colori),
- ✓ la tipologia di cottura,
- ✓ la temperatura,
- ✓ la consistenza,
- ✓ il gusto

***Qualità di un piatto***

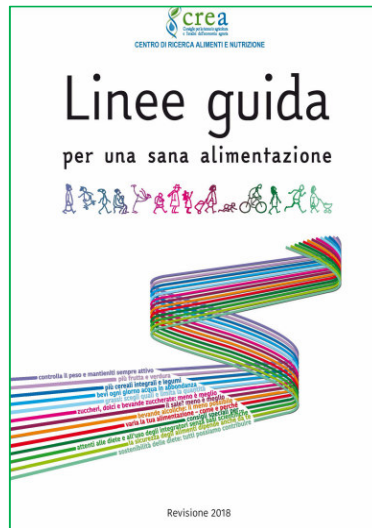
## 3.4 Rotazione dei piatti



Alimenti	Frequenza di consumo sulla settimana scolastica (5 pranzi/settimana scolastica)
↓ Carne	1 volta (alternando la carne bianca alla carne rossa)
Pesce	1 volta
↑ Legumi	1 volta (anche all'interno dei primi piatti come piatto unico)
Uova	1 volta come frittata o tortino o sodo ecc. più eventualmente 1 volta a settimana scolastica come ingrediente di piatti composti (es. polpette, impanatura, ecc.)
Formaggio	1 volta
↓ Salumi	al massimo 1-2 volte al mese in sostituzione della carne

Tabella 5 - Frequenza consigliata dei secondi piatti

# In linea con fonti bibliografiche



- Limitare il consumo della carne e ancora di più quello delle carni trasformate.

- Propensione maggiore verso le fonti proteiche vegetali, anche alla luce di nuove evidenze sulla mortalità e sostenibilità della produzione degli alimenti



Fonte: Linee guida per una sana alimentazione - Crea – 2018  
LARN V revisione – SINU - 2024

## 3.6 Strategie per favorire comportamenti salutari in mensa



✓ Sfavorire il bis



✓ Invertire l'ordine delle portate

## Inappetenza a causa di spuntini troppo abbondanti



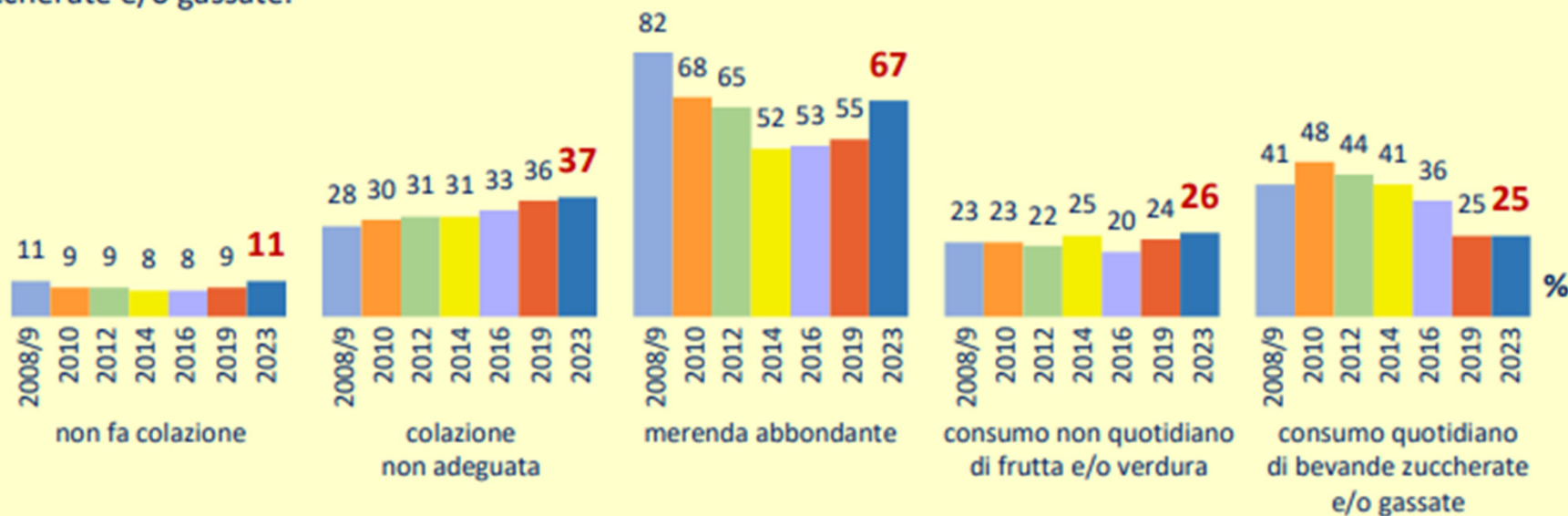
Fonte: Proposte operative per la ristorazione scolastica della Regione Piemonte -2024

# I risultati Okkio alla salute



## Scorrette abitudini alimentari (confronto 2008/9-2023)

L'abitudine a non consumare la prima colazione o a consumarla in maniera inadeguata, così come la fruizione di una merenda abbondante di metà mattina, mostrano un trend in aumento. Aumenta anche il consumo non quotidiano di frutta e/o verdura dei/delle bambini/e. Stabile, invece, l'assunzione giornaliera di bevande zuccherate e/o gassate.



