REGIONE CALABRIA
AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE – CATANZARO
DIPARTIMENTO Di PREVENZIONE
UNITA' OPERATIVA Di IGIENE DEGLI ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE
DIRETTORE FF DOTT. FRANCESCO FARAGÒ



LINEE GUIDA E PRINCIPI GENERALI PER LA STESURA DEL MENÙ SCOLASTICO

a cura di

DANIELA MAMONE
DIRIGENTE MEDICO
UNITA' OPERATIVA Di IGIENE DEGLI ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE
ASP- CATANZARO

Presentazione

La pratica di una sana e corretta alimentazione è un diritto fondamentale per il raggiungimento del migliore stato di salute ottenibile, soprattutto nei primi anni di vita.

La "Convenzione dei diritti dell'infanzia", adottata dall'ONU nel 1989, sancisce appunto il diritto dei bambini ad avere un'alimentazione sana ed adeguata al raggiungimento del massimo della salute ottenibile. Nella revisione della "European Social Charter" del 1996 è ribadito infatti, che "ogni individuo ha il diritto di beneficiare di qualunque misura che possa renderlo in grado di raggiungere il miglior livello di salute ottenibile".

Nel 2006 l'Ufficio Regionale per l'Europa dell'Oms ha approvato la strategia europea per la prevenzione e il controllo delle malattie croniche "Goining in health".

In tale contesto nasce il programma "Guadagnare Salute – rendere facili le scelte salutari", elaborato dal Ministero della Salute per contrastare i fattori di rischio quali l'alimentazione non corretta, la sedentarietà, l'abuso di alcool e il tabagismo, attraverso una strategia globale volta a promuovere stili di vita salutari e, conseguentemente, a ridurre le malattie croniche non trasmissibili. In tale strategia, la ristorazione collettiva, ed in particolare quella scolastica, viene individuata come strumento prioritario per educare ad una corretta alimentazione e promuovere salute.

Infine, per facilitare l'adozione di abitudini alimentari corrette sin dall'infanzia, finalizzate alla promozione della salute e alla prevenzione delle patologie cronico-degenerative, il Ministero della Salute ha emanato nel 2010, le "Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione scolastica".

In tali Linee di indirizzo è ribadita fortemente l'importanza di elevare il livello qualitativo dei pasti, come qualità nutrizionale e sensoriale, mantenendo saldi i principi di sicurezza alimentare.

Per questo motivo la ristorazione scolastica deve essere considerata come un vero e proprio laboratorio del gusto e della sperimentazione pratica.

Il consumo del pasto a mensa è un'occasione importante di crescita per i nostri bambini, offrendo loro nuove e diversificate esperienze gustative ed interrompendo così, la monotonia che talora caratterizza l'alimentazione infantile.

Infine, non bisogna dimenticare l'opportunità della valorizzazione culturale offerta dalla ristorazione scolastica, che promuove il legame con le tradizioni locali e nel contempo la conoscenza e lo scambio interculturale.

Il SIAN di Catanzaro, impegnato nella elaborazione dei menù scolastici, nel corso degli ultimi dieci anni ha fornito un supporto tecnico-scientifico a tutti gli operatori, pubblici e privati, addetti alla gestione della ristorazione scolastica. Il presente lavoro curato dalla Dr.ssa Daniela Mamone, con la collaborazione di altri Colleghi, rappresenta un documento di consultazione prezioso che riprende le Linee della programmazione Ministeriale integrandole con le esperienze di altre Regioni e, soprattutto, con quelle maturate nel corso degli ultimi dieci anni nel nostro ambito territoriale.

Ci auguriamo che le presenti Linee Guida, alla luce di quanto accennato prima, possano costituire uno strumento di ausilio utile per ogni Scuola o Amministrazione Comunale, supportando i gestori/organizzatori del settore della ristorazione scolastica, nella predisposizione di un menù che nel contesto delle risorse disponibili, possa essere gradito e adeguato sul piano nutrizionale.

Infine, si sottolinea che le presenti Linee Guida vogliono essere un documento dinamico aperto ad accogliere suggerimenti che potranno arrivare dal territorio e dagli esperti del settore.

Dott. Francesco Faragò
Il Direttore f.f. dell' U. O.
Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
ASP di Catanzaro

Dott. Giuseppe De Vito
Il Direttore del Dipartimento di Prevenzione
ASP di Catanzaro

SI RINGRAZIA PER LA COLLABORAZIONE:

Dott. Riccardo Aiello – VETERINARIO DIRIGENTE -
SERVIZIO VETERINARIO AREA B ASP DI CATANZARO

Dott.ssa Rita Colace – DIRIGENTE MEDICO –
U.O. IGIENE E SANITÀ PUBBLICA ASP DI CATANZARO

Dott. Tommaso Esposito - VETERINARIO DIRIGENTE -
DIRETTORE SERVIZIO VETERINARIO AREA B ASP DI CATANZARO

Dott.ssa Alessandra Liberato - DIETISTA –
VOLONTARIO PRESSO IL SERVIZIO IGIENE DEGLI ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE

Dott.ssa Roberta Talone - VETERINARIO DIRIGENTE -
SERVIZIO VETERINARIO AREA C ASP DI COSENZA AMBITO TERRITORIALE POLLINO - ESARO

Dott.ssa Maria Antonietta Vigliarolo - PEDIATRA DI LIBERA SCELTA NEL COMUNE DI CROPANI
ASP DI CATANZARO

SOMMARIO

		Pag
1.	PREMESSA	6
1.1	RUOLO DELL'U.O. IGIENE DEGLI ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE	6
1.2	IL RUOLO DELLE COMMISSIONI MENSA	7
1.3	CRITERI E INDICAZIONI PER LA DEFINIZIONE DEL CAPITOLATO	8
1.4	CARATTERISTICHE DEGLI ALIMENTI	11
1.5	GLI ALIMENTI CONSIGLIATI	14
2.	I CRITERI DI INDIRIZZO NUTRIZIONALE	23
2.1	PROPOSTA PIATTO UNICO	24
2.2	IL SALE	26
2.3	VARIAZIONI OCCASIONALI	26
2.4	MERENDE E SPUNTINI	27
2.5	NIDO	28
3.	PASTI DIFFERENZIATI: ASPETTI INTERCULTURALI	29
4.	DIETE SPECIALI PER PATOLOGIA	29
4.1.1	ACCOGLIMENTO	29
4.1.2	NORME GENERALI PER LA PREPARAZIONE E DISTRIBUZIONE DELLE DIETE SPECIALI	31
4.1.3	INDICAZIONI PER LE PIÙ COMUNI DIETE SPECIALI	32
I	DIETA LEGGERA TEMPORANEA	32
II	DIETA PER DIABETE MELLITO	34
III	DIETA PER IPERCOLESTEROLEMIA	34
IV	DIETA PER OBESITÀ E SOVRAPPESO	35
V	DIETA IPOSODICA	36
VI	DIETA PER ALLERGIA E INTOLLERANZA	37
VII	DIETA PER FAVISMO	38
VIII	DIETA PER ALLERGIA ALLE UOVA	39
IX	DIETA PER ALLERGIA AL LATTE E LATTICINI	41
X	DIETA PER ALLERGIA AI LEGUMI	43
XI	DIETA PER ALLERGIA ALLA SOIA	43
XII	DIETA PER ALLERGIA ALLE ARACHIDI	44
XIII	DIETA PER ALLERGIA ALLA FRUTTA A GUSCIO	44
XIV	DIETA PER ALLERGIA AL MAIS O GRANOTURCO E DERIVATI	45
XV	DIETA PER ALLERGIA AL PESCE	46
XVI	DIETA PER ALLERGIA AI VEGETALI	46
XVII	ALTRE ALLERGIE	48
XVIII	DIETA PER CELIACHIA	49
	ESEMPIO DI SCHEMA DIETETICO PER PASTO SENZA GLUTINE	54
XIX	A PROPOSITO DEI DISGUSTI	56
5.	FORMAZIONE E IGIENE DEL PERSONALE	57
	ALLEGATO 1 – TABELLA STAGIONALITÀ	61
	ALLEGATO 2 – RICETTARIO E GRAMMATURE	62
6.	PREVENZIONE DEL SOFFOCAMENTO DA CIBO IN ETÀ PEDIATRICA	89
	RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI	91

1. PREMESSA

La comunità scientifica riconosce oggi il ruolo fondamentale che la corretta alimentazione svolge nel mantenimento dello stato di salute, inteso estensivamente come benessere psico-fisico dell'individuo.

Particolare attenzione viene rivolta all'incremento del peso medio della popolazione, compresa la fascia d'età pediatrica, nei paesi ad elevato tenore di vita ed in quelli a reddito medio-basso, come evidenziato nel rapporto globale dell'OMS, anno 2005, "prevenire le malattie croniche:un investimento vitale". L'obesità ed il sovrappeso sono frequentemente correlati, negli stessi soggetti più giovani, a problemi di tipo ortopedico, psicologico e metabolico, e sono condizione predisponente all'insorgenza in età adulta delle cosiddette "malattie del benessere" (obesità, diabete tipo2, alcune malattie cardiovascolari etc.).

Tali evidenze hanno indotto tanto le Organizzazioni Internazionali quanto il nostro Servizio Sanitario Nazionale ad intraprendere efficaci interventi di prevenzione del soprappeso e dell'obesità infantile quali strategie fondamentali di tutela della salute pubblica.

L'accresciuta attenzione e il diretto coinvolgimento di genitori e insegnanti sui problemi dell'alimentazione infantile può rappresentare uno stimolo al miglioramento della qualità del servizio di ristorazione scolastica confidando nella collaborazione di tutti per muovere passi significativi nella promozione di comportamenti salutari in tema di alimentazione.

La refezione scolastica offre un'occasione di incontro da non perdere ad istituzioni e famiglie, nell'univoco intento di fornire ai più giovani pasti idonei dal punto di vista igienico – nutrizionale, e promuovere nel contempo comportamenti alimentari corretti.

Il contenuto di queste linee di indirizzo, elaborate nel 2014, è stato annualmente aggiornato con integrazioni sui ricettari, e sono stati introdotti alcuni paragrafi su argomenti specifici quali, la Prevenzione del soffocamento da cibo in età pediatrica.

1.1 IL RUOLO DELL'U.O. IGIENE DEGLI ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE

Nell'ambito delle competenze correlate alla ristorazione scolastica, gli attori interessati a vario titolo in questo settore si possono individuare in

- Amministrazione comunale o Scuola Privata;
- Azienda Sanitaria Locale;
- Utenza, rappresentata, laddove esistente, dalla Commissione Mensa;
- Gestore del servizio di ristorazione;
- Insegnanti e Dirigenti Scolastici.

Tutti questi soggetti, direttamente o indirettamente, possono attivarsi per una efficace strategia di cooperazione.
L'Azienda Sanitaria Provinciale, ed in particolare il Dipartimento di Prevenzione tramite il SIAN, svolge le attività di:

- Rilascio pareri igienico-sanitari dei locali e delle attrezzature in cooperazione con il Servizio Veterinario area B
- Gestione degli interventi per focolai epidemici di sospetta tossinfezione alimentare in ambito scolastico in cooperazione con il Servizio Veterinario area B
- Vigilanza e controllo sulla conformità alle norme sulla sicurezza alimentare, in cooperazione con il Servizio Veterinario area B
- Linee di indirizzo per la formulazione dei capitolati, in cooperazione con il Servizio Veterinario area B, escludendo la partecipazione diretta di personale ASL nelle commissioni aggiudicatrici dell'appalto
- Sorveglianza igienico – nutrizionale dei pasti con ruolo complementare a quello dell'ente responsabile del servizio
- Azioni di sorveglianza nutrizionale
- Eventuale partecipazione a Commissioni tecniche (organo tecnico comunale)
- Sorveglianza dei regimi dietetici speciali.

1.2 IL RUOLO DELLE COMMISSIONI MENSA E PROPOSTE PER IL FUNZIONAMENTO.

La costituzione delle Commissioni Mensa Scolastica, rappresenta una scelta sempre auspicabile da parte degli Enti Titolari del servizio di refezione, poiché si tratta di organi di rappresentanza in grado di svolgere un ruolo di importante collegamento tra UTENTI, SOGGETTO TITOLARE DEL SERVIZIO E AZIENDA SANITARIA;

Di grande utilità è la collaborazione che le commissioni Mensa forniscono nel monitoraggio di alcuni aspetti:

- accettabilità del pasto
- modalità di erogazione del servizio anche attraverso schede di valutazione
- primo filtro nell'inoltro di reclami.

La Commissione mensa, costituita da genitori ed insegnanti oltre che da rappresentanti dell'Ente Titolare del Servizio (Comune o Direzione Scolastica), si pone inoltre quale interlocutore rilevante nella comunicazione relativa ad ogni iniziativa di promozione alla corretta alimentazione, nell'ottica della condivisione degli obiettivi di salute di tutti gli attori.

La disciplina del funzionamento delle Commissioni, non essendoci specifici riferimenti normativi, è rimandata ad adeguato regolamento di cui deve dotarsi l'Ente Titolare del Servizio di Refezione.

In particolare, il regolamento dovrebbe fornire specifiche indicazioni almeno in merito ai seguenti aspetti:

- costituzione e requisiti dei componenti;
- modalità di accesso ai refettori;
- modalità degli accessi alle cucine/centri cottura, qualora si intenda prevederli;
- frequenza dei sopralluoghi;
- norme igieniche;
- modalità degli assaggi;
- formalizzazione delle comunicazioni.

1.3 CRITERI E INDICAZIONI PER LA DEFINIZIONE DEL CAPITOLATO

da “Linee di Indirizzo Nazionale per la Ristorazione Scolastica” 2010”
(Presidenza del Consiglio dei Ministri – Conferenza Unificata Intesa 29 aprile 2010, n. 2) - sezione “Criteri e indicazioni per la definizione del capitolato :

“Il servizio di ristorazione scolastica, per rispondere a criteri di qualità, salubrità e gradimento necessita di un capitolato ben delineato e caratterizzante il tipo di servizio che si richiede e che si intende erogare.

Il capitolato è il documento nel quale vengono espressi i vincoli contrattuali tra fornitore e committente; esso va definito sia per Comuni e Scuole paritarie che gestiscono il servizio con proprio personale ed acquistano solo forniture alimentari, sia per quelli che affidano il servizio parzialmente o completamente al fornitore con differenti modelli gestionali.

Il capitolato deve riportare:

- criteri ispirati alla promozione della salute e ad esigenze sociali che contribuiscano alla tutela della salute dell’utente ed alla salvaguardia dell’ambiente;
- requisiti oggettivi e misurabili nell’ambito di principi definiti di qualità, economicità, efficacia, trasparenza e correttezza.

Il capitolato è, in quest’ottica, uno strumento per rendere chiari e trasparenti gli impegni della amministrazione, che ne assicura direttamente il rispetto attraverso monitoraggio e verifiche sia nella gestione diretta che in quella appaltata. Gli standard del servizio, il diritto all’accesso anche per utenti con particolari esigenze sanitarie ed etico - religiose, vanno mantenuti e definiti in ogni modello gestionale, nonché dichiarati a tutti gli utenti, agli organi ufficiali di controllo, alle commissioni mensa, attraverso una carta del servizio. Essa rappresenta gli impegni che l’Ente intende assumersi e far assumere ai propri appaltatori.

Il capitolato, pertanto, rappresenta un’occasione importante per definire requisiti e progettare azioni che, oltre a garantire la qualità igienico - nutrizionale degli alimenti, promuovano comportamenti alimentari corretti e perseguano obiettivi di tutela della salute collettiva e di salvaguardia dell’ambiente.” A tale scopo si rimanda a quanto espressamente previsto dal

Decreto 10 marzo 2020 "CRITERI AMBIENTALI MINIMI PER IL SERVIZIO DI RISTORAZIONE COLLETTIVA E FORNITURA DI DERRATE ALIMENTARI", con particolare riferimento a :

- Indicazioni generali per le stazioni appaltanti
- Criteri ambientali per l'affidamento del servizio di ristorazione scolastica (asili nido, scuole dell'infanzia, primarie e secondarie di primo e secondo grado).

L'Ente titolare dell'attività di refezione scolastica definisce le modalità di gestione delle diverse fasi del servizio

- FORNITURA PRODOTTI ALIMENTARI
- PRODUZIONE DEI PASTI
- TRASPORTO DEI PASTI PER QUELLI VEICOLATI DAL CENTRO DI PRODUZIONE
- SOMMINISTRAZIONE DEI PASTI
- ALTRE ATTIVITÀ (ES.: PULIZIE LOCALI ED ATTREZZATURE, MANUTENZIONE ORDINARIA E STRAORDINARIA DI LOCALI E ATTREZZATURE, CONTABILIZZAZIONE PASTI)

e sceglie tra

- Gestione diretta di tutte le fasi
- Gestione indiretta con affidamento a terzi di tutte le fasi del servizio
- Gestione mista con affidamento a terzi solo di alcune fasi del servizio.

Nella valutazione dell'offerta possono essere considerati molteplici parametri tra cui :

- tempo di trasporto di alimenti e pasti, perseguendo l'obiettivo di tempi quanto più possibile brevi;

  In caso di servizio con pasti veicolati da un centro di cottura esterno, sarà necessario prevedere in capitolato regole precise in materia di consegna e di orario, prevedendo tempi non superiori a 45/60 minuti tra confezionamento e somministrazione. Sarà utile, inoltre, stabilire un limite di accettabilità di 20 min per il tempo di consegna in relazione all'orario previsto per la somministrazione;

- utilizzo di prodotti non alimentari a ridotto impatto ambientale (stoviglie, piatti, tovaglioli...), privilegiando materiali riutilizzabili e utilizzo di detersivi ad alta biodegradabilità;
- manutenzione ordinaria di arredi, attrezzature, locali;
- sostituzione di arredi e attrezzature;
- ristrutturazione di locali entro definiti limiti di tempo;
- formazione del personale a sostegno di particolari aspetti di progetti di promozione della salute;
- organizzazione del servizio con particolare riferimento ad aspetti specifici, quali ad esempio: preparazione e distribuzione delle diete speciali, porzionatura, ecc.;
- monitoraggio dei cibi prodotti in eccesso e non utilizzati e gestione degli avanzi;
- monitoraggio della soddisfazione dell'utenza;
- caratteristiche qualitative e merceologiche degli alimenti;
- alimenti DOP, IGP, e altre connotazioni locali;
- utilizzo di prodotti alimentari a ridotto impatto ambientale (produzione biologica o produzione integrata);





1.3 CARATTERISTICHE DEGLI ALIMENTI

E' requisito imprescindibile che gli alimenti da utilizzare debbano rispondere a quanto stabilito dalle normative specifiche relativamente alla denominazione di ogni prodotto utilizzato e alla normativa generale sull'etichettatura dei prodotti (Regolamento CE 1169/2011, D.Lgs 157/2004, D.Lgs 181/2003) e sulla rintracciabilità dei prodotti (Regolamento CE n° 178/2002 art. 18 e Linee Guida Conf. Stato Regioni 28/07/2005).

Si ricorda che lo stesso Regolamento CE n° 178/2002 declina all'art. 3 "ogni soggetto pubblico o privato, con o senza fini di lucro, che svolge una qualsiasi delle attività connesse ad una delle fasi di produzione, trasformazione e distribuzione degli alimenti è definito impresa alimentare" e pertanto chiunque operi come gestore di servizi di ristorazione collettiva è assoggettato all'obbligo della tracciabilità per tutte le derrate utilizzate.

Si precisa che come " consumatore finale è da intendersi il consumatore di un prodotto alimentare che non utilizzi tale prodotto nell'ambito di una operazione o attività di una impresa del settore alimentare."

Di seguito verranno esposte alcune indicazioni di carattere generale, utili all'orientamento nelle scelte in relazione alle caratteristiche specifiche di ogni prodotto:

- E' opportuno approvvigionarsi in modo da evitare scorte eccessive nei magazzini, dando inoltre la preferenza alle confezioni, di dimensioni adatte alle esigenze giornaliere, evitando quanto più è possibile la conservazione degli alimenti deperibili in confezioni aperte;

Le materie prime utilizzate devono essere di "qualità superiore", laddove per qualità si intende: igienica, nutrizionale, organolettica e merceologica.

LE DERRATE ALIMENTARI: parametri generali a cui fare riferimento:

- Riconosciuta e comprovata serietà professionale del fornitore (ad es. appartenenza ad un ente o associazione per la produzione garante della qualità e tipicità dell'alimento, presenza di un laboratorio per il controllo di qualità all'interno dello stabilimento di produzione);
- completa ed esplicita compilazione di bolle di consegna e fatture;
- precisa denominazione di vendita del prodotto secondo quanto stabilito dalla legge;
- corrispondenza delle derrate a quanto richiesto nel capitolato;
- alimenti a filiera corta, cioè l'impiego di prodotti che abbiano viaggiato poco e abbiano subito pochi passaggi commerciali prima di arrivare alla cucina o alla tavola; Per favorire l'utilizzo di tali alimenti, possono essere attribuiti punteggi diversi per le diverse provenienze premiando i prodotti locali. E' utile che le Amministrazioni Pubbliche definiscano capitolati d'appalto che, pur nel rispetto delle norme di libera circolazione delle merci in ambito comunitario, tutelino contestualmente la freschezza, il chilometro zero/filiera corta, i prodotti locali (non necessariamente ancora classificati tra i tipici o tradizionali);
- le confezioni dovranno, inoltre, riportare in modo chiaro le indicazioni previste dalla normativa sull'etichettatura;
- le confezioni contenenti gli alimenti dovranno presentarsi integre e sigillate, pulite e senza rigonfiamenti, insudiciamenti, rotture o altre evidenti anomalie;
- integrità del prodotto consegnato (privo di muffe, parassiti, difetti merceologici, odori e sapori sgradevoli, ecc.);
- caratteri organolettici specifici dell'alimento (aspetto, colore, odore, sapore, consistenza,ecc.);
- mezzi di trasporto igienicamente e tecnologicamente idonei e in perfetto stato di manutenzione;

- non utilizzo di derrate alimentari derivanti dalle biotecnologie, ossia di alimenti derivanti da organismi, vegetali o animali, nei quali l'informazione genetica sia stata modificata da tecniche di ingegneria genetica (O.G.M.). In attesa di un provvedimento legislativo, salvo quanto già previsto dal Reg CE 1829/2003, che consenta il riconoscimento dei prodotti geneticamente modificati dall'etichettatura, in applicazione del principio di precauzione può essere richiesta una auto-certificazione del produttore che garantisca il non utilizzo di organismi geneticamente modificati;
- preferenza verso i prodotti nazionali o in ambito C.E. e, ove possibile, D.O.P. / I.G.P. ;

Il Regolamento UE 1151/12 definisce *DOP* *un prodotto originario di una certa regione o paese le cui caratteristiche sono essenzialmente o esclusivamente dipendenti all'origine geografica intesa come un insieme di fattori naturali ed umani. Tutte le fasi della produzione devono avvenire nella zona individuata*.

