



R.I.
Comune di Mondolfo (PU)
Protocollo Arrivo n. 0021159
del 08-09-2015



Dipartimento di Prevenzione – Fano
Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione

Prot.n. 72210/F-16EAL/P

Fano, li 8 SET. 2015

- Al Sindaco
del Comune di MONDOLFO

OGGETTO: Trasmissione menù per bambini dell'asilo nido (12-36 mesi), della scuola infanzia e primaria del comune di Mondolfo.

In riferimento alla richiesta di un menù per i bambini di cui all'oggetto, considerato quanto emerso nella riunione del 31.08.2015 tenutasi presso il Dipartimento di Prevenzione di Fano, si trasmette il nuovo menù valido sia per il nido che per la scuola dell'infanzia e primaria, con l'unica eccezione che per il nido sono stati previsti un maggior numero di *minestre* e *secondi* di pesce. Tali differenze sono state evidenziate.

- Per ogni pasto è stata calcolata, con l'ausilio del programma Dieta Ragionata versione 7.0 ed. ESI Stampa Medica, la somma dei nutrienti presenti e le relative percentuali. Tutta la documentazione di cui sopra è disponibile presso questo Servizio.
- Il menù proposto (**allegato N.1**) è impostato su cinque settimane, ed è ispirato al modello mediterraneo, in cui vengono privilegiati i cereali, legumi, la verdura e la frutta, integrandoli con alimenti di origine animale, quali: carne, pesce, uova e formaggi.
- Nella elaborazione delle tabelle dietetiche si fa riferimento a quanto indicato dall'INRAN e a quanto riportato nelle Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione scolastica (atto d'intesa Stato Regioni rep.n.2/C.U. del 29.04.2010). In particolare, viene :
 - promosso il consumo di verdura, frutta, legumi;
 - promosso il consumo di pesce;
 - limitato il consumo di grassi animali e sale;
 - privilegiato l'utilizzo dei metodi di cottura più semplici;
- Ogni giorno è comunque presente per il bambino la *scelta unica*. Si è preferito, indicare una sola proposta, non lasciando quindi spazio alla scelta individuale tra due o più opzioni, in quanto *la scelta unica* consente, attraverso l'imitazione e l'omologazione tra pari o tra bambini ed insegnanti, di accedere a nuovi alimenti e pietanze, sperimentando gusti e sapori per una dieta più variata e permette di prevenire la monotonia nei consumi, in quanto per una quota significativa di bambini la multiproposta significa paradossalmente orientarsi sempre verso lo stesso piatto (tipico è il caso della pasta in bianco).
- Potranno essere distribuiti piatti diversi, rispetto a quelli previsti nel menù, nel caso di bambini che presentano specifico certificato medico o nel caso che vi siano specifiche esigenze culturali (es: alcuni tipi di carne per mussulmani).
- Nell'**allegato N.2** viene indicata la grammatura degli ingredienti, relativi al pranzo del nido, e viene inoltre segnalato, sia giornalmente che settimanalmente (media), la quantità di Energia (Kcal) e le percentuali dei principali nutrienti (protidi, lipidi, glucidi), per le grammature della



Dipartimento di Prevenzione – Fano

Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione

infanzia primaria e secondaria di I grado occorre far riferimento a quanto riportato al successivo punto b).

- Le razioni degli alimenti indicate nelle tabelle dietetiche corrispondono sempre all'alimento crudo e al netto degli scarti. Occorre attenersi alle grammature indicate nelle tabelle dietetiche - la doppia razione di *primo* e *secondo* piatto non dovrebbe essere distribuita; mentre, si potrà fare il bis di verdura e frutta.
- La valutazione nutrizionale del nuovo menù, pur dimostrando una percentuale ancora leggermente superiore della quota proteica, è in linea con le indicazioni dell'Istituto Nazionale della Nutrizione e alle Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione scolastica.
- Per i piatti del menù, che negli allegati nn.1-2 sono stati sottolineati, vengono trasmesse le relative ricette. Come già indicato si segnala che per le grammature degli ingredienti occorre comunque far riferimento all'allegato N.2 (per nido) e a quelle riportate al successivo punto b (per infanzia, primaria ed eventualmente per secondaria I grado).
- Per gli alimenti da distribuire per la merenda si potrà far riferimento a quanto riportato nell'**allegato 3**.

Si ritiene opportuno che il nuovo menù, comprensivo di tale lettera di trasmissione, venga portato a conoscenza di tutti gli operatori addetti alla manipolazione (preparazione e somministrazione) degli alimenti, insegnanti e delle famiglie dei bambini interessati.

