

## **INTRODUZIONE TABELLE DIETETICHE**

Le tabelle dietetiche proposte sono state elaborate dal Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione (SIAN) del Dipartimento di Prevenzione dell'Asl Napoli 1 Centro, sulla base delle indicazioni date dalle "Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione scolastica"(2010) della Presidenza del Consiglio dei Ministri-Conferenza Unificata e le "Linee guida per il miglioramento della qualità nutrizionale della refezione scolastica" (2012) adottate dalla Regione Campania e sulle indicazioni dei LARN (Livelli di Assunzione Raccomandati di Nutrienti).

Per la loro formulazione si è tenuto conto, inoltre, dei contributi e dei suggerimenti recepiti nel corso degli incontri promossi dall'Assessore all'Istruzione con le rappresentanze di genitori e amministratori delle dieci municipalità di Napoli. Gli incontri hanno avuto come obiettivo il miglioramento di tutti gli aspetti del Servizio di Refezione Scolastica in particolare la condivisione di scelte alimentari al fine di migliorare il gradimento delle pietanze offerte e la soddisfazione dei piccoli consumatori.

È necessario sottolineare che la ristorazione scolastica non deve essere vista esclusivamente come semplice soddisfacimento dei fabbisogni nutrizionali, ma deve essere considerata un importante e continuo momento di educazione e di promozione della salute diretto ai bambini, che coinvolge anche docenti e genitori.

Nella progettazione del menù occorre ottemperare ad esigenze metaboliche, di crescita e di prevenzione e favorire il raggiungimento progressivo degli obiettivi di qualità del pasto e soddisfazione degli utenti, incoraggiando l'assaggio e la progressiva accettazione dei diversi alimenti. La varietà degli alimenti, previsti nel menù, è fondamentale, in quanto consente l'apporto adeguato dei macro e micro-nutrienti necessari per una crescita armonica contribuendo, in modo sostanziale, alla diffusione di abitudini alimentari corrette.

**TABELLE DIETETICHE:** ASPETTI ORGANIZZATIVI E NUTRIZIONALI

Il menu è formulato con la rotazione di cinque settimane in modo da garantire la più ampia variabilità. Al termine delle prime cinque settimane il menù prenderà

avvio dal secondo giorno della prima settimana al fine di far scorrere la tabella per una maggiore variabilità soprattutto per i bambini che refezionano con una frequenza inferiore ai cinque giorni.

E' previsto un menu " invernale" ed uno " estivo".

In tal modo i bambini diventano consapevoli che ortaggi e frutta variano in base alla disponibilità stagionale rispettando così la necessità di adottare delle abitudini alimentari sostenibili dal punto di vista ambientale. Un menù variato, facilmente attuabile per la molteplicità di alimenti della dieta mediterranea, fa conoscere ai bambini alimenti diversi, nuovi sapori e stimola curiosità verso il cibo.

Come raccomandato dalle Linee Guida sopra citate il pranzo apporta il 35% del fabbisogno di energia giornaliera ed è strutturato in modo da fornire circa il 15% di proteine il 30% di grassi ed il 55% di carboidrati.

I livelli di assunzione raccomandati giornalieri di energia e nutrienti (LARN) sono diversificati, per età tenendo conto del range per i valori minimi e massimi in seguito riportati:

Scuola dell'infanzia Kcal 440-640

Scuola primaria Kcal 520-810

Scuola secondaria di prima grado kcal 700-830

Le frequenze di consumo di alimenti e gruppi di alimenti riferiti

| 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                                     |

Nei 5 pasti della settimana, i primi piatti sono costituiti da cereali (pasta, riso basmati, orzo, ecc.), preparati con ricette diverse, rispettando le tradizioni locali e spesso associati a verdure, ortaggi e legumi per permettere un'ampia varietà di sapori ed un'esperienza pratica di educazione alimentare. I secondi piatti sono composti da carni bianche e rosse, pesce, uova, formaggi con preparazioni adeguate alle fasce di età dei fruitori.

In occasione delle festività del Natale, del carnevale e della Pasqua è previsto un menu particolare in cui la tradizione alimentare prevede "piatti tipici"

Per le visite d'istruzione può essere fornito il "cestino", confezionato nella stessa giornata e contenente tutto il necessario per il pasto.

Nell'allegato ricettario sono indicate le grammature relative alla preparazione dei singoli pasti ed il range di Kcal per fascia d'età e nell'allegato "Caratteristiche merceologiche" sono indicate le materie prime ed i prodotti da utilizzare.

L'inserimento del pane integrale, già presente come scelta nel precedente dietario è previsto per un giorno alla settimana.

Per la prima volta è stato inserito il "piatto unico", che in molte esperienze nazionali non sempre è stato ben recepito dall'utenza, ma riteniamo di doverlo proporre e saggiarne l'accoglienza.

Ai sensi della legge 123/2005 "Tutela dei soggetti celiaci" e della legge 2/2003 Regione Campania sono stati elaborati e allegate tabelle predisposte per soggetti celiaci, con intolleranze alle proteine del latte. L'inclusione di bambini con problemi legati ad alimenti particolarmente importante, consente ai piccoli di partecipare a pieno titolo alla comunità scolastica senza vivere un senso di esclusione e ridurre ogni differenza. I menù speciali sono elaborati, per quanto possibile, con uguali preparazioni al menù standard, impiegando materie prime compatibili con la patologia.

I menu potranno essere periodicamente soggetti a modifiche al fine di:

- aumentare la gradevolezza dei piatti
- affrontare tempestivamente le difficoltà che si possono presentare nella popolazione ad accettare i piatti proposti