Lo stesso Regolamento definisce ***IGP*** *un prodotto originario della regione o paese le cui caratteristiche possono essere ricondotte all'origine geografica. Almeno una fase della produzione deve avvenire nella zona individuata.*

- preferenza delle produzioni biologiche come previsto dalla Legge n. 488 del 23/12/1999 (comma 4, art. 59) omissis…" Le istituzioni pubbliche che gestiscono mense scolastiche ed ospedaliere prevedono nelle diete giornaliere l'utilizzazione di prodotti biologici, tipici e tradizionali nonché quelli a denominazione protetta, tenendo conto delle linee guida e delle altre raccomandazioni dell'Istituto Nazionale della Nutrizione" e dal

  Decreto del Ministero dell'Ambiente 10 marzo 2020 "criteri ambientali minimi per la fornitura di derrate alimentari" relativamente a alle percentuali sulla fornitura totale e ai criteri premianti per l'affidamento del servizio.

  I prodotti da agricoltura biologica dovranno essere garantiti e certificati ai sensi del Regolamento CE 834/2007 e a far data dal 01/01/2021 devono rispondere ai requisiti stabiliti dal Regolamento UE 848/2018;

- la fissazione di caratteristiche migliorative e funzionali per il servizio (es. categorie extra e prima, assenza di additivi, prodotti monoporzione, imballaggi particolari, ecc.) e dei limiti di contaminazione microbica;

- precise modalità e frequenza delle consegne;

perseguire il rispetto della stagionalità e di quelle tecniche di conservazione che sono più rispettose della qualità del prodotto (Allegato1).

1.3 GLI ALIMENTI CONSIGLIATI

PASTA

Di semola di grano duro, integrale e paste speciali di semola di grano duro e altri cereali. La pasta deve avere odore e sapore gradevoli, colore rispondente alla tipologia specifica, aspetto omogeneo, frattura vitrea ed essere esente da difetti di essiccazione e conservazione.
Il formato della pasta deve variare evitando, inoltre, l'eccessiva cottura.
La fornitura deve prevedere una vasta gamma di forme.
Dovrebbero essere accettate forniture con un minimo ancora di 18 mesi dal TMC (termine minimo di conservazione), evitando lo stoccaggio oltre i 30gg.

PASTA SECCA ALL'UOVO

Dovranno essere resi disponibili tutti i formati richiesti e più idonei.

PASTA FRESCA E PASTA FRESCA ALL'UOVO

Prodotta esclusivamente con semola, oppure nel caso della pasta fresca all'uovo, prodotta con semola e preferibilmente uova intere, in confezioni sottovuoto oppure in atmosfera protettiva esente da additivi.

PASTA FRESCA RIPIENA

In confezioni sottovuoto oppure in atmosfera protettiva, esente da additivi (coloranti, conservanti, esaltatori di sapore). Il ripieno dovrà essere di spinaci o di qualsiasi altra verdura, ricotta, formaggio parmigiano reggiano e lo stesso ripieno non dovrà essere inferiore al 25% del peso totale del prodotto.

PASTA LIEVITATA

Preparata con farina tipo "0" e/o integrale, acqua, sale, e lievito di birra, unico grasso ammesso: olio extravergine di Oliva

RISO TIPO PARBOILED

Tutte le varietà e gradi di raffinazione, parboiled. Deve risultare di ultimo raccolto, essere in confezione integra, sigillata, in imballaggi sufficientemente robusti tali da garantire l'integrità del prodotto.

ALTRI CEREALI E DERIVATI

Semola di grano duro (semolino), semolino di riso, farina di frumento tipo "00", "0", "1", integrale, farina di mais per polenta, chicchi o fiocchi di riso, avena, farro e mais, riso soffiato, cous-cous.

GNOCCHI DI PATATA

Freschi o conservati sottovuoto o in atmosfera protettiva, senza aggiunta di additivi e preparati solo con il seguente elenco di ingredienti riportati in ordine di peso decrescente: patate (70% minimo, nel caso di gnocchi di sole patate), farina di grano, uova, acqua, sale e aromi naturali eventualmente spalmati con olio di semi di girasole, sesamo o mais, preparati anche con spinaci, zucca, radicchi.

GNOCCHI DI SEMOLINO

Freschi o conservati sottovuoto o in atmosfera protettiva, senza aggiunta di additivi, preparati solo con il seguente elenco di ingredienti riportati in ordine di peso decrescente: semolato, latte, acqua o brodo, sale.

PRODOTTI DA FORNO CONFEZIONATI E/O FRESCHI

Conditi esclusivamente con olio extravergine di oliva, di mais, di girasole, di sesamo, tipologie:

- Gallette di mais, riso, farro e di altri cereali;
- Fette biscottate, grissini, cracker, pane biscottato o simili;
- Biscotti non farciti preparati con farina di grano tenero tipo "0", "00", integrale o di altri cereali, zucchero e/o miele, succo d'uva, burro, uova, frutta fresca, frutta disidratata, frutta secca e oleosa, yogurt, cacao, amido di frumento, malto, glucosio, cereali soffiati, latte, polveri lievitanti, aromi naturali, acido ascorbico E300 – E304, tocoferoli E 306 – E309, lecitine

E322, acido citrico E330 – E333 (assenti altri tipi di grassi non specificati e altri additivi);

- Pandispagna, crostata di marmellata e simili, oltre agli ingredienti di cui ai punti precedenti, preparati anche con frutta fresca.

PANE TIPO 0 O 00

Preparato giornalmente dovrà essere fresco, di pezzatura adeguata, confezionato singolarmente, privo di cattivi odori. Caratterizzato da cottura regolare ed omogenea dotato di mollica soffice, elastica e di porosità regolare.

- PANE DELLE TIPOLOGIE SOPRAINDICATE A RIDOTTO CONTENUTO DI SALE.

PANE GRATTUGIATO

Prodotto dal pane essiccato avente le caratteristiche del pane sopraindicato. Le confezioni devono essere in buste sigillate.

LEGUMI SECCHI (LENTICCHIE, FAGIOLI, CECI)

In confezioni originali, mondati, privi di muffe o corpi estranei, uniformemente essiccati.

Le grammature indicate nelle tabelle devono intendersi per i legumi secchi. L'equivalente peso di prodotto fresco o surgelato è circa il doppio.

CARNI FRESCHE REFRIGERATE

Carni fresche, refrigerate, proveniente preferibilmente da animali nati, allevati e macellati in Italia. Per la conservazione della carne deve essere utilizzata esclusivamente la refrigerazione, dal momento della produzione fino alla consegna, in maniera costante ed ininterrotta. Assenza di odori e sapori estranei, di ecchimosi, coaguli sanguigni.

Le carni in confezioni sottovuoto o in atmosfera protettiva dovranno possedere i requisiti merceologici previsti per le carni fresche refrigerate non confezionate, la data di confezionamento non deve essere antecedente a 4 giorni dalla data di consegna. I tagli devono essere confezionati dopo un'accurata rifilatura in modo tale che, al momento dell'utilizzo, si abbia uno

scarto massimo del 7%. Per scarto s'intende il tessuto adiposo e connettivale di copertura ed il liquido di trasudazione.
Il colore della carne sottovuoto deve virare entro 30 minuti dall'apertura della confezione alla pigmentazione specifica della specie, l'odore deve essere tipico del prodotto fresco. L'involucro deve essere ben aderente alla carne.

CARNI BOVINE FRESCHE REFRIGERATE

Le carni, in confezioni sottovuoto o in atmosfera protettiva, dovranno provenire da bovini adulti di età compresa tra 18 e 24 mesi, essere di grana fine o quasi fine, con tessuto adiposo esterno compatto e di colore bianco, uniforme e ben distribuito tra i fasci muscolari che assumono un aspetto di marezzatura media, consistenza soda e pastosa, tessitura abbastanza compatta, con stato di ingrassamento1 – molto scarso, oppure 2 - scarso (secondo la griglia CE)

- PER ARROSTO: fesa esterna filetto, lombata, scamone;
- PER FETTINE/BISTECCHE: fesone di spalla, filetto, girello, lombata, roast-beef, scamone;
- PER SPEZZATINO: fesa, girello di spalla, noce, scamone, sottospalla;
- PER BRASATO: girello, noce, scamone;
- PER RAGÙ O POLPETTE: da scegliere tra i tagli anatomici sopraindicati.

CARNI FRESCHE DI SUINO

Le carni in confezioni sottovuoto o atmosfera protettiva, dovranno provenire da suini di prima qualità, presentare colore roseo, vellutato, grana molto fine, tessitura compatta, consistenza pastosa al tatto, venatura scarsa.
TAGLI ANATOMICI: carré, filetto, lonza, polpa di coscia.

CARNI AVICUNICOLE FRESCHE REFRIGERATE

I tagli delle carni avicunicole, sfusi, in confezioni sottovuoto o in atmosfera protettiva, devono essere di colorito bianco – rosa (carni avicole) e rosato

tendente al rosso (carni cunicole), di buona consistenza non flaccida, non infiltrata di sierosità. I tagli del pollame devono rientrare nella classe “A” e provenire da animali allevati a terra. Tagli anatomici:

- Cosce di pollo (ovvero femore, tibia e fibula unitamente alla muscolatura che li ricopre);
- Petto di pollo (con forcella) petto (senza pelle) con la clavicola e la punta cartilaginea dello sterno);
- Fesa di tacchino (il petto intero, spellato, mondato dello sterno e delle costole);
- Busto con cosci di coniglio disossati.

PRODOTTI A BASE DI CARNE CRUDI O COTTI

Le seguenti categorie di prodotti carnei devono presentare, per quanto applicabili, le stesse caratteristiche indicate nel capitolo precedente per le materie prime da cui derivano.

PROSCIUTTO COTTO DI ALTA QUALITÀ

Prodotto con cosce refrigerate, senza aggiunta di: polifosfati, caseinati lattati, proteine derivanti dalla soia, esaltatori di sapidità (glutammato di sodio). Deve essere di cottura uniforme, pressato, privo di parti cartilaginee, senza aree vuote, bolle o rammollimenti) di colore rosa chiaro con grasso bianco, sodo e ben rifilato. La composizione richiesta è la seguente: carne suina fresca, sale, destrosio o altro zucchero non proveniente dal latte, aromi naturali, preferibilmente privi di nitrati.

PROSCIUTTO CRUDO

Prodotto da coscia fresca di suino; è da preferire prodotto DOP di produzione nazionale con riportato sulla cotenna, impresso a fuoco, il marchio del Consorzio di tutela. Al taglio deve presentare colore uniforme, tra il rosa e il rosso, inframmezzato dal bianco puro delle parti grasse; il sapore è delicato e dolce, poco salato e con aroma caratteristico. Per il prosciutto crudo, ricavato dalla lavorazione di cosce di suini ben maturi, sarà prevista una

stagionatura non inferiore ai 12 mesi. Farà fede il contrassegno metallico individuante la data di produzione (Ordinanza Ministeriale 14/2/68).
Se disossato, il prodotto dovrà essere ben pressato e confezionato sottovuoto.

PRODOTTI ITTICI

Prodotti freschi o in confezioni sottovuoto o surgelati, appartenenti anche a specie locali.

- FILETTI O TRANCI DI PESCE SURGELATI: devono essere a glassatura monostratificata non superiore al 20%. La fornitura deve riguardare : filetto di merluzzo (Gadus morhnua), filetto di nasello (Merluccius merluccius), tranci di palombo (Mustelus Mustelus), filetti di orata (Sparus aurata), filetti di branzino (Dicentrarchus labrax), filetti e tranci di salmone (Salmo salar), cefalo (Mugil cafalus).

- BASTONCINI DI PESCE SURGELATI NON PREFRITTI: devono essere preparati esclusivamente con tranci di merluzzo (minimo 65% sul peso totale), di pezzatura omogenea, con carni di colore bianco, prive di macchie anomale, di pelle, di spine, di parti estranee o di resti di lavorazione e di qualsiasi altra alterazione. La panatura non dovrà presentare colorazioni brunastre, esente da punti di distacco del prodotto.

- TONNO ALL'OLIO DI OLIVA: il prodotto dovrà avere odore gradevole e caratteristico, colore uniforme rosa all'interno, consistenza compatta ed uniforme, non stopposa e dovrà risultare esente da ossidazioni, vuoti e parti estranee (spine, pelle, squame, grumi di sangue). L'acqua deve essere assente e i pezzetti di tonno non devono superare il 5% del peso totale.
- Acquacoltura biologica, prodotti ittici di specie non a rischio, prodotti ittici freschi sono indicati quali criteri premianti nell'affidamento del servizio di ristorazione (Il Decreto el Ministero dell'Ambiente 10 marzo 2020 "criteri ambientali minimi per la fornitura di derrate alimentari" relativamente a alle

percentuali sulla fornitura totale e ai criteri premianti per l'affidamento del servizio)

Sono da preferire sempre i prodotti freschi anche per le preparazioni con panatura, evitando comunque i prodotti prefritti.

PRODOTTI LATTIERO – CASEARI

LATTE

Latte di alta qualità fresco pastorizzato intero. Il trasporto deve avvenire a temperatura tra 1 °C e 6 °C , la conservazione a temperatura non superiore a 4 °C.

BESCIAMELLA UHT

YOGURT DI LATTE INTERO

YOGURT ALLA FRUTTA

Costituito da yogurt intero, zucchero e polpa di frutta.

PANNA UHT

RICOTTA

Di vacca, di capra, di pecora, rispettivamente di siero di latte vaccino, caprino, ovino preferibilmente senza aggiunta di panna e latte intero.

FORMAGGI A PASTA MOLLE

Caciotta fresca, crescenza, robiola, stracchino, taleggio.

FORMAGGI A PASTA FILATA

Mozzarella vaccina, provola, provolone, scamorza.

FORMAGGI A PASTA DURA

Asiago DOP, Fontina DOP, Montasio DOP stagionatura superiore a 60 giorni.

FORMAGGI STAGIONATI

Grana padano DOP, Parmigiano reggiano DOP in confezioni sottovuoto, stagionatura naturale compresa fra i 18 e i 24 mesi.

OLI E GRASSI

OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA

In confezione originale.

OLIO DI SEMI

Di girasole o di arachidi. In confezione originale.

BURRO

Burro di buona consistenza e spalmabile di aspetto omogeneo con uniforme ripartizione di acqua , colore bianco giallognolo caratteristico. Le confezioni devono essere originali e sigillate preferibilmente in grammatura da consumarsi in giornata . Il trasporto deve avvenire a temperatura tra 1 °C e 6 °C , la conservazione a temperatura non superiore a 4 °C con almeno 30gg. dalla data di scadenza al momento della fornitura . Grasso minimo 82%.

UOVA FRESCHE DI CATEGORIA A EXTRA O A

Categoria A extra di produzione nazionale, preferibilmente locale e allevate all'aperto, in confezioni originali, in subordine categoria A con utilizzazione entro 14 giorni dalla scadenza. Sulle confezioni deve essere riportato quanto previsto dalla normativa vigente.

SUCCHI DI FRUTTA

Dovranno essere senza additivi alimentari, di gusti vari.

PRODOTTI ORTOFRUTTICOLI

FRUTTA E VERDURE FRESCHE

La consegna dei prodotti stagionali dovrà rispettare quanto più possibile, il calendario della stagionalità; nel caso la frutta e la verdura siano classificate dalla normativa comunitaria, dovranno appartenere a tutte le categorie tranne a quella di qualità inferiore per quello specifico prodotto. Non sono previsti i funghi.

Per garantire una maggiore freschezza si consiglia la fornitura almeno bisettimanale. I prodotti ortofrutticoli dovranno avere un adeguato stato di sviluppo e di maturazione, essere di recente raccolta, integri delle loro qualità nutritive tali da garantire il miglior rendimento alimentare. Devono presentare le precise caratteristiche merceologiche di specie al fine di consentire il trasporto, una discreta conservazione a temperatura ambiente, le operazioni connesse a rispondere alle esigenze commerciali alla ristorazione collettiva. Inoltre, devono essere puliti, turgidi, di pezzatura

uniforme, esenti da difetti visibili, sapori ed odori estranei, non germogliati nel caso di vegetali a bulbo o tuberi. Patate, cipolla ed aglio non devono essere stati trattati con radiazioni gamma.

VERDURE SURGELATE

Le verdure surgelate dovranno rispondere ai requisiti organolettici soddisfacenti , l'aspetto degli ortaggi deve risultare il più possibile omogeneo per quanto riguarda il colore, la pezzatura e il grado di integrità, con pezzi separati senza ghiaccio sulla superficie o nella confezione.

SALE IODATO

CONFORME AL DM 2 MS DELL'1.8.90. IL PRODOTTO DEVE ESSERE PULITO, PRIVO DI IMPURITÀ FISICHE, ESENTE DA CONTAMINAZIONI DI NATURA CHIMICA E AMBIENTALE. DA USARE IN PICCOLE QUANTITÀ.

VARIE

POMODORI PELATI

Tipo San Marzano ed altre varietà di selezione tradizionale, provenienti dall'ultimo raccolto.

ZUCCHERO

Zucchero di barbabietola e di canna

ALIMENTI DA UTILIZZARE PER LA PREPARAZIONE DELLE DIETE SPECIALI E DELLE ALIMENTAZIONI PARTICOLARI SECONDO LE ESIGENZE DEGLI UTENTI.

1. I CRITERI DI INDIRIZZO NUTRIZIONALE



Il pasto consumato a scuola soddisfa il 35% - 40% della richiesta giornaliera in calorie e principi nutritivi. La quantità di calorie da somministrare è, pertanto, 450/640 Kcal nella scuola dell'infanzia, 520/ 810 Kcal nella scuola primaria e 700/830 Kcal nella scuola secondaria, con la predisposizione di un menù che fornisca circa il 15% di proteine, il 30% di grassi ed il 55% di carboidrati.

Da "Linee di Indirizzo Nazionale per la Ristorazione Scolastica" 2010" :

Tabella 1 - Apporti raccomandati di energia, nutrienti e fibra riferiti al pranzo nelle diverse fasce scolastiche

Apporti raccomandati	Scuola dell'infanzia	Scuola primaria	Scuola secondaria di primo grado
Energia (kcal) relativa al 35% dell'energia giornaliera	440 - 640	520 - 810	700 - 830
Proteine (g) corrispondenti al 10-15% dell'energia del pasto	11 - 24	13 - 30	18 - 31
Rapporto tra proteine animali e vegetali		0,66	
Grassi (g) corrispondenti al 30% dell'energia del pasto	15 – 21	18 – 27	23 - 28
di cui saturi (g)	5 – 7	6 – 9	8 - 9
Carboidrati(g) corrispondenti al 55-60%dell'energia del pasto	60 – 95	75 – 120	95 - 125
di cui zuccheri semplici (g)	11 – 24	13 – 30	18 - 31
Ferro (mg)	5	6	9
Calcio (mg)	280	350	420
Fibra (g)	5	6	7,5

L'adeguata distribuzione dei nutrienti richiede una corretta frequenza di consumo degli alimenti nell'arco delle settimane in cui si articola il menù, garantendo l'inserimento adeguato e bilanciato di tutti i principi nutritivi, compresi l'apporto di macro e micro elementi quali calcio e ferro e delle vitamine.

Da "Linee di Indirizzo Nazionale per la Ristorazione Scolastica" 2010" :

Tabella 2 - Frequenze 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	Una porzione di frutta e una di vegetali tutti i giorni
Cereali (pasta, riso, orzo, mais...)	Una porzione tutti i giorni
Pane	Una porzione tutti i giorni
Legumi (anche 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 es. pizza, lasagne, ecc.)	1 volta a settimana

2. 1 PROPOSTA PIATTO UNICO

PIATTO UNICO - Portata capace di assicurare da sola tutti quegli elementi nutritivi che normalmente sono forniti in parte dal primo ed in parte dal secondo piatto. Il piatto unico, insomma, sostituisce efficacemente primo e secondo con un'unica portata. Esempi tipici: la pasta con fagioli (o ceci, o piselli, o lenticchie...), le paste asciutte con condimento di carne e formaggio, i minestroni con verdura, olio e formaggio grattugiato, la pizza napoletana con mozzarella ed alici, ecc. Far seguire a questi piatti unici un secondo tradizionale è inutile ed eccessivo: è infatti sufficiente la sola

aggiunta di verdura fresca e di frutta per realizzare un pasto completo, nutrizionalmente equilibrato. Tuttavia nei menù proposti dalla nostra U.O. inseriamo un secondo contorno di verdura gratinata per rendere più accettabile l'opzione, e per questo motivo non si rende necessario modificare le grammature del primo piatto.