A tale fine vengono:

- richiamate alcune indicazioni relative alla scelta degli alimenti;
- segnalati alcuni aspetti relativi alla preparazione degli stessi;
- fornite alcune indicazioni, ai genitori, per il pasto serale;
- fornite indicazioni/linee di indirizzo per festeggiare i compleanni e alcune ricorrenze.

a) Il menù scolastico deve essere stilato in modo che il pasto rappresenti il 35%-40% del fabbisogno calorico giornaliero. Queste calorie devono essere ripartite tra i nutrienti principali in modo tale che non vengano superate già con una sola occasione alimentare le quote proteiche, glucidiche e lipidiche giornaliere necessarie, che devono rappresentare, rispetto alle calorie globali giornaliere, le seguenti percentuali:

- Proteine 10-15%
- Lipidi 25-30%
- Glucidi 55-65%

In base ai LARN (*Livelli di assunzione giornalieri raccomandati di energia e nutrienti*) i valori del fabbisogno energetico giornaliero per le diverse fascia d'età sono diversificati per sesso, età e livelli di attività fisica. Come apporto energetico del pranzo, nella fascia di età del nido sono previsti i seguenti valori minimi e massimi: 290-467 Kal (35%) 332-534 Kcal (40%);

L'apporto proteico deve essere garantito sia dalle proteine di origine vegetale (cereali e legumi) che da quelle di origine animale (carne, uova, formaggi, pesce).

L'apporto lipidico deve essere garantito da oli e grassi vegetali e dal pesce, piuttosto che da quelli animali. Pertanto, occorrerà limitare l'uso di condimenti di origine animale quali burro, panna etc. e privilegiare l'uso, preferibilmente a crudo, di olio extra vergine di oliva.



Dipartimento di Prevenzione – Fano

Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione

I glucidi devono fornire la quota più rappresentativa di nutrienti introdotti, di questi l'80% sarà coperto da carboidrati complessi, la restante parte da quelli semplici.

Un adeguato apporto di *vitamine e sali minerali* si ottiene variando l'alimentazione, utilizzando vegetali freschi, introducendo cereali integrali, legumi etc. In particolare, relativamente a frutta e verdura, sono da preferire i prodotti freschi di stagione; qualora questi non vengano reperiti, una valida alternativa è rappresentata dai prodotti surgelati; mentre, *sono da evitare prodotti conservati in scatolati*.

Inoltre, si segnala che va evitato, nella preparazione di brodi e/o sughi, l'utilizzo di concentrati (es: *dadi*, concentrato di pomodoro etc.). Infine, non devono essere utilizzati grassi quali margarina e oli di semi.

b) Come apporto energetico del pranzo nelle altre fascia di età, si segnala quanto segue:

- per infanzia sono previsti i seguenti valori minimi e massimi: 440-640 Kal (35%) 502-731 Kcal (40%);
- per primaria sono previsti i seguenti valori minimi e massimi: 520-810 Kal (35%) 594-925 Kcal (40%);
- per secondaria I grado sono previsti i seguenti valori minimi e massimi: 700-830 Kal (35%) 594-925 Kcal (40%). Pertanto occorrerà aumentare in modo proporzionale le grammature degli ingredienti costituenti il pasto del menù elaborato per il nido (allegato 2).

In particolare le grammature dei principali alimenti per la scuola infanzia, primaria e secondaria di I grado saranno le seguenti:

ALIMENTO	Scuola infanzia	Scuola primaria	Secondaria I grado
- Pane	45 gr	50 gr	60-70 gr
- Pasta-riso (asciutta)	60 gr	70/80 gr	80/90 gr
- Parmigiano reggiano (per pasta)	5 gr	7 gr	8 gr
- Pasta – riso (in passati o brodi)	30 gr	35 gr	45 gr
-Legumi secchi (per sugo)	15 gr	20 gr	25 gr
-Legumi freschi o surgelati (per sugo)	25 gr	30 gr	35 gr
-Legumi secchi (per secondo)	30 gr	40 gr	50 gr
-Legumi freschi o surgelati (per secondo)	50 gr	60 gr	70 gr
Carne (pollo, tacchino, coniglio, manzo, agnello)	60 gr	80 gr	90/100 gr
-Uovo di gallina intero	50 gr (1 uovo)	60gr (1 uovo grande)	75gr (1 uovo + ½)
- Pesce	70 gr	90 gr	100/120 gr
- Formaggi (mozzarella, stracchino)	30-40 gr	50-60 gr	80- 90 gr
-Formaggi stagionati (parmigiano, pecorino..)	20 gr	40 gr	60 gr
- Prosciutto crudo o cotto	40 gr	50 gr	60 gr
- Verdura cruda	80 gr	80-100 gr	100-120 gr
- Verdura cotta	100 gr	120-140 gr	140-160 gr
- Frutta fresca di stagione	150 gr	150 gr	150-200 gr
Olio extravergine d'oliva	5 cc	6 cc	6 cc



Dipartimento di Prevenzione – Fano

Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione

c) *Conservazione degli alimenti* – Per modalità di conservazione e utilizzo delle derrate alimentari occorre attenersi alle indicazioni obbligatorie riportate in etichetta. Occorre verificare sempre che frigoriferi e congelatori siano in grado di mantenere idonee temperature.

