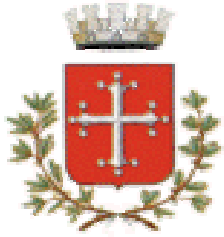


LINEE DI INDIRIZZO REGIONALE PER LA RISTORAZIONE SCOLASTICA (Allegato A Delibera 1127 del 28\12\10)



COMUNE DI PISA 14 dicembre 2011
Dr.ssa Nadia Lo Conte - Dietista



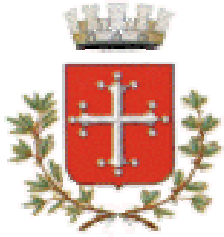
RISTORAZIONE SCOLASTICA

STRUMENTO DI PROMOZIONE

DELLA **SALUTE**

E DI UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE



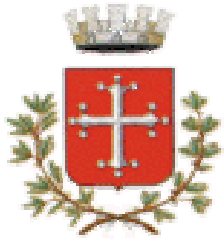


COSA CONTIENE IL DOCUMENTO?

Presupposti teorici e indicazioni pratiche per il servizio di refezione al fine di :

1. Migliorare la qualità **nutrizionale**
2. Migliorare la qualità **sensoriale**
3. Organizzare e gestire il servizio
4. Fornire un pasto adeguato ai **fabbisogni** per le varie fasce di età.
5. Mantenere i principi di **sicurezza alimentare**





CRITERI DI FORMULAZIONE DEI MENU'

1. ROTAZIONE DEL MENU'
2. DUE TIPOLOGIE DI MENU': AUTUNNO-INVERNO E PRIMAVERA -ESTATE
3. Rispetto dei fabbisogni definiti per fascia d'eta' dai **LARN**

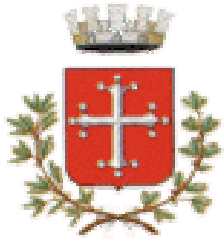
ALCUNI SUGGERIMENTI.....



PRIMI PIATTI ASCIUTTI

- (sia LARN che Linee guida)
- Non più di una porzione al giorno di pasta o riso o altri cereali asciutti
- Evitare condimenti grassi (preferire pomodoro o verdure)
- Proporre a rotazione nella settimana varie tipologie di cereali





MINESTRE (LARN e Linee guida non forniscono indicazioni)

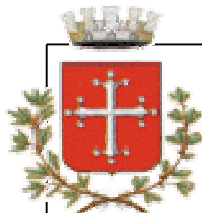
Preferibilmente minestre di verdure con una frequenza stabilita nella settimana valutando complessivamente il menu'.



PIZZA AL POMODORO O FOCACCIA BIANCA (LARN e Linee guida non forniscono indicazioni)

Servita come alternativa al primo asciutto in porzioni corrispondenti da un punto di vista calorico

Come piatto unico: pizza con vari ingredienti seguita da verdura\frutta.



SECONDI PIATTI

(consiglio LARN nell'arco della settimana fra pranzo e cena)

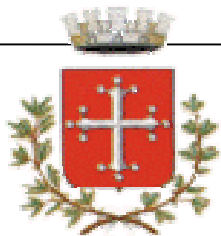
Frequenza di consumo:

- 3-4 porzioni di carne (carni magre)
- 2-3 porzioni di pesce (pesce azzurro\salmonoidi)
- 2-3 porzioni di formaggio
- 2 porzioni di uova
- 1-2 porzioni di salumi (evitare salame, salsiccia, mortadella)

(uova pari a 4 settimanali per le Linee guida; formaggio 3 per i LARN)

Sostituire almeno 1-2 volte a settimana il primo e il secondo con un piatto unico a base di cereali e legumi.





CONTORNI E DESSERT

2 porzioni di verdura e 3 di frutta al giorno

PATATE

1 volta alla settimana

Da valutare l'inserimento occasionale di yogurt o dolce al posto della frutta



PANE (pane privo di grassi aggiunti e di sale)

3-4 porzioni al giorno (LARN)

3-5 porzioni al giorno (Linee guida)

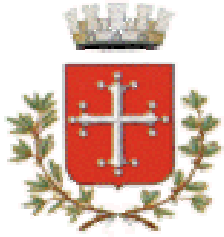


CONDIMENTI

2-3 porzioni al giorno.

Preferire grassi di origine vegetale ed in particolare l'olio extra vergine di oliva.

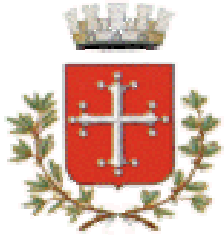
Grassi di origine animale sono ammessi solo saltuariamente.



**AL CENTRO COTTURA DI PISA SI
UTILIZZA SOLO
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA.**



**NON SI ATTUA LA FRITTURA MA SOLO
COTTURA AL FORNO O IN BRASIERA PER
LE VERDURE CON POMODORO.**

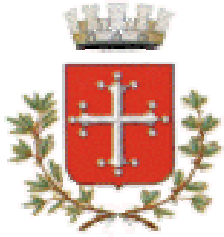


RIASSUMENDO.....