Fonte informazioni scientifiche: INRAN (ISTITUTO NAZIONALE DI RICERCA PER GLI ALIMENTI E LA NUTRIZIONE)

LEGUMI. Sono alimenti caratteristici della alimentazione mediterranea. Sono importanti non solo perché ricchi di svariati nutrienti (proteine di discreto valore biologico, amido, vitamine del gruppo B, fibra, ferro e calcio), ma anche per il fatto che se consumati insieme a pasta, riso o pane costituiscono il cosiddetto "piatto unico" con il quale è possibile sostituire perfettamente la carne, esempio tipico sono i vegetariani dove gli alimenti del gruppo IV, rappresentano la fonte proteica per eccellenza.

Fonte informazioni : MINISTERO DELLA SALUTE "CAMPAGNA DI INFORMAZIONE"

Premesso che questa U.O. considera l'inserimento del piatto unico nel menù della refezione scolastica, una utile iniziativa di promozione della dieta mediterranea, ormai sinonimo di alimentazione corretta, ciò nonostante, valuta indispensabile la più ampia comprensione e condivisione da parte delle famiglie, perché un intervento educativo come questo possa incidere positivamente, perciò il piatto unico viene proposto come alternativa possibile e preferibile, nell'ottica di un percorso graduale.



Allo scopo di fornire indirizzi operativi generali, nella sezione "RICETTARI E GRAMMATURE" della presente linea guida, vengono fornite schede e tabelle contenenti le indicazioni delle grammature ed i ricettari base.

2.2 IL SALE

Le fonti di sodio nell'alimentazione sono molte, essendo presente sia negli alimenti allo stato naturale (in acqua, frutta, verdura, carne, ecc.) che come sale aggiunto ai prodotti trasformati e alle pietanze.

il sale naturalmente contenuto negli alimenti è già sufficiente alle nostre necessità, e l'aggiunta di sale nei cibi che mangiamo cosi come la scelta di prodotti trasformati ricchi di sale, ci conduce ad assumere molto più sodio del necessario, aumentando il rischio di ipertensione arteriosa, e di malattie del cuore, dei vasi sanguigni e dei reni, soprattutto in soggetti predisposti.

Per queste ragioni si raccomanda un uso moderato del sale aggiunto, preferendo il sale iodato per la prevenzione della carenza di iodio e l'insorgenza di gozzo tiroideo.

2.3 VARIAZIONI OCCASIONALI

Eventuali variazioni del menù per soddisfare i gusti dei piccoli utenti, o relativamente alle variazioni stagionali potranno essere richieste e concordate nel corso dell'anno.

SI PROPONE DI RENDERE IL MENU' FLESSIBILE PER ALCUNI ASPETTI DI SEGUITO ESPLICITATI:

- I contorni di verdura, non le patate, possono essere intercambiabili per esigenze di approvvigionamento stagionale, mantenendo sempre il principio della somministrazione non ripetitiva e varia nel corso della settimana;
- La frutta fresca dovrà essere variata, e somministrata, possibilmente come spuntino di metà mattina. Al fine di favorire l'assorbimento del ferro è opportuno associare il consumo di agrumi ai pasti a base di legumi
- Lo yogurt o altro alimento inserito saltuariamente in alternativa alla frutta è sempre sostituibile con la frutta fresca, se preferita;

- In occasione di particolari ricorrenze religiose o per onorare particolari tradizioni locali, è possibile variare la distribuzione dei pasti all'interno della settimana, o somministrare occasionalmente un primo piatto diverso, già comunque previsto in altro giorno.

2.4 MERENDE E SPUNTINI

LINEE DI INDIRIZZO NAZIONALE PER LA RISTORAZIONE SCOLASTICA" 2010 :

È opportuno distribuire uno spuntino a metà mattina con l'obiettivo di dare al bambino, nella pausa delle lezioni, l'energia necessaria a mantenere viva l'attenzione senza appesantire la digestione e consentirgli di arrivare a pranzo con il giusto appetito.

Tale spuntino deve fornire un apporto calorico pari all'8% - 10% del fabbisogno giornaliero ed essere costituito preferibilmente da frutta e ortaggi di semplice consumo (anche di IV gamma).

La merenda del pomeriggio, quando fornita, deve essere pari, per apporto calorico e per alimenti componenti, allo spuntino.

Qualora si ritenga necessario posizionare dei distributori automatici di alimenti nelle scuole, limitando l'istallazione alle sole scuole superiori, è opportuno condizionare tale inserimento al soddisfacimento di specifici requisiti definiti anche attraverso un apposito capitolato. La scelta va indirizzata verso prodotti salutari quali, ad esempio alimenti e bevande a bassa densità energetica come frutta, yogurt, succhi di frutta senza zucchero aggiunto.

2.5 NIDO



Nei primi mesi di vita del bambino, il latte materno è senza dubbio l'alimento ottimale, poiché la sua composizione è equilibrata e risponde alle capacità digestive e metaboliche del neonato.

L'allattamento al seno apporta inoltre, fattori utili per la difesa dalle infezioni e per ritardare la comparsa di manifestazioni allergiche.

Il periodo di vita tra il 4° mese e il 1° anno, corrisponde ad un momento di transizione, da un'alimentazione esclusivamente lattea (allattamento al seno o artificiale) ad un'alimentazione inizialmente semi-solida e successivamente solida.

Gli asili nido che accolgono bambini nell'età della primissima infanzia, richiedono una particolare attenzione al rispetto di particolari esigenze, tanto igieniche quanto nutrizionali.

In particolare durante il divezzamento, la gradualità nell'introduzione degli alimenti in relazione all'età, la variabilità nell'evoluzione psico-motoria e della capacità di masticazione e deglutizione, rendono necessarie flessibilità e cura particolare nella preparazione e presentazione dei cibi.

Il primo anno di vita pone inoltre, la necessità di considerare scrupolosamente le possibili intolleranze alimentari e le implicazioni psicologiche connesse all'alimentazione fuori casa.

A questo scopo nella sezione "RICETTARI E GRAMMATURE" si fornisce uno schema esemplificativo di conduzione del divezzamento, alcune indicazioni essenziali e di carattere generale, relative alle esigenze energetiche e nutrizionali di questa fase . Rimane competenza del pediatra adeguare e guidare il divezzamento adattandolo alle esigenze del bambino e della madre.

3. I PASTI DIFFERENZIATI: ASPETTI INTERCULTURALI

"LINEE DI INDIRIZZO NAZIONALE PER LA RISTORAZIONE SCOLASTICA" 2010 :

L'Italia è sempre più una nazione multietnica e multiculturale e la presenza di alunni di altre etnie è un dato strutturale del nostro sistema scolastico.
Tra le identità culturali, peculiari appaiono le abitudini alimentari che sono proprie di ogni area del mondo e di ogni momento storico, in relazione alle condizioni socio- economiche, alle credenze religiose, alla disponibilità di particolari materie prime in alcune aree geografiche e alle tradizioni di ciascuna popolazione.
La popolazione di altre etnie residente in Italia è giovane e quasi ¼ di essa è costituita da minorenni, che frequentano le istituzioni scolastiche del nostro Paese.
Rispecchiando la distribuzione totale dei cittadini di altre etnie residenti in Italia, anche per gli alunni con cittadinanza non italiana esiste un evidente gradiente di distribuzione nord-sud, con le più elevate percentuali nelle regioni del nord e le quote più basse al meridione. Questi dati sottolineano come i rapporti interculturali rappresentino una delle principali tematiche da affrontare nella società ed in particolare nella scuola. Peraltro, la scuola costituisce l'ambiente ideale dove poter realizzare tale integrazione e l'alimentazione rappresenta un terreno su cui approfondire e sviluppare tali politiche.
I giovani di altre etnie risultano a rischio di malnutrizione sia per difetto sia per eccesso anche a causa del tentativo di coniugare cucina etnica e proposte italiane e talora per la tendenza a consumare cibi a basso costo, ad alta densità calorica e di bassa qualità nutrizionale. Le nuove generazioni si trovano, infatti, a crescere in una nuova società tra la spinta occidentale ai consumi fuori casa ed il legame alle proprie abitudini alimentari difeso in famiglia. La popolazione infantile immigrata rappresenta un gruppo particolarmente a rischio di eccedenza ponderale.
Esiste, in generale, una estrema facilità da parte dei bambini di altre etnie ad adattarsi alle abitudini alimentari italiane e questa tendenza è tanto maggiore quanto più il bambino è piccolo.

Se i bambini ben si adattano ad entrambe le culture alimentari, quella del paese ospitante e quella del paese d'origine, più difficile è la scelta comportamentale delle famiglie, in cui può prevalere la preoccupazione di non perdere le proprie specificità culturali, comprese quelle alimentari.

La sanità pubblica ha un ruolo fondamentale nell'aiutare le persone ad operare scelte di salute, riducendo i rischi e le disuguaglianze sociali. In questo contesto, la scuola e in particolare la ristorazione scolastica assumono un ruolo di primo piano.

Abitudini alimentari incongrue si possono correggere con proposte di ristorazione scolastica salutari che, attraverso il bambino, possono raggiungere il nucleo familiare. Adottare la prospettiva interculturale, la promozione del dialogo e del confronto tra culture, significa non limitarsi soltanto a misure compensatorie quali le diete speciali, ma organizzare una strategia di reale crescita della qualità fondata anche su criteri di salute e prevenzione. "Cucinare" in una prospettiva interculturale può voler dire assumere la varietà come paradigma dell'identità stessa della ristorazione, occasione privilegiata di apertura a tutte le differenze.

4.1 DIETE SPECIALI PER PATOLOGIA

4.1.1 ACCOGLIMENTO

In presenza di dieta per soggetti affetti da allergia o intolleranza alimentare, es. celiachia, o malattie metaboliche, con indicazione degli alimenti vietati, con prescrizione medica dettagliata, rilasciata dal medico curante o dallo specialista, l'accoglimento del bambino va effettuato congiuntamente da scuola e servizio di ristorazione, tutelando la privacy del bambino secondo il sistema organizzativo locale.

L'U.O. di Igiene degli Alimenti e della Nutrizione dell'ASP di Catanzaro si è dotata di procedure operative per la gestione coerente della problematica. Il protocollo operativo è stato diffuso e reso disponibile con la modulistica allegata presente anche sul sito dell'ASP di Catanzaro.

In caso di allergie e intolleranze alimentari, devono essere escluse dalla dieta preparazioni, intese come ricette, 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. In ragione del fatto che molti derivati di alimenti allergenici sono utilizzati come additivi o coadiuvanti tecnologici, assumono particolare importanza: qualifica, formazione, addestramento e consapevolezza del personale.

Le preparazioni sostitutive, previste nella dieta speciale, devono essere sostenibili all'interno dello specifico servizio di ristorazione ed essere il più possibile uguali al menù giornaliero.

Il livello di qualità della dieta speciale deve essere appropriato come quello del menù base.

4.1.2 NORME GENERALI PER LA PREPARAZIONE E DISTRIBUZIONE DELLE DIETE SPECIALI

- Gli alimenti esclusi dalla dieta speciale dovranno essere assolutamente evitati, sia come tali che come ingredienti di altre preparazioni, e per tale motivo e' fondamentale leggere attentamente le etichette dei vari prodotti, richiedendo le schede tecniche qualora le liste degli ingredienti non fossero sufficientemente dettagliate;
- Il personale addetto alla preparazione e distribuzione, nonché il personale scolastico, deve lavarsi accuratamente le mani, qualora abbia manipolato altri alimenti;
- E' necessario che per i cibi delle diete speciali venga seguita una linea di produzione separata che, dalle materie prime al confezionamento dei piatti, consenta di evitare le contaminazioni con gli alimenti proibiti attraverso utensili ed altre attrezzature;
- I contenitori per i cibi delle diete speciali dovranno essere chiaramente contrassegnati con il nome e cognome del bambino destinatario;
- È necessario prevedere un'apposita procedura per la corretta distribuzione e l'assistenza al pasto sulla quale il personale va adeguatamente formato;

- E’ opportuno individuare sempre un responsabile tra gli addetti alla distribuzione che garantisca il controllo del corretto svolgimento della somministrazione dei pasti;
- E’ utile servire per primo il bambino destinatario di dieta speciale assegnandogli se possibile un posto a tavola adeguato che consenta di evitare che nel suo piatto ricadano anche piccole quantita’ di alimenti non consentiti;
- Il pasto deve essere distribuito solo dopo che il personale addetto abbia identificato il bambino di concerto con l’insegnante;
- In caso di dubbio il responsabile (insegnante o altra figura di riferimento) deve far sospendere la somministrazione e contattare immediatamente il produttore della dieta (il responsabile della ditta di ristorazione, il comune o la segreteria scolastica).

4.1.3 INDICAZIONI PER LE PIÙ COMUNI DIETE SPECIALI

Di seguito sono fornite indicazioni generali per impostare un regime dietetico alternativo nel caso delle più comuni patologie, perseguendo sempre l’obiettivo, di aderire quanto più possibile al menù standard in vigore.

I. DIETA LEGGERA TEMPORANEA (DA 3 GIORNI A MAX 15 GIORNI)

Per dieta leggera temporanea si intende una regime dietetico, di durata limitata, che prevede la presenza di piatti semplici; questo a seguito di indisposizioni temporanee, sindromi post influenzali, situazioni che richiedono cautela nella ripresa della abituale alimentazione.
Le indicazioni sono quelle riportate nello schema seguente, a meno di eventuali precisazioni diverse presenti sulla certificazione medica.

DIETA LEGGERA	
QUANDO IL MENU' PREVEDE	SOMMINISTRARE
PRIMO PIATTO ASCIUTTO O PRIMO PIATTO ELABORATO (LASAGNA, PASTA AL FORNO, TIMBALLO ETC)	RISO O PASTA CONDITI CON OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA CON GRANA PADANO O PARMIGIANO REGGIANO
	RISO O PASTA CON SUGO DI POMODORO (SE INDICATO IN SPECIFICO NEL CERTIFICATO) CON AGGIUNTA A CRUDO DI OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA CON GRANA PADANO O PARMIGIANO REGGIANO
PRIMO PIATTO IN BRODO	RISO O PASTA IN BRODO VEGETALE CON GRANA PADANO O PARMIGIANO REGGIANO
	RISO IN BRODO CON PATATE E PREZZEMOLO CON GRANA PADANO O PARMIGIANO REGGIANO
PIZZA O SFORMATI DIVERSI(ES GATEAU)	RISO O PASTA CONDITI CON OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA, CON GRANA PADANO O PARMIGIANO REGGIANO
	RISO O PASTA CON SUGO DI POMODORO (SE INDICATO IN SPECIFICO NEL CERTIFICATO) CON AGGIUNTA A CRUDO DI OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA CON GRANA PADANO O PARMIGIANO REGGIANO
NEL CASO IN CUI LA PIZZA RISULTA COME PIATTO UNICO	SOMMINISTRARE SECONDO PIATTO A BASE DI CARNE O PESCE E CONTORNO
SECONDI PIATTI A BASE DI CARNE	CARNE MAGRA DI VITELLO, VITELLONE, POLLO, TACCHINO AL VAPORE,BOLLITA, AI FERRI CON AGGIUNTA DI OLIO CRUDO A FINE COTTURA
SECONDI PIATTI A BASE DI PESCE	NASELLO, SOGLIOLA, PLATESSA AL VAPORE, BOLLITO, CON AGGIUNTA DI OLIO CRUDO A FINE COTTURA E, SE GRADITO, SUCCO DI LIMONE
SECONDI PIATTI A BASE DI AFFETTATI O UOVA O FORMAGGI	SOSTITUIRE CON SECONDO PIATTO A BASE DI CARNE O PESCE (VEDERE SOPRA) OPPURE PROSCIUTTO COTTO (SE INDICATO IN SPECIFICO NEL CERTIFICATO)
CONTORNI E LEGUMI	PATATE LESSATE E/O CAROTE CRUDE O LESSATE CONDITE CON OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA O ALTRA VERDURA COTTA (SE INDICATO INSPECIFICO NEL CERTIFICATO)
FRUTTA	MELA E/O BANANA O ALTRA FRUTTA FRESCA (SE INDICATO IN SPECIFICO NEL CERTIFICATO)
MERENDE E DESSERT (DOLCI, YOGURT, BUDINI, GELATO)	EVITARE SENZA SOSTITUZIONE
PER LE GRAMMATURE RIFERIRSI ALLA TABELLA GENERALE	

II. DIETA PER DIABETE MELLITO

Il diabete mellito non prevede modifiche standardizzate del menù, ma si ritiene piuttosto prassi adeguata, l'invio della tabella dietetica all'attenzione dello specialista, per il tramite dei genitori, al fine di consentire l'integrazione di tutto o parte di essa nella distribuzione più idonea dei pasti all'interno del programma terapeutico impostato.

Solitamente comunque la dieta per diabetici prevede l'utilizzo delle stesse tipologie di alimenti del menù della refezione scolastica: è quindi facilmente sovrapponibile, per la maggior parte delle volte, al menù scolastico, pur con una riduzione delle grammature.

E' opportuno invece nel caso di:

- Primi piatti elaborati (lasagna, pasta al forno, timballo etc) prevedere la sostituzione con primi piatti asciutti conditi con sughi semplici;
- Dolci, succhi di frutta e merende: prevedere la sostituzione con frutta fresca di stagione.

E' sempre indispensabile, da parte del Centro Produzione Pasti, il controllo rigoroso delle grammature indicate nella dieta prescritta.

Eventuali dubbi interpretativi possono essere risolti rivolgendosi al Centro specialistico di riferimento.

III. DIETA PER IPERCOLESTEROLEMIA

L'ipercolesterolemia si manifesta quando c'è un aumento del colesterolo totale nel sangue, rispetto ai valori considerati normali; Questo può derivare da un'aumentata sintesi endogena del colesterolo, ovvero colesterolo prodotto dall'organismo in quantità eccessiva, oppure da una eccessiva presenza di colesterolo nella dieta, cioè di colesterolo esogeno.

Questo tipo di regime dietetico deve mirare alla riduzione dei livelli di colesterolo, pertanto è necessaria l'eliminazione o la riduzione di grassi di origine animale come burro, lardo, strutto e pancetta, oltre che salumi, carni rosse e alcuni formaggi, limitando dolci e uova. Non ci sono restrizioni per gli alimenti di origine vegetale come frutta, verdura, legumi e cereali.

La dieta per ipercolesterolemia può essere facilmente sovrapponibile al menù della refezione scolastica, facendo particolare attenzione alla preparazione dei piatti elaborati , i quali non dovranno prevedere la panatura dove sono presenti le uova.

Le carni utilizzate dovranno essere private del grasso visibile e nel caso del pollo private della pelle.

I piatti devono essere cucinati scegliendo come unico condimento olio extra vergine di oliva.

IV. DIETA PER OBESITÀ E SOVRAPPESO

L'obesità infantile è un problema di notevole rilevanza sociale: in Italia colpisce un bambino su quattro. L'obesità infantile dipende da molti fattori che interagiscono tra loro: in primo luogo una eccessiva e/o scorretta alimentazione, poi una ridotta attività fisica, fino a fattori di tipo genetico/familiare.

La dieta per obesità e sovrappeso non prevede sostituzioni o modifiche del menù standard poiché i pazienti necessitano di diete personalizzate, contenenti precise prescrizioni qualitative e quantitative. Tuttavia, trattandosi di una dieta per la riduzione del peso, è solitamente sovrapponibile al menù della refezione scolastica con una riduzione delle grammature. Essendo necessario, quindi, porre particolare attenzione alle quantità, non dovranno essere somministrate:

- Porzioni aggiuntive, ad eccezione di frutta e verdura, escludendo patate e legumi;
- A fine pasto e/o come merenda, dolci, gelati, budini, succhi di frutta, che invece dovranno essere sostituiti da frutta fresca di stagione.

V. DIETA IPOSODICA

la maggior parte del sodio introdotto con l'alimentazione deriva dall'aggiunta del sale da cucina e del glutammato monosodico utilizzato per le preparazioni culinarie.
Sarà pertanto sufficiente evitare la loro aggiunta negli alimenti cercando di sostituirne il sapore, a cui la maggior parte delle persone sono abituate, con un maggior utilizzo di spezie aromatiche. Esistono, tuttavia, alimenti che presentano un elevato tenore di sodio o che prevedono l'aggiunta di sodio in elevata quantità nei processi di conservazione: ne sono esempio i formaggi medio - stagionati e molto stagionati, e in linea generale tutti gli insaccati.

La dieta iposodica prevede la riduzione o la totale eliminazione del sale. Pertanto nella certificazione medica sarà opportuno specificare l'entità delle restrizione.

LE RACCOMANDAZIONI RIPORTATE HANNO L'OBIETTIVO PRINCIPALE DI LIMITARE LE FONTI CHE CONTENGONO MAGGIORE CONCENTRAZIONE DI SODIO E DI EVITARE IL "SALE AGGIUNTO".

In ogni caso è opportuno:

- Evitare il sale e il parmigiano aggiunti volontariamente
- Ricordarsi che la carne, il pesce fresco e il pollame hanno contenuto di sodio minore rispetto a quelli in scatola, conservati o pronti per cuocere (es. bastoncini di pesce, medaglioni di pollo ecc.)
- Evitare l'uso di condimenti alternativi contenenti sodio come il dado da brodo
- Scegliere, quando possibile, le linee di prodotti a basso contenuto di sale (pane senza sale).

VI. DIETA PER ALLERGIA E INTOLLERANZA

L'allergia alimentare è una reazione patologica del sistema immunitario che si manifesta in seguito all'ingestione di un alimento. Le reazioni più frequenti riguardano la cute, il cavo orale o il cavo digestivo, ma possono coinvolgere anche altri organi come l'apparato respiratorio.
La conseguenza più temibile dell'allergia alimentare è l'anafilassi che in alcuni casi può essere scatenata anche da quantità minime di alimento.
Le intolleranze alimentari invece, comprendono la maggior parte delle reazioni indesiderate , dovute a differenti meccanismi patogenetici. Sono tra questi inclusi i deficit enzimatici, sia di enzimi digestivi che non digestivi e intolleranze di origine farmacologica.