Fonte: Okkio alla salute: i dati indagine nazionale 2023 – Epicentro-ISS



## 3.8 Consigli per lo spuntino di metà mattina



- ✓ Anticipare il consumo della frutta del fine pasto nello spuntino di metà mattina
- ✓ Proposte equilibrate per lo spuntino del metà pomeriggio

# Spuntino di metà mattina



2007	2024
Indicazioni su come orientarsi nella scelta dei prodotti confezionati (biscotti, merendine e snack) nell'attesa di avviare campagne per la promozione del consumo della frutta.	Anticipare la frutta del fine pasto allo spuntino di metà mattina.

## Aspetti positivi

- effetto trainante del gruppo di pari;
- riduzione degli sprechi,
- sgravare le famiglie dal fornire le merende.

# Spuntino di metà mattina- quanta energia deve fornire

	Kcal 5%	Kcal 10%
Lattanti	33	66
Divezzi	54	109
Infanzia	73	145
Primaria	96	192
Secondaria	127	253

alimenti	Porzioni g	kcal
Frutta fresca	80 -100	39-49
Yogurt alla frutta	125	114
Yogurt bianco	125	83
Budino	120	151
Biscotti secchi	24 (n. 4)	105



**Falso**

Per tranquillizzare il bambino piccolo che piange la cosa migliore è dargli dello zucchero, tanto non fa mai male



**Vero**

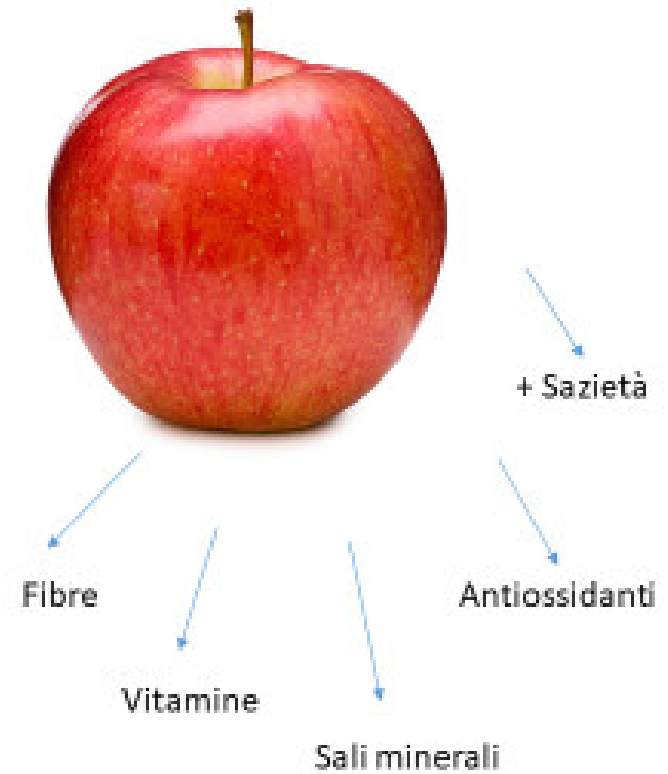
Durante il divezzamento il bambino deve evitare di assumere zuccheri aggiunti che sono un fattore predisponente alla carie e all'obesità.

Lo zucchero aggiunto andrebbe sempre escluso dall'alimentazione del bambino, almeno fino ai 2 anni. Abituare un bambino a consumare cibi o bevande zuccherate lo porterà anche da adulto a ricercare sempre più il sapore dolce.

*Data ultima verifica: 4 aprile 2024*



# Non solo calorie....



**«Uno dei problemi del cibo potrebbe essere la lavorazione»**



## CLASSIFICAZIONE DEGLI ALIMENTI IN BASE AL GRADO DI LAVORAZIONE (NOVA)

1

CIBI NON PROCESSATI



2

CIBI PROCESSATI CON INGREDIENTI DI CUCINA



3

CIBI PROCESSATI



4

CIBI ULTRA-PROCESSATI



Cereali per la colazione, milkshakes, crema pasticcera, gelato, pudding, patatine, biscotti, muffin, ciambelle e torte confezionate, snacks dolci, pizza e piatti pronti, zuppe e creme istantanee, margarina, maionese, bevande zuccherate, soft drinks, carni processate (salumi, hamburger, ecc.)  
alcolici da fermentazione e distillazione (whiskey, rum)

## Come si riconoscono gli alimenti ultra-lavorati?

- ✓ lista lunga di ingredienti
- ✓ sapore piacevole
- ✓ attraenti (colorati) all'occhio del consumatore
- ✓ un bel packaging accattivante
- ✓ disponibili in grandi porzioni
- ✓ economicamente convenienti, pratici e veloci da mangiare (al massimo sono da riscaldare)
- ✓ tendono ad essere molto pubblicizzati
- ✓ a volte utilizzano indicazioni sulla salute che mascherano le loro scarse qualità, ad esempio una brioche di cereali integrali che però risulta essere ricca di zuccheri e grassi



## Incrementare educazione alimentare nelle scuole



progetti di educazione alimentare inseriti nel programma scolastico;



tematiche di educazione ambientale con lo scopo di promuovere e approfondire le conoscenze sul fenomeno dello spreco alimentare.



Grazie per  
l'attenzione

---