1. Ad ogni pasto frutta e verdura
2. Con un primo asciutto no patate
3. Con un primo di sole verdure si puo' abbinare pizza o patate
4. Ad ogni pasto non è necessario avere prodotti di origine animale (proteine presenti anche nei legumi)
5. Pesce una volta alla settimana (anche come sugo)
6. Frutta fresca e di stagione

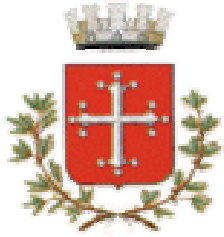




GRAMMATURE DI RIFERIMENTO

SI RIFERISCONO AGLI **INGREDIENTI** DELLE
RICETTE, A CRUDO E A NETTO DEGLI
SCARTI
FONDAMENTALI PER EQUILIBRARE
L'ALIMENTAZIONE GIORNALIERA E
PREVENIRE L'**OBESITA'**.



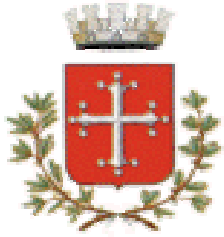


I BIS

EVITARE DI DARE IL BIS

**VISTA L'INCIDENZA DEL SOVRAPPESO E
OBESITA' IN ETA' EVOLUTIVA (LIMITARE
ALLE SOLE VERDURE E ALLA FRUTTA).**





Nonostante gli sforzi di tutti gli "attori"
coinvolti....vi è

RIFIUTO DEL PASTO!

PERCHE'???



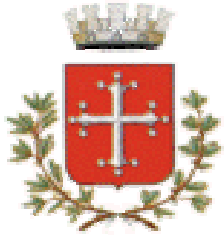
ABITUDINI ALIMENTARI DEI BAMBINI
nell'arco di tutta la giornata.



CATTIVE ABITUDINI ALIMENTARI:

- SCARSA **PRIMA COLAZIONE** O CONSUMATA SALTUARIAMENTE (FAME A META' MATTINA= GROSSE PORZIONI DI ALIMENTI AD ELEVATA DENSITA' ENERGETICA). INAPPETENTI E MAL DISPOSTI NEI CONFRONTI DEL PASTO
- **MERENDA** DEL POMERIGGIO TROPPO RICCA IN CALORIE= **CENA** NUTRIZIONALMENTE SBILANCIATA





OBIETTIVO DELLO SPUNTINO:



**FORNIRE L'ENERGIA NECESSARIA
PER LO STUDIO E ARRIVARE A
PRANZO CON UN GIUSTO APPETITO.**

**LO SPUNTINO RAPPRESENTA IL
5-10% DEL FABBISOGNO
GIORNALIERO**

colazione 20-25%



pranzo 40-45%

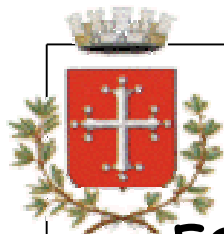


spuntini 5-10%



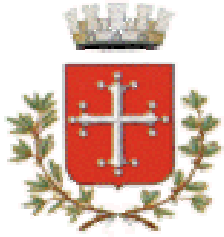
cena 30-35%





ESEMPI DI **MERENDA** (tabella 14 Linee di indirizzo regionali Ristorazione scolastica

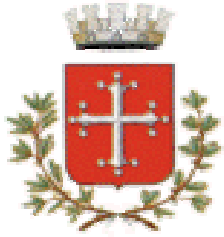
	infanzia	primaria	Secondaria inferiore	Secondaria superiore
frutta	100 gr	150 gr	150 gr	150 gr
Pane tipo comune	20 gr	30 gr	30 gr	30 gr
Prosciutto crudo o cotto o bresaola	10 gr	10 gr	15 gr	20 gr
Fette biscottate marmellata	2 fette 10 gr	2 fette 15 gr	2 fette 20 gr	2 fette 25 gr
Pane comune cioccolato	20 gr 5 gr	20 gr 10 gr	20 gr 10 gr	30 gr 10 gr
1 yogurt o latte PS E biscotti	125 gr 2 biscotti	125 gr 2 biscotti	125 gr 3 biscotti	125 gr 3 biscotti
Crostatina di frutta	25 gr	30 gr	35 gr	40 gr
Pizza pomodoro e mozzarella	30 gr	35 gr	40 gr	45 gr



UNA INFORMAZIONE.....



A Pisa viene distribuita unicamente **FRUTTA FRESCA**, **INTERA**, **LAVATA**; in alternativa 1 volta a settimana un **SUCCO DI FRUTTA BIOLOGICO** senza **ZUCCHERO** da 200 ml.

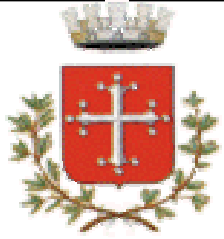


CONSIGLI PER I GENITORI



- **Giornata alimentare:** suddivisa in 5 pasti (3 principali e 2 spuntini)
- Integrare gli alimenti consumati a casa con quelli consumati a scuola (**copia del menù**)
- **Variare** il piu' possibile (attenzione alle frequenze settimanali tra pranzo e cena)





**Tabella 19 FREQUENZE DI CONSUMO SETTIMANALE
DEGLI ALIMENTI DA DISTRIBUIRE TRA PRANZO E
CENA (allegato A Linee di indirizzo generale per la
Ristorazione Scolastica)**

Pasta o riso asciutti o in minestra: 7\10 volte

Piatto unico (lasagne con ragù, pizza, pasta e fagioli) 1\2

Carne rossa: 1\2 volte

Carne bianca: 2\3 volte

Pesce: 2\3 volte

Formaggio: 2\3 volte

Uova: non più di 1 volta a settimana

Verdura cruda e\o cotta: tutti i giorni a pranzo e cena

Pane: tutti i giorni a pranzo e cena

Frutta fresca di stagione: tutti i giorni a pranzo e cena



**Si ringrazia per la gentile
attenzione.**