LA NORMATIVA SU ETICHETTATURA E ALLERGENI

IL punto di riferimento normativo centrale per la definizione delle etichette degli alimenti è a tutt'oggi il Decreto legislativo 109/92. I provvedimenti, comunitari prima e nazionali poi, emessi in materia di indicazione di allergeni in etichetta sono stati provvedimenti di modifica e/o integrazione del suddetto decreto 109/92.

- D.Lgs. 109/92
- D.Lgs. 114/2006
- Reg 1169/2013

Il provvedimento di recepimento nazionale che ha introdotto, fra altro, requisiti relativi ad "allergeni" è stato il D.Lgs. 114/2006, modificato dal D.Lgs. 178/07 (Disposizioni correttive ed integrative al decreto legislativo 8 febbraio 2006, n. 114, recante attuazione delle direttive 2003/89/CE, 2004/77/CE e 2005/63/CE in materia di indicazione degli ingredienti contenuti nei prodotti alimentari, nonché attuazione della direttiva 2006/142/CE). Il Regolamento UE 1169/2011 del Parlamento Europeo e del Consiglio relativo alla fornitura di informazione sui prodotti alimentari ai consumatori (che sostituirà gradualmente le norme di etichettatura del D.Lgs 109/1992), prevede disposizioni importanti per quanto riguarda gli allergeni. In particolare stabilisce l'obbligo di evidenziare nella lista degli ingredienti gli allergeni (all.II) presenti nei prodotti alimentari e rende obbligatoria la segnalazione della presenza dell'allergene nei prodotti non preimballati.

Si presentano di seguito gli schemi dietetici per le allergie/intolleranze più comuni, dando anche delle indicazioni in quali prodotti è possibile trovare l'alimento da eliminare dalla dieta.

Quando si elimina un alimento, viene escluso dalla dieta:

- l'alimento tal quale (uova, latte, arachidi);
- i prodotti alimentari in cui tale alimento è presente come ingrediente (uova nei biscotti, arachidi nell'olio di semi, etc…);
- i prodotti alimentari in cui tale alimento è presente come coadiuvante tecnologico o come contaminante derivante dal procedimento di lavorazione del prodotto stesso.

VII. DIETA PER FAVISMO

E' una patologia, su base genetica, dovuta ad un difetto dell'enzima glucosio – 6 – fosfato deidrogenasi o G6PD e che ha per conseguenza lo scatenamento di crisi emolitiche anche gravissime. Il difetto di glucosio – 6 – fosfato deidrogenasi consente una vita perfettamente normale e non comporta in genere alcun disturbo, purché il soggetto colpito non ingerisca fave o determinati tipi di farmaci che possono provocare la crisi emolitica acuta. E' perciò indispensabile che la condizione di carenza sia nota per prevenire questi rischi.

Questa tipologia di regime dietetico deve escludere completamente fave e piselli tal quali, come vengono per lo più utilizzati, e sotto qualsiasi altra forma in altri preparati quali minestroni, contorni misti, passati di verdure.

DIETA PER FAVISMO	
QUANDO IL MENU' PREVEDE	SOMMINISTRARE
PRIMO PIATTO ASCIUTTO O ELABORATO (LASAGNA, PASTA AL FORNO, TIMBALLO ETC)	NON SERVE SOSTITUZIONE SE NON NEL CASO DI PREPARAZIONI CHE CONTENGANO FAVE O PISELLI, IN QUESTO CASO E' SUFFICIENTE L'ESCLUSIONE DEGLI STESSI DALLA PREPARAZIONE
PASTA E PISELLI O FAVE	SOSTITUIRE CON PASTA E ALTRO TIPO DI LEGUMI SEMPRE CHE NON SIA DIVERSAMENTE SPECIFICATO NELLA CERTIFICAZIONE MEDICA
PIZZA O SFORMATI DIVERSI(ES GATEAU)	NON SERVE SOSTITUZIONE SE NON NEL CASO DI PREPARAZIONI CHE CONTENGANO FAVE O PISELLI IN QUESTO CASO E' SUFFICIENTE L'ESCLUSIONE DEGLI STESSI DALLA PREPARAZIONE
SECONDI PIATTI A BASE DI CARNE	NON SERVE SOSTITUZIONE SE NON NEL CASO DI PREPARAZIONI CHE CONTENGANO FAVE O PISELLI (ES. SPEZZATINO AI PISELLI) IN QUESTO CASO E' SUFFICIENTE L'ESCLUSIONE DEGLI STESSI DALLA PREPARAZIONE
SECONDI PIATTI A BASE DI PESCE	NON SERVE SOSTITUZIONE SE NON NEL CASO DI PREPARAZIONI CHE CONTENGANO FAVE O PISELLI (ES. SPEZZATINO AI PISELLI) IN QUESTO CASO E' SUFFICIENTE L'ESCLUSIONE DEGLI STESSI DALLA PREPARAZIONE
PER LE GRAMMATURE RIFERIRSI ALLA TABELLA GENERALE	

VIII. DIETA PER ALLERGIA ALLE UOVA

L'allergia solitamente è verso le proteine dell'albume, anche se può verificarsi una sovrapposizione di reattività tra le proteine dell'albume e del tuorlo.

Sono da escludere dalla dieta:

- Uova intere (sia albume che tuorlo)
- Alimenti contenenti uova come ingrediente (pasta all'uovo, prodotti da forno, dolci,merendine, torte, budini, salse preparate, maionese, ecc…)
- Alimenti contenenti derivati all'uovo quali: albumina, globulina, ovalbumina, livetina,ovoglobulina, ovomucina, ovomucoide, ovovitellina, vitellina
- Alimenti contenenti lecitina (E322), additivo usato come emulsionante in prodotti da forno, creme, salse e ricavato sia dalle uova che dalla soia; in etichetta deve essere specificato la provenienza (lecitina da uova).
- Alimenti contenenti lisozima (E1105), sostanza presente nell'albume, additivo spesso usato nei formaggi stagionati come battericida, ad esempio nel grana padano, nel montasio … In questo caso deve essere indicata la sua presenza in etichetta.

N.B. ATTENZIONE: verificare la presenza del lisozima nel grana padano, formaggio spesso usato in aggiunta a brodi, sughi, minestre, ecc…

In alcuni soggetti con spiccata allergia all'uovo, può essere opportuno escludere dalla dieta la carne di pollo e di tacchino: in questo caso fa fede il certificato medico nel quale specificare tale esclusione.

ALLERGIA ALLE UOVA	
QUANDO IL MENU' PREVEDE	SOMMINISTRARE
PRIMO PIATTO ASCIUTTO	NON SERVE SOSTITUZIONE SE NON IN CASO DI UTILIZZO DI PASTA ALL'UOVO CHE DEVE ESSERE SOSTITUITA CON PASTA DI SEMOLA.
	NEL CASO IN CUI LA RICETTA PREVEDA L'UTILIZZO DI UOVA O PRODOTTI A BASE DI UOVA GLI STESSI DOVRANNO ESSERE ELIMINATI
PRIMO PIATTO ELABORATO (LASAGNA, PASTA AL FORNO, TIMBALLO ETC)	NON SERVE SOSTITUZIONE SE NON IN CASO DI UTILIZZO DI PASTA ALL'UOVO CHE DEVE ESSERE SOSTITUITA CON PASTA DI SEMOLA.
	NEL CASO IN CUI LA RICETTA PREVEDA L'UTILIZZO DI UOVA O PRODOTTI A BASE DI UOVA GLI STESSI DOVRANNO ESSERE ELIMINATI
PRIMO PIATTO IN BRODO	NON SERVE SOSTITUZIONE SE NON IN CASO DI UTILIZZO DI PASTA ALL'UOVO CHE DEVE ESSERE SOSTITUITA CON PASTA DI SEMOLA
PIZZA O SFORMATI DIVERSI(ES GATEAU)	NON SERVE SOSTITUZIONE SE NON NEL CASO IN CUI LA RICETTA PREVEDA L'UTILIZZO DI UOVA O PRODOTTI A BASE DI UOVA CHE DOVRANNO ESSERE ELIMINATI.
	SE TALE ELIMINAZIONE NON FOSSE ATTUABILE DOVRANNO ESSERE SOMMINISTRATI: RISO O PASTA CONDITI CON OLIO EXTRA VERGINE SFORMATI RISO O PASTA CONDITI CON SUGO DI POMODORO FRESCO CON AGGIUNTA A CRUDO DI OLIO EXTRA VERGINE CON SECONDO PIATTO A BASE DI AFFETTATI O FORMAGGIO E CONTORNO
SECONDI PIATTI A BASE DI CARNE	NON SERVE SOSTITUZIONE PURCHÉ LE CARNI VENGANO CUCINATE SENZA AGGIUNTA DI UOVA (NO IMPANATI, POLPETTE)
SECONDI PIATTI A BASE DI PESCE	NON SERVE SOSTITUZIONE PURCHÉ IL PESCE VENGA CUCINATO SENZA AGGIUNTA UOVA (NO IMPANATI, POLPETTE)
SECONDI PIATTI A BASE DI AFFETTATI O FORMAGGI	NON SERVE SOSTITUZIONE, SE NON NEL CASO DI FORMAGGI NEI QUALI È PRESENTE COME ADDITIVO IL LISOZIMA.
SECONDI PIATTI A BASE DI UOVA	VITELLO, VITELLONE, COTTI: AL VAPORE, AL FORNO, IN PADELLA, AL POMODORO
	PLATESSA, NASELLO, SOGLIOLA COTTI: AL VAPORE, AL FORNO, IN PADELLA, AL POMODORO
	NON UTILIZZARE UOVA DURANTE LA PREPARAZIONE E COTTURA
CONTORNI	NON SERVE SOSTITUZIONE SE NON VENGONO UTILIZZATE UOVA
FRUTTA	NON SERVE SOSTITUZIONE
PANE	NON SERVE SOSTITUZIONE
DOLCI, BUDINI,GELATI	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE, YOGURT, SUCCHI DI FRUTTA
MERENDE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE, YOGURT, SUCCHI DI FRUTTA
PER LE GRAMMATURE RIFERIRSI ALLA TABELLA GENERALE	

IX. DIETA PER ALLERGIA AL LATTE E LATTICINI E INTOLLERANZA AL LATTOSIO

DIETA PER ALLERGIA AL LATTE E LATTICINI

E' un allergia piuttosto diffusa in cui l'allergene più importante è la caseina insieme alle proteine del latte (lattoalbumina e lattoglobulina), al siero di latte sia demineralizzato che in polvere o concentrato, al lattosio, alla caseina e derivati come caseinati di sodio, di calcio, di magnesio, al caramello come colorante o aromatizzante.

Sono da escludere dalla dieta:

- Latte in tutte le diverse preparazioni, fresco, a lunga conservazione, in polvere,concentrato
- Burro, Panna, Yogurt
- Alimenti contenenti latte come ingrediente es: prodotti da forno, dolci, merendine, torte, Caramelle, Budini
- Salse preparate, paste con ripieno
- Prosciutto cotto, wurstel, mortadella, salame
- Legumi e vegetali in scatola
- Dadi per brodo ed estratti vegetali, Alimenti precotti, ecc.
- Alimenti precotti, ecc.
- Alimenti contenenti caramello (a volte in pasticceria si utilizza il lattosio per la produzione di caramello)

DIETA PER INTOLLERANZA AL LATTOSIO

Nel caso di intolleranza al lattosio dovranno essere eliminati latte e i suoi derivati, in particolare formaggi freschi e ricotta; il lattosio è inoltre presente come ingrediente in molti prodotti alimentari di uso comune quali prosciutti, insaccati, prodotti da forno, pane, biscotti, creme, per questo è importante porre particolare attenzione alla etichetta.

Si precisa, che in considerazione di una variabilità dell'approccio terapeutico sulla base del decorso clinico individuale, la prescrizione dovrà riportare quali sono gli alimenti, derivati dal latte, concessi (latte delattosato, yogurt, formaggi stagionati come Fontina, Emmenthal, Parmigiano Reggiano Grana Padano, ecc….)

ALLERGIA AL LATTE E LATTICINI	
QUANDO IL MENU' PREVEDE	SOMMINISTRARE
PRIMO PIATTO ASCIUTTO	NON SERVE SOSTITUZIONE SE NON IN CASO DI PREPARAZIONI CHE CONTENGANO BURRO, LATTE, PANNA, FORMAGGI E LATTICINI ED ESTRATTO PER BRODO, IN QUESTO CASO PASTA O RISO ALL'OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA O AL POMODORO.
	NON AGGIUNGERE ALLA PREPARAZIONE GRANA PADANO O PARMIGIANO REGGIANO, DADI ED ESTRATTI PER BRODO
PRIMO PIATTO ELABORATO (LASAGNA, PASTA AL FORNO, TIMBALLO ETC)	NON SERVE SOSTITUZIONE SE NON IN CASO DI PREPARAZIONI CHE CONTENGANO: BURRO, LATTE, PANNA, FORMAGGI E LATTICINI
	IN QUESTO CASO: PASTA O RISO AL POMODORO
	NON AGGIUNGERE ALLA PREPARAZIONE GRANA PADANO O PARMIGIANO REGGIANO, DADI ED ESTRATTI PER BRODO
PRIMO PIATTO IN BRODO	NON SERVE SOSTITUZIONE SE NON IN CASO DI PREPARAZIONI CHE CONTENGANO: BURRO, LATTE, PANNA, FORMAGGI, LATTICINI ED ESTRATTO PER BRODO
	NON AGGIUNGERE ALLA PREPARAZIONE GRANA PADANO O PARMIGIANO REGGIANO, DADI ED ESTRATTI PER BRODO
PIZZA O SFORMATI DIVERSI (ES GATEAU)	NON SERVE SOSTITUZIONE SE NON IN CASO DI UTILIZZO NELLE PREPARAZIONI DI: BURRO, LATTE, FORMAGGI, LATTICINI
	IN QUESTO CASO SOSTITUIRE CON: RISO O PASTA CONDITI CON OLIO EXTRA VERGINE O CON SUGO DI POMODORO; PROSCIUTTO CRUDO O BRESAOLA E CONTORNO
SECONDI PIATTI A BASE DI CARNE	NON SERVE SOSTITUZIONE PURCHÉ LE CARNI VENGANO CUCINATE SENZA AGGIUNTA DI BURRO, LATTE, LATTICINI, FORMAGGI
SECONDI PIATTI A BASE DI PESCE	NON SERVE SOSTITUZIONE PURCHÉ IL PESCE VENGA CUCINATO SENZA AGGIUNTA DI BURRO, LATTE, LATTICINI, FORMAGGI
SECONDI PIATTI A BASE DI PROSCIUTTO COTTO O FORMAGGI	SOSTITUIRE CON PROSCIUTTO CRUDO O BRESAOLA
SECONDI PIATTI A BASE DI UOVA	NON SERVE SOSTITUZIONE PURCHÉ VENGANO CUCINATE SENZA AGGIUNTA DI BURRO, LATTE, LATTICINI, FORMAGGI
CONTORNI	NON SERVE SOSTITUZIONE SE NON NEL CASO DI UTILIZZO DI LEGUMI O VEGETALI IN SCATOLA, IN QUESTO CASO SOSTITUIRE CON VERDURA O LEGUMI FRESCHI O SURGELATI CONDITI CON OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE
FRUTTA	NON SERVE SOSTITUZIONE
PANE	NON SERVE SOSTITUZIONE
DOLCI, BUDINI,GELATI	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE, YOGURT, SUCCHI DI FRUTTA
MERENDE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE, YOGURT, SUCCHI DI FRUTTA
PER LE GRAMMATURE RIFERIRSI ALLA TABELLA GENERALE	

X. DIETA PER ALLERGIA AI LEGUMI

Nella categoria dei legumi sono compresi fagioli, fave, lenticchie, ceci, piselli, cicerchie, fagiolini e lupini. Appartengono inoltre alla famiglia dei legumi, anche se hanno un utilizzo diverso, la soia e le arachidi e le carrube, queste ultime vengono utilizzate come farina usata come addensante nell'industria alimentare.

Nel caso in cui l'allergia e/o l'intolleranza fosse riferita a: fagioli, fave, lenticchie, piselli, ceci e fagiolini, dovranno essere evitati: minestre, passati di verdura surgelati, minestroni, contorni ove tali alimenti possano essere presenti

XI. DIETA PER ALLERGIA ALLA SOIA

E' una allergia abbastanza diffusa che, il più delle volte, non implica una reattività verso gli altri tipi di legumi che, se concessi dal Medico, possono essere consumati da questi soggetti.

Sono da escludere dalla dieta:

Soia, germogli di soia, olio di soia e gli alimenti contenenti soia come ingrediente, quali:

- Miso (semi di soia miscelati con riso od orzo)
- Farina e latte di soia
- Tofu (formaggio di soia)
- Salsa di soia
- Olio di semi vari
- Grassi vegetali idrogenati e Margarine
- Gelatina vegetale
- Caglio di germogli di soia
- Lecitina di soia
- Proteine idrolisate di soia
- Addensanti a base di proteine di soia
- Amido vegetale
- Dadi da brodo o preparato per brodo (dall'idrolisi delle proteine residuate dall'estrazione dell'olio di soia si ottiene glutammato monosodico utilizzato per la produzione di dadi da brodo)

Attenzione: controllare particolarmente le merendine, i dolci e i prodotti dietetici

XII. DIETA PER ALLERGIA ALLE ARACHIDI

E' una allergia che il più delle volte non implica una reattività verso gli altri tipi di legumi che quindi, se concessi dal Medico, possono essere consumati da questi soggetti. Le arachidi dette anche noccioline americane, possono essere utilizzati come ingredienti oppure consumati tal quale come frutta secca, salate o tostate

Sono da escludere dalla dieta:

- Arachidi
- Olio di arachide
- Alimenti contenenti arachidi come ingrediente, quali:
  - Olio di semi vari
  - Oli vegetali in genere
  - Estratti per brodo
  - Burro di arachide
  - Farina di arachide
  - Margarina
- Grassi vegetali idrogenati

Attenzione: leggere attentamente le etichette di merendine, prodotti dolciari e prodotti da forno.

XIII. DIETA PER ALLERGIA ALLA FRUTTA A GUSCIO (DENOMINATA GENERALMENTE FRUTTA SECCA)

La frutta secca è rappresentata da mandorle, arachidi noci, noci del brasile, noce americana (pecan), noce di macadamia anacardi, castagne, nocciole, pinoli, pistacchi, semi di zucca e semi di girasole.
La frutta a guscio viene utilizzata tal quale o come componente di particolari alimenti; in particolare:

- Nocciola: nell'industria dolciaria, nel cioccolato, nei dolci, nei gelati

- Noci : in preparazioni gastronomiche (salsa di noci)
- Pinoli: in preparazioni dolciarie e pesto
- Pistacchi: nella produzione gelatiera e dolciaria
- Mandorle: nella industria dolciaria per confetti, torroni, croccanti, pasticcini tipici, bevande e base di latte di mandorla, orzata
- Semi di girasole: per l'estrazione dell'olio

In caso di dieta priva di frutta secca, porre quindi particolare attenzione alla lettura delle etichette di prodotti a base di cioccolato, di dolciumi, gelati, salse, prodotti di pasticceria e bevande.

Attenzione: leggere attentamente le etichette se indicano la presenza di grassi vegetali "possono contenere semi di girasole."

XIV. DIETA PER ALLERGIA AL MAIS O GRANOTURCO E DERIVATI

Sono da escludere dalla dieta i seguenti alimenti :

- Farina gialla
- Polenta
- Fioretto
- Maizena
- Fiocchi di mais (spesso usati come cereali da prima colazione)
- Pop-corn
- Mais in scatola
- Olio di semi di mais
- Olio di semi vari
- Margarina
- Grassi vegetali
- Maionese
- Prodotti di pasticceria e da forno
- Prodotti per l'infanzia
- Gelati
- Gelatine.

Dovranno essere esclusi dalla dieta anche alimenti contenenti derivati del mais quali:destrine e maltodestrine, zucchero fermentato, glutine di mais, amido di mais, colla alimentare, sciroppo di glucosio, destrosio.
Questi vengono usati come ingredienti dei prodotti di pasticceria, confetteria, gelateria,prodotti per l'infanzia, lieviti artificiali, salse, prodotti liofilizzati.

XV. DIETA PER ALLERGIA AL PESCE

E' una allergia abbastanza diffusa: quando si indica tale tipo di allergia sono da escludere dalla dieta tutti i prodotti ittici e quindi pesci, molluschi e crostacei. Si deve sostituire l'alimento con altro tipo di secondo piatto (carne, pollo, tacchino, uova, formaggi o affettati)

XVI. DIETA PER ALLERGIA AI VEGETALI (FRUTTA E VERDURA)

Sono allergie particolari che riguardano uno o più prodotti vegetali.
Quelli che più frequentemente scatenano relazioni allergiche sono: pomodori (segue schema dietetico), melanzane, sedano, finocchi, carote, mela, pera, kiwi, ananas, pesche.
In caso di allergia è opportuno verificare gli ingredienti utilizzati per la preparazione dei piatti previsti nel menù; al fine di non somministrare gli alimenti allergizzanti che dovranno essere sostituiti con altri prodotti ortofrutticoli.

SCHEMA DIETETICO PER ALLERGIA AI POMODORI

ALLERGIA AI POMODORI *	
QUANDO IL MENU' PREVEDE	SOMMINISTRARE
PRIMO PIATTO ASCIUTTO	PASTA O RISO ALL'OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA, PASTA AL PESTO, PASTA AGLI AROMI, RISOTTO: ALLO ZAFFERANO, ALLA PARMIGIANA, AI PISELLI.
PRIMO PIATTO ELABORATO (LASAGNA, PASTA AL FORNO, TIMBALLO ETC)	NON SERVE SOSTITUZIONE SE NON IN CASO DI PREPARAZIONI CHE CONTENGANO POMODORO; IN QUESTO CASO SOSTITUIRE CON:PASTA O RISO ALL'OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA, PASTA AL PESTO, RISOTTO ALLO ZAFFERANO, ALLA PARMIGIANA, AI PISELLI.
PRIMO PIATTO IN BRODO	NON SERVE SOSTITUZIONE SE NON IN CASO DI PREPARAZIONI CHE CONTENGANO POMODORI (ATTENZIONE ALLE MINESTRE PREPARATE CON VERDURE MISTE ES.:MINESTRONI SURGELATI NEI QUALI POSSONO PRESENTI I POMODORI)
PIZZA O SFORMATI DIVERSI(ES GATEAU)	NON SERVE SOSTITUZIONE SE NON IN CASO DI UTILIZZO NELLE PREPARAZIONI DI POMODORI.
	IN QUESTO CASO SOSTITUIRE CON: PASTA O RISO ALL'OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA, PASTA AL PESTO, RISOTTO ALLO ZAFFERANO, ALLA PARMIGIANA, AI PISELLI PIÙ SECONDO PIATTO:PROSCIUTTO COTTO O CRUDO O BRESAOLA O FORMAGGIO PIÙ CONTORNO
SECONDI PIATTI A BASE DI CARNE	NON SERVE SOSTITUZIONE PURCHÉ LE CARNI VENGANO CUCINATE SENZA AGGIUNTA DI POMODORI
SECONDI PIATTI A BASE DI PESCE	NON SERVE SOSTITUZIONE PURCHÉ IL PESCE VENGA CUCINATO SENZA AGGIUNTA DI POMODORI
SECONDI PIATTI A BASE DI PROSCIUTTO COTTO O FORMAGGI	NON SERVE SOSTITUZIONE
CONTORNI	NON SERVE SOSTITUZIONE SE NON IN CASO DI UTILIZZO DI POMODORI CHE DOVRANNO ESSERE SOSTITUITI CON ALTRO TIPO DI VERDURA
FRUTTA	NON SERVE SOSTITUZIONE
PANE	NON SERVE SOSTITUZIONE
DOLCI, BUDINI,GELATI	NON SERVE SOSTITUZIONE SE NON IN CASO DI UTILIZZO DI POMODORO COME INGREDIENTE
MERENDE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE, YOGURT, SUCCHI DI FRUTTA

* In taluni casi le certificazioni richiedono l'eliminazione dei soli SEMI DI POMODORO, in quanto istamino-liberatori, e pertanto sarà sufficiente sostituire, nelle preparazioni con sugo di pomodoro, i pomodori pelati con passata di pomodoro senza semi, ed i pomodori crudi con altro contorno.

PER LE GRAMMATURE RIFERIRSI ALLA TABELLA GENERALE

XVII. ALTRE ALLERGIE

ALLERGIA A CEREALI, CARNI E ALTRI ALIMENTI COMUNEMENTE UTILIZZATI

Sono allergie non molto frequenti che, per la tipologia di alimenti interessati presenti in notevoli quantità in qualsiasi menù scolastico, necessitano di una dieta personalizzata ed equilibrata in nutrienti.
Dovranno inoltre essere acquistati idonei prodotti dietetici.

ALLERGIE A SOSTANZE PRESENTI COME ADDITIVI O RESIDUI NEGLI ALIMENTI

Le sostanze presenti come additivi o residui di lavorazioni tecnologiche negli alimenti sono molte. Ne indichiamo alcune tra quelle che più frequentemente hanno provocato reazioni allergiche.
In ogni caso è importante leggere l'etichetta e conoscere i diversi modi con cui viene indicata la sostanza in questione (categoria di appartenenza, nome chimico o sigla di riferimento E…..)

Tra le più diffuse allergie agli additivi, ci sono quelle ai conservanti, quali i derivati della anidride solforosa, presente in molti alimenti di uso comune quali: succhi di frutta, confetture e marmellate, fiocchi di patate per purè, frutta secca e frutta candita (come residuo), e quelli dell'acido benzoico.
Tra le sostanze presenti come residui negli alimenti o presenti in minima quantità, il nichel è quella che evidenzia maggior rischio di provocare allergia. In questo caso dovranno essere eliminati dai menù i cibi in scatola o cotti in pentole che non siano "nichel free" e, considerando gli alimenti che possono essere presenti in un menù della refezione scolastica, gli asparagi, i fagioli, le cipolle,il mais, gli spinaci, i pomodori, i piselli,le farine integrali, le pere, il the, il cacao e la cioccolata.

XVIII. DIETA PER CELIACHIA

La celiachia, conosciuta anche come morbo celiaco,sprue celiaca o enteropatia da glutine, è la più frequente causa di malassorbimento intestinale. è una condizione morbosa su base autoimmune scatenata, in soggetti geneticamente predisposti, dall'ingestione di glutine. In particolare è un'intolleranza ad alcune proteine , come gliadine e prolamine, contenute nei cereali quali frumento, segale, orzo, avena ecc.
L'ingestione di glutine, in tali soggetti, provoca lesioni morfostrutturali a carico dell'intestino tenue, le quali alterano i normali processi di assorbimento in particolare del ferro, del calcio e del lattosio.
Esistono in commercio numerosi alimenti naturalmente privi di glutine, ovvero non prodotti in laboratorio, che possono essere commercializzati e utilizzati nella loro alimentazione quotidiana sia tal quali sia come ingredienti per preparazioni complesse, sia prodotti dietetici senza glutine, preparati industrialmente in laboratori autorizzati, che possono costituire la base per l'elaborazione di preparazioni gastronomiche di vario tipo prive di glutine; esempio tipico sono pane, pasta, biscotti, basi per pizza, farine ecc..



Il trattamento dietetico, che dovrà protrarsi per tutta la vita, prevede la totale esclusione del glutine dalla dieta. Questo regime consentirà la regressione della sintomatologia e la ricostruzione delle cellule epiteliali intestinali. La dieta senza glutine è un'alternativa possibile e gustosa, non una rinuncia.

IL GLUTINE IN NATURA SI TROVA IN		
FRUMENTO	E QUINDI IN …	FARINA, AMIDO, SEMOLINO, FIOCCHI DI GRANO, ORZO, SEGALE, AVENA
ORZO		PASTA D'OGNI TIPO, PASTA RIPIENA (ES. RAVIOLI, TORTELLINI, GNOCCHI FATTI CON FARINA DI FRUMENTO ECC….) PANE COMUNE E SPECIALE, PANGRATTATO
SEGALE		GRISSINI, CRACKER, FETTE BISCOTTATE, PAN CARRÉ, FOCACCE, PIZZA
FARRO		CRUSCA, MALTO (VIENE DALL'ORZO), MISCELE DI CEREALI
KAMUT, SPELTA, TRITICALE		DOLCI CONTENENTI FARINA, BISCOTTI

IL GLUTINE NON LO TROVIAMO IN		
RISO	E QUINDI IN …	FARINA DI RISO, CREMA E AMIDO DI RISO
MIGLIO		FARINA DI MIGLIO
MAIS		FARINA DI MAIS, POLENTA, MAIZENA (AMIDO DI MAIS), POPCORN
GRANO SARACENO		FECOLA DI PATATE
SESAMO		FARINA DI SOIA PURA E FARINA DI TAPIOCA
LEGUMI		FIOCCHI DI RISO, MAIS, SOIA, TAPIOCA SENZA AGGIUNTA DI MALTO

VIA LIBERA PER ...		
UOVA, CARNE E PESCE	QUINDI	TUTTI I TIPI DI CARNE, POLLAME E PESCE PROSCIUTTO CRUDO, PROSCIUTTO COTTO, SPECK, BRESAOLA, COPPA, PANCETTA, MORTADELLA, SALAME, SALUME D'OGNI TIPO: CONSULTANDO IL "PRONTUARIO" DELL'AIC
VERDURA E LEGUMI		TUTTI I TIPI DI VERDURA FRESCA, CRUDA O COTTA TUTTI I LEGUMI FRESCHI E SECCHI
LATTE E DERIVATI		TUTTI I TIPI DI LATTE YOGURT NATURALE YOGURT ALLA FRUTTA PANNA FRESCA PANNA A LUNGA CONSERVAZIONE FORMAGGI FRESCHI E STAGIONATI LATTICINI D'OGNI TIPO
FRUTTA		TUTTI I TIPI DI FRUTTA FRESCA FRUTTA SCIROPPATA FRUTTA CON GUSCIO: NOCI, NOCCIOLE, PISTACCHI, MANDORLE, ARACHIDI, O FRUTTA TOSTATA E CARAMELLATA CASTAGNE

MA DIVENTANO NON PERMESSI SE ...	
CARNE E PESCE	• CARNE O PESCE IMPANATI (ES. COTOLETTA, BASTONCINI, HAMBURGER PRECONFEZIONATI), O INFARINATI, O CUCINATI IN SUGHI E SALSE ADDENSATE CON FARINA (ARROSTI, BRASATI, OSSI BUCHI, ECC...) • PESCE SURGELATO PRECOTTO CON FARINA O AMIDO (ES. PAELLA, SURIMI, ECC...) O PRONTO DA CUOCERE O DA FRIGGERE INFARINATO O CON PASTELLE (ES. FRITTURA DI PESCE) • RAGÙ DI CARNE COMMERCIALE CON AGGIUNTA DI FARINA O AMIDO
LATTE E DERIVATI	• YOGURT AL MALTO O AI CEREALI • PANNA CON AMIDO, FARINA O MALTO • ALCUNI FORMAGGI FUSI O FORMAGGINI CON AMIDO I FARINA
VERDURA E LEGUMI	• VERDURA IMPANATA O INFARINATA • PIATTI PRONTI A BASE DI VERDURA SURGELATA PRECOTTA CONTENENTE FARINA O AMIDO • MINESTRE O MINESTRONI SURGELATI CONTENENTI FARRO O ORZO O AMIDO O FARINA • PURÈ ISTANTANEO SE CONTIENE FARINA O AMIDO

BEVANDE	
SI	NO
TÈ, TÈ DETEINATO, CAMOMILLA, CAFFÈ, CAFFÈ DECAFFEINATO,TISANE	CAFFÈ SOLUBILE O SURROGATI DI CAFFÈ CONTENENTI ORZO O MALTO
BEVANDE GASSATE	BIRRA
VINO BIANCO E ROSSO, SPUMANTE, ANALCOLICI, BEVANDE ALCOLICHE IN GENERE (TRANNE LE ECCEZIONI VIETATE)	WHISKY, VODKA, GIN, COCKTAIL PREPARATI CON QUESTE BEVANDE
SUCCHI DI FRUTTA	FRAPPÉ (MISCELE GIÀ PRONTE)

DOLCIUMI	
SI	NO
TORTE, BISCOTTI, DOLCI FATTI IN CASA CON FARINA DI RISO O DI MAIS, FARINA DI TAPIOCA O DI SOIA, FECOLA DI PATATE	CIOCCOLATA E PASTA DI CACAO CON AMIDO O FARINA
GELATI E SORBETTI: CONSULTARE IL "PRONTUARIO" DELL'AIC	GELATI CON BISCOTTO, CIALDA, PAN DI SPAGNA
MIELE, ZUCCHERO, MARMELLATE, CACAO PURISSIMO	CREME E BUDINI CHE CONTENGONO FARINA E MALTO
BUDINI DI RISO O TAPIOCA	MARZAPANE
ALTRO	CARAMELLE, CANDITI E GELATINE DEL COMMERCIO CON MALTO, CONFETTI CON FARINA

GRASSI- CONDIMENTI-VARIE	
SI	NO
BURRO, LARDO, STRUTTO, OLIO DI MAIS, DI GIRASOLE, DI OLIVA, DI ARACHIDE E DI SOIA	SUGHI, SALSE E MAIONESE, SENAPE GIÀ PRONTI IN COMMERCIO CON FARINA O AMIDO
MAIONESE, SUGHI E SALSE PREPARATI IN CASA	CONDIMENTI A COMPOSIZIONE NON DEFINITA
LIEVITO CHIMICO	LIEVITO DI BIRRA
PRODOTTI SOTT'ACETO E SOTT'OLIO	PRODOTTI SOTT'OLIO CON OLIO DI SEMI VARI
PANNA FRESCA E MASCARPONE	
PEPE, ZAFFERANO E SPEZIE AROMATICHE	

LA CONTAMINAZIONE
COSA NON FARE …
INFARINARE GLI ALIMENTI CON FARINE VIETATE
AGGIUNGERE FARINE VIETATE IN SALSE E SUGHI DI COTTURA
UTILIZZARE L'ACQUA DI COTTURA GIÀ USATA PER LA PASTA COMUNE
INQUINARE IL CIBO CON MANI INFARINATE O CON UTENSILI SPORCHI DI FARINA
APPOGGIARE IL CIBO DIRETTAMENTE SU SUPERFICI CONTAMINATE, UTILIZZARE CARTA DA FORNO O FOGLI DI ALLUMINIO SUI PIANI DI LAVORO, TEGLIE INFARINATE, EVENTUALI GRIGLIE DOVE SI ABBRUSTOLISCE IL PANE COMUNE. TAGLIERE, FORNI O PIASTRE DOVE SI CUOCIONO PIZZA O PRODOTTI DA FORNO CONFEZIONATI CON FARINA COMUNE.

ESEMPIO DI SCHEMA PER PASTO SENZA GLUTINE

REGIONE CALABRIA
AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE – CATANZARO
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
UNITA' OPERATIVA DI IGIENE DEGLI ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE

PREMESSA ALLE DIETE SPECIALI PER BAMBINI CELIACI



UTILI PRECAUZIONI PER I CENTRI DI COTTURA E GLI ADDETTI ALLA DISTRIBUZIONE:

- **GLI ALIMENTI** ESCLUSI DALLA DIETA SPECIALE DOVRANNO ESSERE ASSOLUTAMENTE EVITATI SIA COME TALI CHE COME INGREDIENTI DI ALTRE PREPARAZIONI, E PER TALE MOTIVO E' FONDAMENTALE LEGGERE ATTENTAMENTE LE ETICHETTE DEI VARI PRODOTTI RICHIEDENDO LE SCHEDE TECNICHE QUALORA LE LISTE DEGLI INGREDIENTI NON FOSSERO SUFFICIENTEMENTE DETTAGLIATE.

  PER GLI ALIMENTI CONTRASSEGNATI NELLA TABELLA CON IL SIMBOLO # SI DEVE CONSULTARE IL PRONTUARIO DEI PRODOTTI DEL COMMERCIO SENZA GLUTINE , ELABORATO DALL' AIC (ASSOCIAZIONE ITALIANA DI CELIACHIA) CON LA COLLABORAZIONE DELLE DITTE PRODUTTRICI.
- **E' NECESSARIO** CHE PER I CIBI DELLE DIETE SPECIALI VENGA SEGUITA UNA LINEA DI PRODUZIONE SEPARATA CHE, DALLE MATERIE PRIME AL CONFEZIONAMENTO DEI PIATTI, CONSENTA DI EVITARE LE CONTAMINAZIONI CON GLI ALIMENTI PROIBITI ATTRAVERSO UTENSILI ED ALTRE ATTREZZATURE. E' NECESSARIO DUNQUE USARE RECIPIENTI SPECIFICI ED UTENSILI ESCLUSIVI, POSSIBILMENTE CONTRASSEGNATI.
- SI SEGNALA CHE I PRODOTTI DIETETICI SENZA GLUTINE RICHIEDONO TEMPI DI COTTURA E DI ATTESA MOLTO BREVI, PERTANTO SI RACCOMANDA LA PREPARAZIONE APPENA PRIMA DELLA SOMMINISTRAZIONE E L'EVENTUALE TRASPORTO NEL MINOR TEMPO POSSIBILE.
- **I CONTENITORI** PER I CIBI DELLE DIETE SPECIALI DOVRANNO ESSERE CHIARAMENTE CONTRASSEGNATI CON IL NOME E COGNOME DEL BAMBINO DESTINATARIO.

- **E' OPPORTUNO** INDIVIDUARE SEMPRE UN RESPONSABILE TRA GLI ADDETTI ALLA DISTRIBUZIONE CHE GARANTISCA IL CONTROLLO DEL CORRETTO SVOLGIMENTO DELLA SOMMINISTRAZIONE DEI PASTI.
- **E' UTILE** ASSEGNARE AL BAMBINO DESTINATARIO DI DIETA SPECIALE UN POSTO A TAVOLA DOVE SIA POSSIBILE EVITARE CHE NEL SUO PIATTO RICADANO ANCHE PICCOLE QUANTITA' DI ALIMENTI NON CONSENTITI.
- **UNA COPIA** DELLA DIETA SPECIALE DEVE ESSERE SEMPRE AFFISSA NEL REFETTORIO.

REGIONE CALABRIA
AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE – CATANZARO
UNITA' OPERATIVA IGIENE DEGLI ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE

MENÙ PRIVO DI GLUTINE

1^Settimana	2^ Settimana	3^Settimana	4^ Settimana
Lunedì	Lunedì	Lunedì	Lunedì
Pane*	**Pane***	**Pane***	**Pane***
Frutta fresca **Pasta*** al forno **senza besciamella**	**Succo di frutta#** Risotto alla menta /zucchine	Frutta fresca **Lasagne*** al forno **senza besciamella**	Frutta fresca Riso al pomodoro
Mozzarella/ricotta ***oppure*** verdure **gratinate con pangrattato***	**Polpette*** al sugo	Mozzarella/crescenza ***oppure*** verdure **gratinate con pangrattato***	Spezzatino di Vitello al tegame
Insalata verde	Bieta saltata	Insalata di carote	Con patate
Martedì	Martedì	Martedì	Martedì
Pane*	**Pane***	**Pane***	**Pane***
Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	**Succo di frutta#**
Pasta* e carciofi/riso e zafferano	**Pasta*** e fagioli	Passato di verdura con **Pasta***	**Lasagne*** al forno
Pollo al tegame Insalata di pomodori	**Prosciutto cotto*** ***oppure*** verdure **gratinate con pangrattato*** Insalata di lattuga e carote	Medaglioni di merluzzo /tonno **con pangrattato***	**Prosciutto cotto*** ***oppure*** verdure **gratinate con pangrattato*** Carote stufate
Mercoledì	Mercoledì	Mercoledì	Mercoledì
Pane*	**Pane***	**Pane***	**Pane***
Succo di frutta#	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca
Pasta* e lenticchie	**Pasta*** al pomodoro	**Pasta*** al pomodoro	**Pasta*** e ceci
Arista di maiale ***oppure*** verdure **gratinate con pangrattato***	**Cotoletta*** di pollo al forno	**Polpette*** al forno	**Scaloppina*** di tacchino
Insalata verde	Fagiolini	Purè di patate	Insalata verde
Giovedì	Giovedì	Giovedì	Giovedì
Pane*	**Pane***	**Pane***	**Pane***
Frutta fresca	**Succo di frutta#**	Frutta fresca	Frutta fresca
Pasta* al **tonno#** /o pesce	**Pasta*** e patate	**Pasta*** e lenticchie	**Pizza*** margherita
Scaloppina* di soglola	merluzzo in umido	Coscia di pollo al forno ***oppure*** verdure **gratinate con pangrattato***	Bocconcini di parmigiano ***oppure*** verdure **gratinate con pangrattato***
Fagiolini	Zucchine trifolate	Insalata di pomodori	Insalata mista
Venerdì	Venerdì	Venerdì	Venerdì
Pane*	**Pane***	**Pane***	**Pane***
Frutta fresca	Frutta fresca	**Yogurt alla frutta #**	Frutta fresca
Minestra di verdure con **Pasta***	**Pizza*** margherita	**Pasta*** al pomodoro	**Pasta*** e piselli
Bocconcini di tacchino **panati***	mozzarella ***oppure*** verdure **gratinate con pangrattato***	Merluzzo **panato***	**Bastoncini*** di merluzzo
Insalata mista	Insalata mista	Insalata mista	Insalata di carote

*** PRODOTTI DIETETICI SENZA GLUTINE**
 # CONSULTARE L' ETICHETTA ED EVENTUALMENTE IL PRONTUARIO DELL'AIC

PER LE GRAMMATURE RIFERIRSI ALLA TABELLA GENERALE

XIX. A PROPOSITO DEI DISGUSTI

L'amministrazione titolare del servizio di refezione può prevedere o meno l'eventuale accoglimento di dieta speciale per motivi non propriamente legati a patologia a condizioni limite inquadrate come "disgusto".

Ogni individuo può manifestare nel corso della vita, per un tempo variabile, dei disgusti nei confronti solitamente di uno o raramente di più alimenti.

In genere tale atteggiamento non si estende ad una intera categoria di alimenti(merluzzo non pesce; gorgonzola non formaggio).

Soprattutto all'atto del primo inserimento dei bimbi nelle comunità educative (scuola dell'infanzia) appare pertanto naturale, una volta valutato ed escluso qualsiasi problematica o profilo di tipo sanitario, prendere in considerazione. la segnalazione, proveniente dai genitori, di un disgusto del bambino.

E' però altrettanto importante affermare appieno la funzione educativa connessa alla dieta scolastica, che vede tra gli scopi prioritari quello di proporre una dieta variata, che sappia educare a tutti i gusti ed ai sapori della nostra tradizione alimentare mediterranea, miglior premessa per un corretto apporto di nutrienti con l'alimentazione.

Il principio è pertanto quello di proporre comunque al bambino l'alimento segnalato come disgustoso in un contesto educativo e relazionale diverso da quello di origine, auspicabilmente accompagnato da un intervento degli educatori, sempre comunque nel rispetto della soggettività e dignità del bambino e delle scelte della famiglia.

Pertanto, seppure proposto in più occasioni (8 - 10 volte indicativamente) l'alimento oggetto di disgusto sarà più volte rifiutato dal bambino, tale alimento potrà essere definitivamente escluso dal menù per l'anno scolastico in corso e sostituito adeguatamente.

5. FORMAZIONE E IGIENE DEL PERSONALE

La Regione Calabria, con DGR n. 28 del 2 febbraio 2012, ha disciplinato gli adempimenti a cui deve attenersi il personale addetto alla preparazione, produzione, manipolazione, somministrazione e vendita di sostanze alimentari e di bevande, contenuti nell'allegato A della citata Deliberazione, che si riporta di seguito.

Allegato A

Adempimenti relativi agli operatori del settore alimentare "alimentaristi"

Il presente atto definisce i criteri, le procedure e le modalità da rispettare e documentare nella organizzazione dei corsi di formazione destinati agli operatori del settore alimentare "alimentaristi" addetti alla manipolazione degli alimenti destinati ai consumatori, per gli aspetti specificamente previsti dal Reg. CE 852/2004 e nella Deliberazione di Giunta Regionale n. 98/2007.

1) Ambito di applicazione e definizioni

Il presente atto si applica al personale alimentarista, inteso come tutto il personale addetto alla produzione, preparazione, confezionamento, manipolazioni varie, somministrazione e vendita di sostanze alimentari, ivi compresi il conduttore dell'esercizio ed i suoi familiari che prestino attività - anche a titolo gratuito - nell'esercizio stesso, destinato anche temporaneamente a venire in contatto diretto o indiretto con le sostanze alimentari; rientrano in tale definizione, altresì:

a) Il responsabile dell'industria alimentare: il titolare, od il responsabile specificamente delegato, dell'attività di preparazione, trasformazione, fabbricazione, confezionamento, deposito, trasporto, distribuzione, manipolazione, vendita, somministrazione di prodotti alimentari;

b) L'operatore del settore alimentare (OSA): persona fisica o giuridica responsabile di garantire il rispetto delle disposizioni della legislazione alimentare nell'impresa alimentare posta sotto il suo controllo.

2) Sospensione dei libretti di idoneità sanitaria ed eccezioni

2.1 La sospensione del rilascio/rinnovo dei libretti di idoneità sanitaria per gli alimentaristi, definita con la DGR n. 98/07 è in linea con le attuali conoscenze di EBP Prevenzione basata sull'evidenza, tra l'altro, da tempo fortemente auspicata dalla stessa OMS.

2.2 La DGR citata ha tuttavia previsto la possibilità che il libretto di idoneità sanitaria possa essere ancora rilasciato ad utenti che ne facciano richiesta perché operanti in altre regioni o per altre motivazioni imposte da normative vigenti e che provvedano, comunque, al pagamento dei diritti sanitari previsti.

2.3 L'eventuale acquisizione del libretto di idoneità sanitaria non esonera il soggetto dall'obbligatorietà di partecipare ai corsi di formazione, previsti dalle norme del presente atto.

3) Classificazione delle mansioni a rischio ai fini della individuazione del personale tenuto alla frequenza dei corsi

3.1 L'attività degli addetti alla manipolazione degli alimenti <alimentaristi> comporta dei rischi per la salubrità degli alimenti preparati, di entità variabile, in relazione ai cicli lavorativi attuati.

A tale fine si precisa che le attività possono essere sinteticamente classificate in tre livelli decrescenti di rischio:

Categoria A - rischio elevato - attività che comportano manipolazione di alimenti deteriorabili, nelle fasi di produzione, stoccaggio, preparazione, cottura, confezionamento, distribuzione/somministrazione:

- personale operante all'interno delle cucine, mense, centri cottura, ristoranti, pizzerie, rosticcerie, paninoteche e similari;

- produttori di gelato artigianale, yogurterie;
- personale addetto alle lavorazioni della pasta fresca, pastifici;
- addetti alle preparazioni in bar, tavola calda, gastronomie;
- pasticceri;
- addetti all'industria conserviera;
- addetti presso stabilimenti ed esercizi di lavorazione delle carni e del pesce;
- addetti presso stabilimenti di produzione alimenti a base di uova, gastronomici e dolciari;
- addetti alle lavorazioni prodotti da forno;
- addetti alla preparazione e manipolazione di prodotti dietetici, per la prima infanzia, baby foods e destinati ad una alimentazione particolare;
- addetti alla lavorazione del latte e dei prodotti caseari;
- addetti alla manipolazione e confezionamento dei prodotti della IV e V gamma;
- allievi di scuola alberghiera e addetti a lavorazioni non contemplate nell'elenco di cui sopra, che presentino, comunque, un rischio microbiologico significativo;
- responsabili dell'industria alimentare e/o della qualità all'interno di un'azienda la cui attività è relativa alle sopraelencate specifiche categorie di rischio, nonché personale con responsabilità di sorveglianza, gestione di settore del processo, delle medesime attività.

Categoria B - rischio medio (attività che comportano manipolazione di alimenti confezionati o sfusi non deteriorabili o alla relativa sola somministrazione e vendita):

- personale addetto alla sola somministrazione nelle mense e ristoranti;
- addetti alla vendita presso esercizi commerciali di alimenti (supermercati, salumerie, macellerie, pescherie, ecc.).
- camerieri (personale di sala presso attività di ristorazione);
- baristi addetti alla sola somministrazione e vendita;
- addetti alla produzione delle bevande;
- addetti alla lavorazione e confezionamento di funghi freschi e secchi;
- addetti alla produzione di caramelle e affini;
- addetti alla produzione di additivi ed aromi;
- personale addetto alla vendita e confezionamento dei prodotti ortofrutticoli ed al trasporto degli alimenti sfusi che necessitano di controllo della temperatura (ex art. 44, D.P.R. n. 327/80).

Categoria C - rischio basso
(attività che non comportano un contatto diretto con i prodotti alimentari):
sono esclusi dall'obbligo di frequentare corsi di formazione di cui al presente atto, gli addetti che non manipolano direttamente i prodotti alimentari, quali gli addetti al trasporto di alimenti non deperibili e confezionati, i tabaccai, i farmacisti, gli insegnanti che assistono la ristorazione scolastica, il personale degli asili e scuole materne che non manipola alimenti.
Sono pertanto esclusi:

- trasportatori e magazzinieri di prodotti imballati;
- lavapiatti;
- addetti ai distributori automatici di alimenti e bevande;
- tabaccai;
- farmacisti e personale di farmacia;
- personale di assistenza che non manipola alimenti (infermieri, Operatori Socio Sanitari, ecc);
- promoter;
- addetti alle pulizie in strutture alberghiere e collettive;
- cassieri;
- addetti alla produzione e lavorazione del vino ed al confezionamento di bevande alcoliche;
- addetti al confezionamento di uova;

- addetti alle produzioni alimentari a rischio microbiologico nullo o con ciclo tecnologico che garantisce basso o nullo apporto microbico sul prodotto finale (torrefazione caffè, tostatura frutta secca, oleifici, produzione miele, zuccherifici);
- personale docente nelle strutture scolastiche;
- addetti a lavorazioni non contemplate nell'elenco di cui sopra, che presentano, comunque, un rischio microbiologico nullo.

3.2 Le eventuali attività non specificamente menzionate ai punti precedenti e non ad esse riconducibili, verranno di volta in volta inserite nelle specifiche categorie sulla base dell'analisi del rischio.

3.3 Gli alimentaristi addetti all'espletamento di mansioni di cui alla categoria A e B sono tenuti alla frequenza con valutazione finale dell' apposito corso di formazione previsto nel presente atto, ai relativi aggiornamenti ed a documentare la propria acquisita formazione.

3.3.1 Gli alimentaristi che rientrino nella categoria di rischio C devono essere comunque istruiti alla messa in opera di comportamenti corretti sotto il profilo igienico sanitario, in relazione all'attività espletata. Tali norme di buona prassi igienica potranno essere indicate, ove previsto, nelle procedure di autocontrollo e portate alla conoscenza degli stessi operatori. L'attività di informazione effettuata deve essere sempre documentata, pur non essendo, gli operatori che espletano una attività inclusa nella categoria C, a basso rischio, obbligati all'acquisizione di un formale attestato di formazione ai sensi del presente atto.

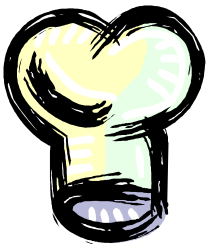
3.4 Sagre, fiere e manifestazioni

3.4.1 Fermo restando quanto già stabilito dall'articolo 92, comma 14. della legge 23.12.2000, n. 388, gli organizzatori di sagre e feste popolari, fiere e manifestazioni a carattere religioso, benefico o politico che impiegano personale saltuario per la produzione, preparazione, somministrazione e distribuzione di alimenti, devono individuare un responsabile dell'igiene dei prodotti alimentari.

3.4.2 Pertanto, gli addetti alle sagre e feste paesane e popolari, in cui si effettua preparazione e somministrazione in loco di alimenti, sono esclusi dall'obbligo del possesso dell'attestato di formazione, in funzione dell'occasionalità e temporaneità dell'evento, ad eccezione del responsabile di cui al punto 3.4.1, appositamente identificato per ogni associazione o ente che esercita tali attività nell'ambito della manifestazione, che dovrà acquisire l'attestato di formazione per il livello di rischio A.

IGIENE DEL PERSONALE







È IMPORTANTE SAPERE CHE:

- COLORO CHE MANIPOLANO ALIMENTI DEVONO INDOSSARE DIVISE DA LAVORO DI COLORE CHIARO, OBBLIGATORIAMENTE IL COPRICAPO ADATTO A CONTENERE L'INTERA CAPIGLIATURA.
- GLI INDUMENTI DA LAVORO DEVONO ESSERE RIPOSTI, AL TERMINE DELL'ATTIVITÀ, IN ARMADIETTI A DOPPIO SCOMPARTO IN MODO TALE CHE GLI ABITI PROPRI RIMANGANO SEPARATI DALLE DIVISE
- GLI ARMADIETTI DEVONO ESSERE POSTI IN APPOSITO SPOGLIATOIO
- IL LAVAGGIO DELLE MANI DEVE AVVENIRE SEMPRE CON SAPONE LIQUIDO E SALVIETTE A PERDERE. È ESSENZIALE CHE LA RUBINETTERIA DEI LAVABI ABBIA IL COMANDO DELL'EROGAZIONE DELL'ACQUA NON MANUALE (A PEDALE O A GOMITO)
- IL LAVAGGIO DELLE MANI DEVE AVVENIRE SEMPRE PRIMA DI QUALSIASI CONTATTO CON GLI ALIMENTI, E SOPRATTUTTO DOPO L'USO DEL SERVIZIO IGIENICO, DOPO ESSERSI SOFFIATI IL NASO, O TOCCATO SOLDI, RIFIUTI, O DOPO AVER FUMATO.
- UNA EVENTUALE FERITA A CARICO DELLE MANI DEVE ESSERE DISINFETTATA, COPERTA CON CEROTTI E GUANTI
- NON PORTARE DURANTE LA LAVORAZIONE ANELLI, BRACCIALI, O SMALTO PER LE UNGHIE
- NON FUMARE DURANTE LA LAVORAZIONE

LA NOSTRA U.O. AUGURA BUON LAVORO A TUTTI GLI OPERATORI DEI SERVIZI DI REFEZIONE E RIMANE A DISPOSIZIONE PER OGNI CHIARIMENTO O ALTRA NECESSITÀ DI NOSTRA COMPETENZA.

ALLEGATO1 CALENDARIO DELLA STAGIONALITÀ DEI PRODOTTI ORTOFRUTTICOLI

FRUTTA	GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC
ALBICOCCHE												
ANGURIE												
ARANCE												
CACHI												
CASTAGNE												
CILIEGIE												
FICHI												
FRAGOLE												
KIWI												
MANDARANCI												
MANDARINI												
MELE												
MELONI												
PERE												
PESCHE												
SUSINE												
UVA												
ORTAGGI	GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC
ASPARAGI												
BIETOLE												
BROCCOLI												
CARCIOFI												
CARDI												
CAROTE												
CAVOLFIORI												
CAVOLI												
CETRIOLI												
CICORIE												
CIME DI RAPE												
CIPOLLINE												
FAGIOLINI												
FAVE												
FINOCCHI												
INSALATE												
MELANZANE												
PATATE												
PEPERONI												
PISELLI												
POMODORI												
RADICCHI												
RAVANELLI												
RUCOLA												
SEDANI												
SPINACI												
ZUCCHE												
ZUCCHINE												

ALLEGATO 2



RICETTARI E GRAMMATURE - REFEZIONE SCOLASTICA

INTRODUZIONE

LINEE DI INDIRIZZO NAZIONALE PER LA RISTORAZIONE SCOLASTICA" 2010 :
L'attenzione alle porzioni sta acquisendo, in educazione alimentare, un' importanza crescente per la possibile correlazione del peso corporeo con la dimensione media delle porzioni piuttosto che con le scelte qualitative dei cibi effettuate dai bambini.
Le schede seguenti contenenti le indicazioni delle grammature ed i ricettari base, sono state elaborate allo scopo di fornire indirizzi operativi generali.
È pertanto determinante che gli addetti alla distribuzione siano adeguatamente formati sulla porzionatura e distribuiscano gli alimenti con appropriati utensili (mestoli, palette o schiumarole che abbiano la capacità appropriata a 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.: scuola dell'infanzia, primaria, secondaria di primo grado) occorre disporre, per uno stesso utensile, delle diverse misure di capacità per fornire la porzione idonea. Ciascun utensile deve essere contrassegnato con un segno distintivo, in modo che la distribuzione possa procedere con set di strumenti distinti sulla base del target di utenza.

- le grammature indicate si riferiscono agli ingredienti principali delle ricette, a crudo ed al netto degli scarti;
- gli ingredienti minori possono essere aggiunti secondo le necessità (verdure per la preparazione dei sughi, erbe aromatiche, limone, etc.);
- il sale va usato con estrema moderazione e preferibilmente iodato.

Il calcolo delle materie prime potrà effettuarsi secondo le modalità seguenti:

- individuare nella tabella dietetica la grammatura dell'alimento che bisogna utilizzare per la preparazione e pietanza considerando che si tratta di un peso a crudo e al netto dello scarto;
- attenzione alle differenze di grammature per tipologia di scuola;
- moltiplicare la grammatura dell'alimento per il numero di studenti appartenenti all'ordine di scuola considerato;
- per gli alimenti di origine animale (pesce e carne in particolare) nella fase di calcolo quantitativo è da ricordare il calo di prodotto variabile a seconda della cottura, verosimile a circa il 30% del peso.

MISURE CASALINGHE

Nella tabella sottostante si riporta il corrispettivo in peso (g) di alcuni alimenti misurati con due unità di misura casalinghe: un cucchiaio da tavola (del volume effettivo di 10 c.c.) e un bicchiere tipo plastica (contenente 125 ml. di liquido di diversi alimenti).

ALIMENTI	UNITÀ DI MISURA	PESO IN GRAMMI CRUDO
Farina di frumento 00	N° 1 cucchiaio colmo	**11**
Pasta cruda formato piccolo	N° 2 bicchieri colmi	**80**
Pastina	N° 1 cucchiaio colmo	**15**
Riso	N° 1 cucchiaio colmo	**8**
Panna da cucina	N° 1 cucchiaio colmo	**15**
Parmigiano	N° 1 cucchiaio colmo	**10**
Parmigiano	N° 1 cucchiaio raso	**7**
Olio	N° 1 cucchiaio raso	**9**
Zucchero	N° 1 cucchiaio colmo	**13**
Zucchero	N° 1 cucchiaio raso	**9**
Latte	N° 1 bicchiere	**129**

RIEPILOGO DELLE GRAMMATURE INDICATIVE, PER FASCE DI ETÀ

ALIMENTI	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
PRIMI PIATTI ASCIUTTI	**Grammi**	**Grammi**	**Grammi**
Pasta o riso	60	70	80
Gnocchi di patate	180	200	250
Ravioli	80	100	125
Pasta all'uovo	60	70	80
PRIMI PIATTI CON VERDURA/LEGUMI O ELABORATI CON CARNE E/O FORMAGGIO	**Grammi**	**Grammi**	**Grammi**
Pasta o riso	50	60	70
Lasagne	50	60	70
Pasta o riso in brodo o minestra	50	60	70
ALIMENTI PER I PRIMI CON PASTA O RISO	**Grammi**	**Grammi**	**Grammi**
Legumi secchi	25	30	40
Legumi freschi	50	60	70
Patate	30	35	40
Parmigiano reggiano	5	5	5
Burro	5	6	7
Verdura	40	45	50
Pomodori pelati/passata	20/70	20/70	50/80
Carne tritata	15	20	25
Tonno sgocciolato	10	15	20
SECONDI PIATTI	**Grammi**	**Grammi**	**Grammi**
Uova	1	1	1 e ½
Carne	60	70	80
Pesce	70	90	100
Tonno sgocciolato	40	50	60
Bastoncini	3	4	4
Prosciutto cotto	30	40	50
Formaggio (mozzarella, fontina, provola di latte)	40	50	60
CONTORNI	**Grammi**	**Grammi**	**Grammi**
Verdura cruda in foglia	40/60	40/60	40/60
Verdura cruda	100	100	100
Verdura cotta	100	100	100
Patate	80	90	100
	Grammi	**Grammi**	**Grammi**
PANE	50	70	70
SUCCO DI FRUTTA	200	200	200
FRUTTA FRESCA	150	200	200
YOGURT ALLA FRUTTA	125	125	125
CONDIMENTI	**Grammi**	**Grammi**	**Grammi**
Olio extraver. di oliva nei cibi cotti	5	5	5
Burro nei cibi cotti	5	5	5
Panna /besciamella come unico condimento	10/15	15/20	20/25
Panna /besciamella aggiunta al sugo	5/10	5/10	5/10
Olio extraver. di oliva crudo	7	7	7/8

PRIMI PIATTI SEMPLICI



	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
PASTA/RISO E POMODORO	**Gr.**	**Gr.**	**Gr.**
Pasta / riso	60	70	80
Pomodori pelati	20/70	20/70	50/80
Parmigiano reggiano	5	5	5
Olio extraver. di oliva	5	5	5
Odori/sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
PASTA/RISO BURRO E PARMIGIANO	**Gr.**	**Gr.**	**Gr.**
Pasta / riso	60	70	80
Burro/Olio extraver. di oliva	5	5	5
Parmigiano reggiano	5	5	5
salvia/sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
GNOCCHI AL POMODORO	**Gr.**	**Gr.**	**Gr.**
Gnocchi di patate	180	200	250
Pomodoro	20/70	20/70	50/80
Parmigiano reggiano	5	5	5
Olio extraver. di oliva	5	5	5
Sale iodato/cipolla/basilico	q.b.	q.b.	q.b
SPAGHETTI AGLIO E OLIO	**Gr.**	**Gr.**	**Gr.**
Pasta			70
Olio extraver. di oliva			5
Pan grattato			q.b.
Sale iodato /prezzemolo/aglio/peperoncino			q.b.
RISOTTO ALLA MILANESE	**Gr.**	**Gr.**	**Gr.**
Riso	50	60	70
Cipolla	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extraver. di oliva	5	5	5
Parmigiano reggiano	5	5	5
Sale iodato/zafferano	q.b.	q.b.	q.b.

CONSIGLI PER LE PREPARAZIONI

PASTA E RISO: è importante che l'acqua sia molto abbondante e che sia in ebollizione nel momento in cui si immerge la pasta o il riso, cuocendo poi, per il tempo necessario, a pentola scoperta.

SCHEDA 1
PRIMI PIATTI CON LEGUMI O PATATE



	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
PASTA/RISO E LEGUMI*	**Gr.**	**Gr.**	**Gr.**
Pasta / riso	50	60	70
Lenticchie/fagioli/ceci/legumi misti	25	30	40
Sedano/cipolla	q.b.	q.b.	q.b.
Pomodori pelati	20/70	20/70	50/80
Olio extraver. di oliva	5	5	5
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

PASTA/RISO E PATATE	**Gr.**	**Gr.**	**Gr.**
Pasta / riso	50	60	70
Patate	30	35	40
Sedano/cipolla	q.b.	q.b.	q.b.
Pomodori pelati	20/70	20/70	50/80
Olio extraver. di oliva	5	5	5
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

PASTA O RISO E PISELLI*	**Gr.**	**Gr.**	**Gr.**
Pasta / riso	50	60	70
Pisellini freschi o surgelati	50	60	70
Sedano/cipolla	q.b.	q.b.	q.b.
Pomodori pelati	20/70	20/70	50/80
Olio extraver. di oliva	5	5	5
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

** si consiglia l'opzione del piatto unico completato da sole verdure gratinate associate ad insalata.*

CONSIGLI PER LE PREPARAZIONI

LEGUMI : per i legumi freschi la cottura avviene con le stesse modalità degli ortaggi freschi, mentre per i legumi secchi cambiano sia le tecniche di preparazione che di cottura. È infatti indispensabile lo stazionamento in acqua abbondante e per alcune ore, per ammorbidire la membrana esterna e reintegrare il contenuto idrico. La cottura deve essere effettuata mediante una bollitura molto lenta in acqua, per un lungo periodo di tempo, ottenendo così un aumento della digeribilità ed un miglioramento dell'aroma.

SCHEDA 2
PRIMI PIATTI CON VERDURE



	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
MINESTRA DI VERDURA CON PASTA O RISO	**Gr.**	**Gr.**	**Gr.**
Pasta / riso	50	60	70
Verdure miste	40	45	50
Patate	30	35	40
Pomodori pelati	20/70	20/70	50/80
Olio extraver. di oliva	5	5	5
Parmigiano reggiano	5	5	5
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
PASTA ARLECCHINA	**Gr.**	**Gr.**	**Gr.**
Pasta	50	60	70
Zucchine e carote	50	55	60
Patate	20	25	30
Pomodori pelati	20/70	20/70	50/80
Olio extraver. di oliva	5	5	5
Parmigiano reggiano	5	5	5
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
PASTA AL RAGÙ VEGETALE	**Gr.**	**Gr.**	**Gr.**
Pasta	50	60	70
Pomodori passati	20/70	20/70	50/80
Zucchine carote, cipolla e sedano	40	45	50
Parmigiano reggiano	5	5	5
Olio extraver. di oliva	5	5	5
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
PASTA E PEPERONI	**Gr.**	**Gr.**	**Gr.**
Pasta	50	60	70
Peperoni	40	45	50
Pomodoro e aromi	20/70	20/70	50/80
Parmigiano	5	5	5
Olio extraver. di oliva	5	5	5
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
PASTA E CARCIOFI	**Gr.**	**Gr.**	**Gr.**
Pasta	50	60	70
Carciofi	40	45	50
Parmigiano	5	5	5
Olio extraver. di oliva	5	5	5
Sale iodato/ aromi	q.b.	q.b.	q.b.

RISOTTO AGLI SPINACI	Gr.	Gr.	Gr.
Riso	50	60	70
Spinaci	40	45	50
Olio extraver. di oliva	5	5	5
Besciamella/panna	10/15	15/25	25/40
Parmigiano reggiano	5	5	5
Sale iodato/cipolla	q.b.	q.b.	q.b.

PASTA E ZUCCHINE	Gr.	Gr.	Gr.
Pasta	50	60	70
Zucchine	40	45	50
Sale iodato /aromi stag.	q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano	5	5	5
Olio extraver. di oliva	5	5	5

PASTA IN SALSA DI PEPERONI DOLCI	Gr.	Gr.	Gr.
Pasta	50	60	70
Peperoni dolci	40	45	50
Panna	5/10	5/10	5/10
Pomodori pelati	q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano reggiano	5	5	5
Olio extraver. di oliva	5	5	5
Odori/sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

RISOTTO ALLA ZUCCA	Gr.	Gr.	Gr.
Riso	50	60	70
Zucca	40	45	50
Olio extraver. di oliva	5	5	5
Parmigiano reggiano	5	5	5
Sale iodato/odori	q.b.	q.b.	q.b.

RISOTTO AL CAPPUCCIO O VERZA	Gr.	Gr.	Gr.
Riso	50	60	70
Cappuccio /verza	40	45	50
Olio extraver. di oliva	5	5	5
Parmigiano reggiano	5	5	5
Sale iodato/odori	q.b.	q.b.	q.b.

PASTA COL PESTO DI BASILICO	Gr.	Gr.	Gr.
Pasta	60	70	80
Basilico e pinoli	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extraver. di oliva	5	5	5
Parmigiano	5	5	5
Sale iodato/prezzem./aglio	q.b.	q.b.	q.b.

RAVIOLI RICOTTA E SPINACI* AL BURRO PARMIGIANO E SALVIA	Gr.	Gr.	Gr.
Ravioli	80	100	125
Burro	5	6	7
Parmigiano	5	5	5
Sale iodato/salvia	q.b.	q.b.	q.b.

RAVIOLI RICOTTA E SPINACI* IN SALSA ROSA	Gr.	Gr.	Gr.
Ravioli	80	100	125
Panna	5/10	5/10	5/10
Pomodori passati	q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano reggiano	5	5	5
Olio extraver. di oliva	5	5	5
Odori/sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

*si consiglia l'opzione del piatto unico completato da sole verdure gratinate associate ad insalata

PASTA CON LE MELANZANE	Gr.	Gr.	Gr.
Pasta	50	60	70
Melanzane	40	45	50
Pomodoro e aromi	20/70	20/70	50/80
Parmigiano	5	5	5
Olio extraver. di oliva	5	5	5
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

PASTA FUCSIA ALLE RAPE ROSSE	Gr.	Gr.	Gr.
Pasta	50	60	70
Cipolla	q.b.	q.b.	q.b.
Panna	5/10	5/10	5/10
Barbabietola rossa	20/70	20/70	50/80
Parmigiano	5	5	5
Olio extraver. di oliva	5	5	5
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

CONSIGLI PER LE PREPARAZIONI

ORTAGGI : per preservare al meglio il loro contenuto vitaminico e salino è indispensabile usare alcuni accorgimenti durante la mondatura e il lavaggio delle verdure, e utilizzare razionali metodi di cottura. Con la cottura a vapore si ha una minima perdita di nutrienti. Se la cottura viene effettuata in acqua, questa è bene che sia in minima quantità. È preferibile che l'acqua sia portata ad ebollizione prima di immergervi l'ortaggio e salata solo a cottura ultimata.

VITAMINE A COLORI				
BIANCO	ROSSO	GIALLO/ ARANCIO	BLU/VIOLA	VERDE
POLIFENOLI, FLAVONOIDI, COMPOSTI SOLFORATI (AGLI,CIPOLLE), POTASSIO, VITAMINA C	ANTOCIANI, LICOPENE, VITAMINA C	FLAVONOIDI, CAROTENOIDI, VITAMINA C	ANTOCIANI, CAROTENOIDI, VITAMINA C, POTASSIO E MAGNESIO	CLOROFILLA, CAROTENOIDI, MAGNESIO, VITAMINA C, ACIDO FOLICO, LUTEINA
CAVOLFIORE, CIPOLLA, PORRI,AGLIO, FINOCCHIO SEDANO, MELE, PERE	POMODORI, RAPE ROSSE, RAVANELLI,ARANCE, ANGURIA, FRAGOLE E CILIEGIE	TUTTI GLI AGRUMI, MELONE, CACHI, ALBICOCCHE, CAROTE, PEPERONI, ZUCCA	MELANZANE, RADICCHI, FICHI, FRUTTI DI BOSCO, PRUGNE, UVA NERA	ASPARAGI, BIETA, BROCCOLI E CAVOLI, CARCIOFI, CETRIOLI, LATTUGA, RUCOLA, PREZZEMOLO, UVA BIANCA, KIWI

PRIMI PIATTI CON RIPIENO E CONDIMENTI ELABORATI



LASAGNE AL FORNO*	SCUOLA DELL'INFANZIA Gr.	SCUOLA PRIMARIA Gr.	SCUOLA SECONDARIA Gr.
Pasta all'uovo	50	60	70
Pomodori passati	20/70	20/70	50/80
Besciamella	10/15	15/25	25/40
Carne di vit. magra trita	15	20	25
Parmigiano reggiano	5	5	5
Olio extraver. di oliva	5	5	5

LASAGNE AL FORNO* ricetta2	Gr.	Gr.	Gr.
Pasta all'uovo	50	60	70
Pomodori passati	20/70	20/70	50/80
Besciamella	10/15	15/25	25/40
Prosciutto cotto	15	20	25
Parmigiano reggiano	5	5	5
Olio extraver. di oliva	5	5	5

PASTA AL FORNO* ricetta2	Gr.	Gr.	Gr.
Pasta	50	60	70
Pomodori pelati/passata	20/70	20/70	50/80
Provola	10/15	15/25	25/40
Olio extraver. di oliva	5	5	5
Prosciutto cotto	15	20	25
Parmigiano	5	5	5
Sale iodato/basilico	q.b.	q.b.	q.b.
Uova sode	q.b.	q.b.	q.b.

RISO AL FORNO* ricetta2	Gr.	Gr.	Gr.
Pasta	50	60	70
Pomodori pelati/passata	20/70	20/70	50/80
Provola	10/15	15/25	25/40
Olio extraver. di oliva	5	5	5
Prosciutto cotto	15	20	25
Parmigiano	5	5	5
Sale iodato/basilico	q.b.	q.b.	q.b.
Uova sode	q.b.	q.b.	q.b.

LASAGNE AL FORNO CON RIPIENO VEGETALE	Gr.	Gr.	Gr.
Pasta all'uovo	50	60	70
Pomodori passati	20/70	20/70	50/80
Besciamella	10/15	15/25	25/40
Zucchine carote e sedano	30	40	50
Parmigiano reggiano	5	5	5
Olio extraver. di oliva	5	5	5

TIMBALLO DI RISO*	Gr.	Gr.	Gr.
Riso	50	60	70
Pomodori pelati	20/70	20/70	50/80
Besciamella	10/15	10/25	25/40
Olio extraver. di oliva	5	5	5
Carne vitello	15	20	25
Parmigiano	5	5	5
Sale iodato/basilico	q.b.	q.b.	q.b.

PASTA AL FORNO*	Gr.	Gr.	Gr.
Pasta	50	60	70
Pomodori pelati/passata	20/70	20/70	50/80
Besciamella	10/15	15/25	25/40
Olio extraver. di oliva	5	5	5
carne vitello	15	20	25
Parmigiano	5	5	5
Sale iodato/basilico	q.b.	q.b.	q.b.

PASTA ALLA BOLOGNESE*	Gr.	Gr.	Gr.
Pasta	50	60	70
Pomodori pelati/passata	20/70	20/70	50/80
Olio extraver. di oliva	5	5	5
carne vitello	15	20	25
Parmigiano	5	5	5
Sale iodato/basilico	q.b.	q.b.	q.b.

PASTA AI QUATTRI FORMAGGI*	Gr.	Gr.	Gr.
Pasta	50	60	70
Panna	10/15	15/20	20/30
Parmigiano/gorgonzola/hemmenthal	5/10	10/15	15/20
Sale iodato/basilico	q.b.	q.b.	q.b.

PASTA AMATRICIANA	Gr.	Gr.	Gr.
Pasta			70
Pomodori pelati/passata			50/80
Olio extraver. di oliva			5
Guanciale/pancetta			8
Parmigiano/pecorino			5
Sale iodato/basilico			q.b.

PIZZA*	Gr.	Gr.	Gr.
Pasta per pizza	110	120	150
Pomodori pelati	50	50	60
Provola /mozzarella	10	15	20
Olio extraver. di oliva	5	5	5
Origano/basilico/sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

INSALATA DI PASTA*	Gr.	Gr.	Gr.
Pasta	50	60	70
Tonno sgocciolato	10	15	20
Pomodori	40	45	50
Hemmenthal	15	20	25
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

INSALATA DI PASTA 2	Gr.	Gr.	Gr.
Pasta	50	60	70
Scamorza	25	30	35
Pomodori	40	45	50
Carotine e olive	15	20	25
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

FRITTATA DI PASTA*	Gr.	Gr.	Gr.
Pasta	50	60	70
Uova di gallina	1	1	1 e ½
Olio extraverg d'oliva	5	5	5
Parmigiano	q.b.	q.b.	q.b
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

*** si consiglia l'opzione del piatto unico completato da sole verdure gratinate associate ad insalata.**

* PIATTO UNICO, portata capace di assicurare da sola tutti quegli elementi nutritivi che normalmente sono forniti in parte dal primo ed in parte dal secondo piatto. Il piatto unico, insomma, sostituisce efficacemente primo e secondo con un'unica portata. Esempi tipici: la pasta con fagioli (o ceci, o piselli, o lenticchie...) le paste asciutte con condimento di carne e formaggio, i minestroni con verdura, olio e formaggio grattugiato, la pizza napoletana con mozzarella ed alici, ecc Far seguire a questi piatti unici un secondo tradizionale è inutile ed eccessivo: è infatti sufficiente la sola aggiunta di verdura fresca e di frutta per realizzare un pasto completo, nutrizionalmente equilibrato.

PRIMI PIATTI CON PESCE

PASTA CON LE ALICI	Gr.	Gr.	Gr.
Pasta		60	70
Pomodori pelati/passata		q.b	q.b
Olio extraver. di oliva		5	5
Alici sptt'olio sgocciolate		6	8
Olive nere sgocciolate		q.b.	q.b.
Sale iodato/prezzemolo/aglio/peperoncino		q.b.	q.b.

PASTA CON MERLUZZO AL POMODORO	Gr.	Gr.	Gr.
Pasta	40	50	60
Pomodori pelati/passata	q.b	q.b	q.b
Olio extraver. di oliva	5	5	5
Filetti di merluzzo sminuzzato	40	50	60
Olive nere sgocciolate	q.b.	q.b.	q.b.
Sale iodato/prezzemolo/aglio/peperoncino	q.b.	q.b.	q.b.

PASTA CON LE VONGOLE/COZZE	Gr.	Gr.	Gr.
Pasta		60	70
Pomodori pelati/passata		q.b	q.b
Olio extraver. di oliva		5	5
Vongole/cozze sgusciate		30	40
Sale iodato/prezzemolo/aglio/peperoncino		q.b.	q.b.

PASTA AL SUGO DI POMODORO E TONNO	Gr.	Gr.	Gr.
Pasta	50	60	70
Pomodori pelati	20/70	20/70	50/80
Tonno sgocciolato	10	15	20
Olio extraver. di oliva	5	5	5
Odori/sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

SCHEDA 5
SECONDI PIATTI A BASE DI UOVA



	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA

FRITTATA AL FORNO	Gr.	Gr.	Gr.
Uova di gallina	1	1	1 e ½
Olio extraverg d'oliva	5	5	5
Parmigiano	q.b.	q.b.	q.b
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

TORTINO DI UOVA E VERDURE	Gr.	Gr.	Gr.
Uova di gallina	60	60	60
Zucchine/spinaci/asparagi	30	30	30
Olio extraver. di oliva	5	5	5
Parmigiano/latte/sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
Farina e latte	q.b.	q.b.	q.b.

FRITTATA AL FORNO CON VERDURE	Gr.	Gr.	Gr.
Uova di gallina	60	60	60
Zucchine/spinaci/asparagi	30	30	30
Olio extraver. di oliva	5	5	5
Parmigiano/latte/sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

FRITTATINE CON PROSCIUTTO E FORMAGGIO AL FORNO	Gr.	Gr.	Gr.
Uova di gallina	1	1	1 e ½
Olio extraverg d'oliva	5	5	5
Prosciutto cotto	4	6	8
Parmigiano/fontina	6	10	15
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

CONSIGLI PER LE PREPARAZIONI

UOVA: il metodo usato per cuocere le uova incide sulla digeribilità. Le uova alla coque sono più digeribili.

SCHEDA 6
SECONDI PIATTI DI CARNE



	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
ARROSTO DI TACCHINO	**Gr.**	**Gr.**	**Gr.**
Tacchino	60	70	80
Olio extraver. di oliva	5	5	5
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
SCALOPPINA DI TACCHINO AL LIMONE	**Gr.**	**Gr.**	**Gr.**
Tacchino	60	70	80
Farina	q.b.	q.b.	q.b
Olio extraverg d'oliva	5	5	5
Sale iodato/limone/prezzem.	q.b.	q.b.	q.b
SALTIMBOCCA DI POLLO/TACCHINO AL PROSCIUTTO COTTO	**Gr.**	**Gr.**	**Gr.**
Tacchino	60	70	80
Farina	q.b.	q.b.	q.b
Olio extraverg d'oliva	5	5	5
Sale iodato/limone/prezzem.	q.b.	q.b.	q.b
Prosciutto cotto	5	5	5
POLLO ARROSTO	**Gr.**	**Gr.**	**Gr.**
Pollo	60	70	80
Olio extraver. di oliva	5	5	5
Odori/sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

INSALATA DI POLLO	**Gr.**	**Gr.**	**Gr.**
Pollo (petto o coscia)	60	70	80
Olio extraver. di oliva	5	5	5
Limone/sale iodato/ Scaglie di parmigiano/ Insalata mista	q.b.	q.b.	q.b.

COSCIA DI POLLO AL FORNO	**Gr.**	**Gr.**	**Gr.**
Coscia di pollo	70	80	90
Olio extraver. di oliva	5	5	5
Odori/sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

COTOLETTA DI POLLO AL FORNO	**Gr.**	**Gr.**	**Gr.**
Pollo	60	70	80
Pan grattato e uovo	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extraver. di oliva	5	5	5
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

CROCCHETTE DI POLLO/TACCHINO	Gr.	Gr.	Gr.
Pollo/tacchino a bocconcini	60	70	80
Pan grattato/ uovo e parmigiano	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extraver. di oliva	5	5	5
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

PETTO DI POLLO LATTE E CAROTE	Gr.	Gr.	Gr.
Petto di pollo	70	80	90
Olio extraver. di oliva	5	5	5
cipolla/ latte / sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
Carote	40	50	60

STRACCETTI DI POLLO AL LIMONE COTTI AL TEGAME O AL FORNO	Gr.	Gr.	Gr.
Petto di pollo	70	80	90
Olio extraver. di oliva	5	5	5
sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
Succo di limone	q.b.	q.b.	q.b.

BOCCONCINI DI POLLO ALLA CACCIATORA	Gr.	Gr.	Gr.
Petto/coscia di pollo	70	80	90
Olio extraver. di oliva	5	5	5
cipolla/ aromi / sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
Pomodori	30	35	40

VITELLO AL FORNO	Gr.	Gr.	Gr.
Vitello	60	70	80
Olio extraver. di oliva	5	5	5
Odori/sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

VITELLO AL TEGAME	Gr.	Gr.	Gr.
Vitello magro	60	70	80
Olio extraver. di oliva	5	5	5
Sale iodato/aromi	q.b.	q.b.	q.b.

HAMBURGER DI VITELLO	Gr.	Gr.	Gr.
Carne di vitello macinata	60	70	80
Olio extraver. di oliva	5	5	5
Sale iodato/aromi	q.b.	q.b.	q.b.

VITELLO ALLA PIZZAIOLA	Gr.	Gr.	Gr.
Vitello magro	60	70	80
Pomodori pelati	20	25	30
Olio extraver. di oliva	5	5	5
Sale iodato/origano/basilico	q.b.	q.b.	q.b.

SCALOPPINA DI VITELLO AL LIMONE	Gr.	Gr.	Gr.
Vitello	60	70	80
Farina	q.b.	q.b.	q.b
Olio extraverg d'oliva	5	5	5
Sale iodato/limone/prezzem.	q.b.	q.b.	q.b

POLPETTE AL SUGO	Gr.	Gr.	Gr.
Carne magra di vitello	50	60	70
Pane	20	20	30
Parmigiano reggiano	5	7	8
Uovo/latte	10	15	20
Sale iodato/odori	q.b.	q.b.	q.b.
Pomodoro	90	100	120
Olio extraver. di oliva	5	5	5

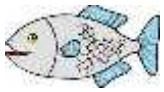
POLPETTE AL FORNO	Gr.	Gr.	Gr.
Carne magra di vitello	50	60	70
Pane	20	20	30
Parmigiano reggiano	5	7	8
Uovo/latte	10	15	20
Sale iodato/odori	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extraver. di oliva	5	5	5

SCALOPPINA DI VITELLO ALLA PIZZAIOLA	Gr.	Gr.	Gr.
Vitello magro	60	70	80
Pomodori pelati	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extraver. di oliva	5	5	5
Sale iodato/origano/basilico	q.b.	q.b.	q.b.

ARISTA DI MAIALE AL FORNO	Gr.	Gr.	Gr.
Maiale magro	60	70	80
Olio extraver. di oliva	5	5	5
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

CARNE: con la cottura la carne diventa più tenera e digeribile, acquista sapore ed aroma, risulta igienicamente sicura. Eventuali germi patogeni presenti vengono distrutti quando il trattamento termico raggiunge 70-80 C° in ogni parte dell'alimento, con una buona cottura.

SCHEDA 7
SECONDI PIATTI DI PESCE



	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
MERLUZZO/SGOMBRO GRATINATO	**Gr.**	**Gr.**	**Gr.**
Filetti spinati di merluzzo	70	90	100
Pan grattato e parmigiano	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extraver. di oliva	5	5	5
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
MERLUZZO IN UMIDO	**Gr.**	**Gr.**	**Gr.**
Merluzzo	70	90	100
Pomodori e aromi	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extraver. di oliva	5	5	5
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
MERLUZZO ALL'ISOLANA	**Gr.**	**Gr.**	**Gr.**
Merluzzo	70	90	100
Olio extraver. di oliva	5	5	5
Olive nere e basilico	q.b.	q.b.	q.b.
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
BASTONCINI DI MERLUZZO	**Gr.**	**Gr.**	**Gr.**
Bastoncini	3	4	4
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
FILETTI DI PLATESSA PANATI	**Gr.**	**Gr.**	**Gr.**
Filetti di platessa	70	90	100
Pan grattato e parmigiano	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extraver. di oliva	5	5	5
FILETTI DI PLATESSA A SCALOPPINA (ALLA MUGNAIA)	**Gr.**	**Gr.**	**Gr.**
Filetti di platessa	70	90	100
Farina e limone	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extraver. di oliva	5	5	5
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
COTOLETTA DI SOGLIOLA	**Gr.**	**Gr.**	**Gr.**
Filetti di sogliola	70	90	100
Pan grattato/uovo e parmigiano	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extraver. di oliva	5	5	5
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

POLPETTE DI MERLUZZO	Gr.	Gr.	Gr.
Merluzzo	40	50	60
Olio extraver. di oliva	5	5	5
Pane	15	20	30
Prezzemolo/aglio/ parmigiano	q.b.	q.b.	q.b.
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

POLPETTE DI TONNO O MERLUZZO E PATATE	Gr.	Gr.	Gr.
Tonno sgocciolato/merluzzo	40	50	60
Olio extraver. di oliva	5	5	5
Patate	30	40	50
Pane	15	20	30
Prezzemolo/aglio/ parmigiano	q.b.	q.b.	q.b.
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

BACCALÀ IN UMIDO	Gr.	Gr.	Gr.
Baccalà	70	90	120
Pomodori e aromi	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extraver. di oliva	5	5	5
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

CONSIGLI PER LE PREPARAZIONI

PESCE: il pesce richiede un'adeguata preparazione preliminare in base al tipo di cottura da effettuare e del piatto da ottenere. Per i pesci magri è preferibile la cottura in acqua già bollente, salata. Adatta anche la cottura a vapore, con irrilevante perdita di principi nutritivi mentre le cotture a calore secco sono indicate per i pesci grassi e semigrassi.

SCHEDA 12
SECONDI PIATTI DI CARNE/PESCE E VERDURE





	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA

POLPETTONE DI MELANZANE E VITELLO AL FORNO	Gr.	Gr.	Gr.
Carne magra di vitello	20	25	30
Pane	20	25	30
Polpa di melanzana	20	25	30
Parmigiano reggiano	6	10	15
Uovo/latte	6	10	15
Sale iodato/odori	q.b.	q.b.	q.b.
Pomodoro	90	100	120
Olio extraver. di oliva	5	5	5

POLPETTONE DI MELANZANE AL FORNO RIPIENO	Gr.	Gr.	Gr.
Pane	30	35	40
Polpa di melanzana	25	30	30
Parmigiano reggiano	6	10	15
Uovo/latte	6	10	15
Provola/mozzarella	3	5	7
Uovo sodo	3	5	7
Sale iodato/odori	q.b.	q.b.	q.b.
Pomodoro	90	100	120
Olio extraver. di oliva	5	5	5

POLPETTONE DI MELANZANE E TONNO AL FORNO	Gr.	Gr.	Gr.
Tonno sott'olio sgocciolato	20	25	30
Pane	20	25	30
Polpa di melanzana	20	25	30
Parmigiano reggiano	6	10	15
Uovo/latte	6	10	15
Sale iodato/odori	q.b.	q.b.	q.b.
Pomodoro	90	100	120
Olio extraver. di oliva	5	5	5

SCHEDA 8
SECONDI PIATTI FREDDI



	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
MOZZARELLA	Gr.	Gr.	Gr.
Mozzarella di vacca	40	50	60
FONTINA	Gr.	Gr.	Gr.
Fontina	40	50	60
RICOTTA VACCINA	Gr.	Gr.	Gr.
Ricotta	40	50	60
PARMIGIANO REGGIANO /GRANA PADANO	Gr.	Gr.	Gr.
Parmigiano reggiano /grana padano	40	50	60
Scaglie in insalata di Parmigiano Reggiano /Grana Padano	15	20	25
PROVOLA DI LATTE	Gr.	Gr.	Gr.
Provola di latte	40	50	60
FORMAGGIO SPALMABILE	Gr.	Gr.	Gr.
Formaggio tipo crescenza	40	50	60
PROSCIUTTO COTTO	Gr.	Gr.	Gr.
Prosciutto cotto	30	40	50

TONNO SOTT'OLIO SGOCCIOLATO	Gr.	Gr.	Gr.
Tonno sgocciolato	40	50	60

SCHEDA 9
CONTORNI CRUDI





	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA

INSALATA VERDE	Gr.	Gr.	Gr.
Lattuga	40/60	40/60	40/60
Olio extraver. di oliva	7	7	7/8
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

INSALATA DI LATTUGA E CAROTE	Gr.	Gr.	Gr.
Lattuga e carote	40/60	40/60	40/60
Olio extraver. di oliva	7	7	7/8
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

INSALATA DI CAROTE	Gr.	Gr.	Gr.
Carote	100	100	100
Olio extraver. di oliva	7	7	7/8
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

INSALATA DI POMODORI	Gr.	Gr.	Gr.
Pomodori	100	100	100
Olio extraver. di oliva	7	7	7/8
Sale iodato/basilico	q.b.	q.b.	q.b.

CONSIGLI PER LE PREPARAZIONI

Le verdure da consumare crude dovranno essere perfettamente lavate, pronte all'uso e condite al momento della distribuzione.

SCHEDA 10
CONTORNI COTTI





	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA

ZUCCHINE AL TEGAME	Gr.	Gr.	Gr.
Zucchine	100	100	100
Olio extraver. di oliva	5	5	5
Sale iodato/basilico	q.b.	q.b.	q.b.

FAGIOLINI	Gr.	Gr.	Gr.
fagiolini	100	100	100
Olio extraver. di oliva	5	5	5
Sale iodato/basilico	q.b.	q.b.	q.b.

SPINACI	Gr.	Gr.	Gr.
Spinaci	100	100	100
Olio extraver. di oliva	5	5	5
Sale iodato/aromi	q.b.	q.b.	q.b.

CAROTE STUFATE	Gr.	Gr.	Gr.
Carote	100	100	100
Olio extraver. di oliva	5	5	5
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.

SPINACI GRATINATI	Gr.	Gr.	Gr.
Spinaci	100	100	100
Olio extraver. di oliva	5	5	5
Sale iodato /parmigiano e pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.

BIETA GRATINATA	Gr.	Gr.	Gr.
Bieta	100	100	100
Olio extraver. di oliva	5	5	5
Sale iodato /parmigiano e pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.

ZUCCHINE TRIFOLATE	Gr.	Gr.	Gr.
Zucchine	100	100	100
Olio extraver. di oliva	5	5	5
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

BIETA SALTATA	Gr.	Gr.	Gr.
Bieta	100	100	100
Olio extraver. di oliva	5	5	5
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

TRIS VERDURE ALLA GRIGLIA	Gr.	Gr.	Gr.
Melanzane zucchine pomodori	100	100	100
Olio extraver. di oliva	5	5	5
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

CONSIGLI PER LE PREPARAZIONI

Si consiglia di evitare, per limitare la perdita di nutrienti: l'eccessiva spezzettatura dei vegetali, limitare la quantità d'acqua utilizzata in cottura, contenere i tempi di cottura, ricorrendo di preferenza alla cottura a vapore.

SCHEDA 11
CONTORNI DI PATATE





	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
PATATE AL FORNO	**Gr.**	**Gr.**	**Gr.**
Patate	**80**	**90**	**100**
Olio extraver. di oliva	**5**	**5**	**5**
Rosmarino/salvia/sale iodato	**q.b.**	**q.b.**	**q.b**
PATATE E VERDURE	**Gr.**	**Gr.**	**Gr.**
Patate e verdure	**80**	**90**	**100**
Olio extraver. di oliva	**5**	**5**	**5**
Sale iodato/odori	**q.b.**	**q.b.**	**q.b**
PATATE AL VAPORE	**Gr.**	**Gr.**	**Gr.**
Patate	**80**	**90**	**100**
Olio extraver. di oliva	**5**	**5**	**5**
Sale iodato/prezzem.	**q.b.**	**q.b.**	**q.b.**
PATATE AL VAPORE	**Gr.**	**Gr.**	**Gr.**
Patate	**80**	**90**	**100**
Parmigiano reggiano	**5**	**5**	**5**
Sale iodato/ Latte	**q.b.**	**q.b.**	**q.b.**
Burro	**5**	**5**	**5**
GATEAU DI PATATE*	**Gr.**	**Gr.**	**Gr.**
Patate	**70**	**80**	**100**
prosciutto cotto	**6**	**8**	**10**
parmigiano	**5**	**5**	**5**
Burro/olio	**5**	**5**	**5**
Mozzarella/scamorza	**6**	**8**	**10**
Latte, pangrattato	**q.b.**	**q.b.**	**q.b.**
Sale iodato	**q.b.**	**q.b.**	**q.b.**
TORTINO DI PATATE E* CARCIOFI	**Gr.**	**Gr.**	**Gr.**
Patate	**30**	**30**	**40**
Carciofi	**40**	**40**	**40**
Olio extraver. di oliva	**5**	**5**	**5**
Pangrattato e parmigiano	**q.b.**	**q.b.**	**q.b.**
Sale iodato	**q.b.**	**q.b.**	**q.b.**

POLPETTE DI PATATE*	Gr.	Gr.	Gr.
Patate	70	80	100
Parmigiano	5	5	5
Burro/olio	5	5	5
Latte, pangrattato, uovo	q.b.	q.b.	q.b.
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

*inserire come primo o secondo piatto

CONSIGLI PER LE PREPARAZIONI

PATATE : Attenzione alla qualità delle patate utilizzate.
Le patate devono essere di eccellente qualità. Eliminare patate verdi, germogliate, ammaccate, grinzose, vecchie.
La solanina , alcaloide glicosidico tossico presente in piccole dosi nelle patate, aumenta con i tagli superficiali (patate rovinate), con l'esposizione alla luce solare, la germogliazione, l'inverdimento, ed è più alta nelle patate meno mature (troppo novelle) e molto piccole (patatine da forno).

SCHEDA 12
PANE - FRUTTA – YOGURT - DESSERT



	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
PANE	Gr.	Gr.	Gr.
Pane	50	70	70



FRUTTA FRESCA	Gr.	Gr.	Gr.
Frutta	150	200	200
SUCCO DI FRUTTA	Gr.	Gr.	Gr.
Succo di frutta	200	200	200



YOGURT	Gr.	Gr.	Gr.
Yogurt alla frutta	125	125	125



CROSTATA ALLA FRUTTA/ CIAMBELLONE	Gr.	Gr.	Gr.
Crostata/ ciambellone	30	40	40

RIEPILOGO DELLE GRAMMATURE INDICATIVE, PER ILNIDO

ALIMENTI	6°/9° mese	9°/12° mese	12°/36° mese
PRIMI PIATTI ASCIUTTI	**Grammi**	**Grammi**	**Grammi**
Semolino o farine di cereali prima infanzia o pastina	20	20	25
Pasta o riso asciutti			30/50
Brodo vegetale	150/200	180/200	180/200
ALIMENTI PER I PRIMI CON PASTA O RISO	**Grammi**	**Grammi**	**Grammi**
Verdura per passato	50	50	50
Legumi freschi/secchi		30/20	30/20
SECONDI PIATTI	**Grammi**	**Grammi**	**Grammi**
Liofilizzato di carne oppure Omogeneizzato di carne o pesce	10 40	10 40	 80/100
Carne	30/40	30/40	40/50
Pesce		40/50	50/60
Bastoncini			2
Prosciutto cotto		30	30
Formaggio (mozzarella, crescenza parmigiano)			40
CONTORNI	**Grammi**	**Grammi**	**Grammi**
Verdura cotta/cruda			70
Patate			50
	Grammi	**Grammi**	**Grammi**
PANE			50
SUCCO DI FRUTTA			200
FRUTTA FRESCA	100	100	150
YOGURT ALLA FRUTTA	125	125	125
CONDIMENTI	**Grammi**	**Grammi**	**Grammi**
Olio extraver. di oliva	5/7	5/7	5/7
Burro nei cibi cotti			5

SCHEMA ORIENTATIVO DELL'INTRODUZIONE DEI CIBI DAL 4° AL 12° MESE	
Età	***Introduzione di nuovi alimenti***
4° mese	***Merenda*** • ½ vasetto (80gr) di mela, aumentare gradualmente la quantità • Alternare con pera dopo 3 - 4 giorni
5° mese	***Pranzo*** • Brodo vegetale (preparato con carote – patate, e zucchina) senza sale con aggiunta di crema di riso o mais e tapioca, un cucchiaino di olio extra vergine di oliva(5gr), un cucchiaino di parmigiano. • Dopo 7 giorni aggiungere 1 -2 cucchiai di passato di verdure • Dopo 7 giorni aggiungere ½ liofilizzato o omogeneizzato di agnello. ***Merenda*** • Vasetto di omogeneizzato o frutta fresca frullata (80gr) di mela o pera o prugna con eventuale aggiunta di un cucchiaino di biscotto granulato senza glutine e senza uovo *Oppure* • Farina lattea alla mela o pera
6° mese *dopo i primi 150 giorni di vita*	***Pranzo*** • Brodo vegetale (preparato con carote – patate, e zucchina) con aggiunta di pastina con glutine (sabbiolina, 1 cucchiaio cruda) o semolino di grano o creme multi cereali. Nel brodo si aggiungono le verdure passate 2/3 cucchiai da tavola • Arricchire il passato di verdura con altre tipologia di ortaggi di stagione(sedano, bietola, zucca gialla, carciofo, fagiolini verdi, prezzemolo e cipolla.) • Olio extra vergine di oliva gr.5 • Parmigiano gr. 5 • Carne bianca (agnello, coniglio, tacchino, pollo) sotto forma di liofilizzato 10g o 1/2 omogeneizzato 80g; ***Merenda*** • Banana e albicocca
7° mese *dopo i primi 180 giorni di vita*	• Possibilità di inserire gli spinaci nel passato di verdura; • Carne rossa (manzo, vitello, prosciutto, cavallo) sotto forma di liofilizzato 10g o mezzo omogeneizzato 80g; • Brodo di carne; *Oppure*

	▪ Formaggino ipolipidico; ***Merenda*** ▪ Yogurt in alternativa al latte escluso fragola, pesca e kiwi. ▪ Frutta in alternativa al latte
8° - 9° mese *dopo 210 giorni di vita*	▪ Pastina di formato piccolo condita con olio e pomodoro fresco privato di bucce e semi. ▪ Formaggi freschi come ricotta, robiola, crescenza ▪ Si sconsigliano i formaggini con conservanti e sali di fusione; ▪ Altra frutta sbucciata, ad esempio: agrumi ▪ Prosciutto cotto senza polifosfati, ▪ Carne fresca (tacchino, coniglio, pollo, bovino) possibilmente cotte al vapore e triturate; ▪ Pesce, alimento ricco in acidi grassi insaturi dapprima sotto forma di omogeneizzato, nei mesi successivi come surgelato, ben cotto e triturato (sogliola, platessa, merluzzo,nasello, trota, salmone)
9°- 12° mese	▪ Legumi (fagioli, lenticchie ceci e soia), ben cotti e accuratamente passati per eliminare la buccia.
Dopo il 12° mese dopo il compimento di 1 anno	Si comincerà a somministrare anche alimenti a pezzetti e non solo creme per educare il bambino alla deglutizione e successivamente alla masticazione ▪ Si può separare il primo dal secondo piatto; ▪ Si possono affiancare alla carne e al pesce le verdure tagliate a pezzetti; ▪ La minestrina si può trasformare in un piatto di pasta o riso asciutti conditi con olio extra vergine di oliva, parmigiano e pomodoro fresco; ▪ Si può introdurre il tuorlo dell'uovo ben cotto. E' opportuno iniziare con piccoli assaggi, quindi un tuorlo intero 1-2 volte a settimana. ▪ Latte fresco intero e/o parzialmente scremato; ▪ Sale, preferibilmente iodato e comunque in modica quantità

5. PREVENZIONE DEL SOFFOCAMENTO DA CIBO

Da "LINEE DI INDIRIZZO PER LA PREVENZIONE DEL SOFFOCAMENTO DA CIBO in età pediatrica" -*Edizione Giugno 2017*-
MINISTERO DELLA SALUTE DIREZIONE GENERALE PER L'IGIENE E LA SICUREZZA DEGLI ALIMENTI E LA NUTRIZIONE UFFICIO 5

◆"Gli alimenti costituiscono una delle cause principali di soffocamento in età pediatrica: tra il 60% e l'80% degli episodi di soffocamento è imputabile al cibo".

◆ "Tutte le linee di indirizzo concordano sul fatto che gli alimenti pericolosi condividono particolari caratteristiche di forma, consistenza e dimensioni. Per quanto riguarda le dimensioni, sia gli alimenti piccoli (es. noccioline e semi) che quelli troppo grandi (es. grossi pezzi di frutta e verdura cruda) sono pericolosi in quanto, i primi rischiano di finire nelle vierespiratorie prima che il bambino riesca a morderli, mentre i secondi sono difficili da gestire durante la masticazione. Quella tonda (es. ciliegie e uva) e quella cilindrica (es. wurstel e carote) sono le forme più pericolose poiché queste tipologie di alimenti, se aspirati, possono bloccarsi nell'ipofaringe ostruendo completamente il passaggio dell'aria".

◆"Le linee di indirizzo incluse nella revisione concordano nell'affermare che sia possibile offrire al bambino gli alimenti pericolosi (a parte poche eccezioni) se opportunamente preparati in modo tale da minimizzare il rischio di soffocamento. Viene raccomandato di adottare semplici regole di preparazione che mirano a modificare la forma (es. tagliare gli alimenti cilindrici a listarelle, quelli tondi in quarti), la consistenza (es. eliminare nervature e filamenti, cuocere i cibi fino a quando diventano morbidi), e le dimensioni (es. tagliare in pezzi piccoli o tritare/grattugiare) degli alimenti pericolosi.

Le eccezioni sono rappresentate da: frutta a guscio e semi (le linee di indirizzo li sconsigliano per i bambini fino ai 4 anni di età circa, a causa dell'elevato rischio di aspirazione a cui si associano), caramelle e gomme da masticare."

Le linee di indirizzo PROPONGONO un set di regole che riguardano la preparazione degli alimenti pericolosi e il comportamento da tenere durante il pasto al fine di minimizzare il rischio di soffocamento

Principali regole per un pasto sicuro ***Tabella 1.*** *Preparazione degli alimenti. L'elenco non intende essere esaustivo, ma intende fornire una serie di esempi di alimenti pericolosi. L'attenzione deve essere estesa a tutti gli alimenti con le medesime caratteristiche di quelli elencati.*

Categorie principali di alimenti	Età fino alla quale evitare l'alimento	Preparazione raccomandata
Alimenti di forma tondeggiante (es. uva, ciliegie, olive, mozzarelline, pomodorini, polpettine)		Tagliare in pezzi piccoli (circa 5 mm). Prestare attenzione nel rimuovere i semie i noccioli.
Alimenti di forma cilindrica (es. wurstel, salsicce, carote)		Tagliare prima in lunghezza (a listarelle) e poi in pezzi più piccoli (circa 5mm), MAI a rondelle. Prestare attenzione nel rimuovere eventuali budelli o bucce.
Arachidi, semi e frutta secca a guscio	4/5 anni	Se comunque somministrati, tritare finemente o ridurre in farina
Cereali in chicchi (es. orzo, mais, grano) e muesli		Tritare finemente/Utilizzare i cereali sotto forma di farina anziché di chicchi interi (dopo l'anno i bambini non dovrebbero più mangiare farine).
Frutta disidratata (es. uvetta sultanina)		Mettere a bagno/ammorbidire e tagliare finemente
Alimenti che si rompono in pezzi duri e taglienti (es. cracker e biscotti di consistenza molto dura		Ridurre in farina/sbriciolare (dopo l'anno i bambini non dovrebbero più mangiare farine).
Burro di arachidi e altri alimenti della stessa consistenza		Spalmare uno strato sottile sul pane.
Pezzi di frutta e verdura cruda, o solo parzialmente cotta, con consistenza dura (es.mela) e/o fibrosa (es. sedano, ananas)		Cuocere fino a quando raggiungono una consistenza morbida, o grattugiare finemente. Prestare attenzione nel rimuovere eventuali semi, noccioli, filamenti, e bucce.
Verdure a foglia		Cuocere fino a quando raggiungono una consistenza morbida e tritare finemente. Qualora fossero consumate crude, sminuzzare finemente. Prestare attenzione nel rimuovere filamenti e nervature.
Carne, pesce		Cuocere fino a quando diventano morbidi e poi tagliare in pezzi piccoli. Prestare attenzione nel rimuovere nervature e filamenti, gli ossicini dalla carne, le lische dal pesce.
Salumi e prosciutto		Tagliare in pezzi piccoli (massimo 1 cm) da somministrare singolarmente
Legumi (es. fagioli e piselli)		Cuocere fino a quando sono abbastanza morbidi da poterli schiacciare con una forchetta.
Formaggi a pasta filata		Tagliare finemente.
Alimenti (es. pane, biscotti) che contengano frutta secca, disidratata, cereali in chicchi		Tritare finemente o ridurre in farina.
Caramelle dure e gommose, gelatine, marshmallow, gomme da masticare, popcorn, sfoglie di patate fritte croccanti (e snack simili)	4/5 anni	

Tabella 2. Regole comportamentali

I bambino deve mangiare a tavola, seduto con la schiena dritta.	**Il bambino non deve mangiare mentre gioca, è distratto dalla tv o da videogiochi, corre o si trova in un veicolo in movimento (es. automobile).**
Creare un ambiente rilassato e tranquillo. Evitare distrazioni e non dare alimenti al bambino mentre sta piangendo o ridendo.	**Evitare distrazioni e non dare alimenti al bambino mentre sta piangendo o ridendo.**
Provvedere alla sorveglianza/supervisione del bambino mentre mangia.	**Mai lasciare il bambino da solo mentre sta mangiando.**
Incoraggiare il bambino a mangiare lentamente, a fare bocconi piccoli e a masticare bene prima di deglutire.	**Non forzare il bambino a mangiare.**
Dare al bambino alimenti appropriati al suo livello di sviluppo.	**Non dare alimenti difficili da masticare o inappropriati al grado di maturazione del bambino**

RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

LIVELLI DI ASSUNZIONE RACCOMANDATI DI ENERGIA E NUTRIENTI PER LA POPOLAZIONE ITALIANA - LARN, SOCIETÀ ITALIANA DI NUTRIZIONE UMANA - REVISIONE 2014

TABELLE DI COMPOSIZIONE DEGLI ALIMENTI - ISTITUTO NAZIONALE DI RICERCA PER GLI ALIMENTI E LA NUTRIZIONE - AGGIORNAMENTO 2000

LINEE DI INDIRIZZO NAZIONALE PER LA RISTORAZIONE SCOLASTICA - CONFERENZA UNIFICATA PROVVEDIMENTO 29 APRILE 2010 - INTESA, AI SENSI DELL'ART.8, COMMA 6, DELLA LEGGE 5 GIUGNO 2003, N.131, G.U. N. 134 DEL 11-6-2010

LINEE GUIDA PER LA RISTORAZIONE SCOLASTICA DELLA REGIONE LOMBARDIA, 1998 E REVISIONE 2002.

LINEE GUIDA PER LA RISTORAZIONE SCOLASTICA DELLA REGIONE PIEMONTE, LUGLIO 2002.

LINEE GUIDA PER LA RISTORAZIONE SCOLASTICA DELLA REGIONE VENETO, GENNAIO 2004.

LINEE GUIDA PER LA RISTORAZIONE SCOLASTICA DELLA REGIONE FRIULI VENEZIA GIULIA, DICEMBRE 2012

DGR – REGIONE CALABRIA - N. 28 DEL 2 FEBBRAIO 2012

DL 21 GIUGNO 2013, N. 69 (CAPO I MISURE PER LA SEMPLIFICAZIONE AMMINISTRATIVA)

LINEE DI INDIRIZZO PER LA PREVENZIONE DEL SOFFOCAMENTO DA CIBO IN ETÀ PEDIATRICA -EDIZIONE GIUGNO 2017-MINISTERO DELLA SALUTE DIREZIONE GENERALE PER L'IGIENE E LA SICUREZZA DEGLI ALIMENTI E LA NUTRIZIONE UFFICIO