Tutte le preparazioni devono essere effettuate nella stessa giornata dell'utilizzo, ed è assolutamente vietato il riciclo delle pietanze avanzate e/o parti di esse non utilizzate.

d) *Carni* - Si consiglia l'utilizzo di: carni di pollo tacchino e coniglio, carni magre di vitellone. Relativamente alla carne macinata, si segnala che è un prodotto altamente deperibile, e, pertanto, il tempo di conservazione deve essere molto breve (massimo 12 ore a temperatura inferiore ai 4°C). La miglior cosa è effettuare la macinatura al momento dell'utilizzo.

e) *Pesce* – Può essere utilizzato sia il fresco che il surgelato. **Non utilizzare il pesce preimpanato e prefritto (es: bastoncini, crocchette, ecc.).** Per nido ed infanzia si sconsiglia vivamente l'utilizzo di crostacei (es. gamberetti) e di molluschi eduli lamellibranchi (vongole e cozze); si consiglia raramente l'utilizzo di molluschi cefalopodi (seppie e calamari) è consigliato .

f) *Salumi*: Occorre moderarne il consumo e si consiglia di utilizzare prosciutto crudo magro o prosciutto cotto senza conservanti.

g) *Formaggi* - Utilizzare preferibilmente formaggi esenti da polifosfati aggiunti, sali di fusione e conservanti. Si consiglia l'utilizzo di: mozzarella, caciotta fresca, ricotta, stracchino, parmigiano.

h) *Frutta e verdura* – **Dovranno variare il più possibile al fine di renderle più gradite ai bambini/ragazzi.** Frutta e verdure dovranno essere fresche e di stagione. Riguardo il nido le tipologia di frutta da prediligere sono: mela, pera, banana, agrumi, albicocche, pesca .

Si sconsiglia l'uso di *primizie* o di *produzioni tardive*. Come sopra indicato, una valida alternativa alle verdure fresche è rappresentata dai prodotti surgelati; mentre, *non vanno impiegati prodotti conservati in scatolati (prodotti sott'olio, sott'aceto o in salamoia).*

Occorre, inoltre, tenere presente che il lungo stazionamento nelle celle frigo, ma soprattutto i *trattamenti preliminari* (allontanamento parti avvizzite, ammollamento, lavaggio, triturazione) e la *cottura* possono causare sensibili perdite di principi nutritivi (vitamine, sali minerali). In particolare:

- *Mondatura* – Gli scarti non devono essere eccessivi, in quanto la concentrazione dei principi nutritivi è maggiore nelle foglie esterne e negli strati esterni rispetto alle altre parti dell'ortaggio.
- *Triturazione* – L'ortaggio non deve essere ridotto in pezzi troppo piccoli, un eccessivo sminuzzamento aumenta la superficie di contatto con l'acqua con maggior uscita dei principi nutritivi.
- *Cottura* – si hanno perdite più o meno importanti a seconda del sistema di cottura. Il migliore metodo è la cottura a vapore nella pentola a pressione (elimina il tempo di contatto con l'acqua e riduce il tempo di trattamento termico).



Dipartimento di Prevenzione – Fano

Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione

Nel caso della cottura nelle normali pentole occorre: mettere le verdure, dopo accurato lavaggio, in poca acqua, chiudere il recipiente con coperchio e salare solo a cottura ultimata, per evitare la fuoriuscita di succhi cellulari.

i) *Legumi* – Dovranno essere freschi, secchi o surgelati. Se secchi occorrerà metterli a bagno in acqua fredda, per 12-24 ore, cambiando spesso l'acqua di ammollo: questa operazione ne aumenta la digeribilità. Vanno cotti in acqua fredda, non salata. I tempi di cottura variano a seconda del tipo di legume: generalmente fagioli ore 2,5, lenticchie ore 2, ceci ore 3.

l) *Pasta* – Variare spesso il tipo e il formato al fine di rendere i piatti più graditi ai bambini.

m) *Pane* - Deve essere distribuito con il secondo piatto e non all'inizio del pasto.

n) *Sale* – Da utilizzare quello iodato. Inoltre, occorre ridurre al massimo l'utilizzo del sale, in quanto è risultato essere imputato nella genesi dell'ipertensione.

o) *Metodi di cottura* – Devono essere i più semplici possibile, eliminando quindi tutti i fritti ed assicurando al tempo stesso una facile digeribilità ed una buona appetibilità. La preparazione dei cibi dovrà essere senza soffritti. E' preferibile che il condimento venga aggiunto a fine cottura.

I metodi di cottura della carne e pesce varieranno a seconda del tipo di carne e taglio e di varietà di pesce. Una regola da seguire in ogni caso è quella di non salare le carni prima di cuocerle.

Per la *cottura arrosto* la fase più importante è quella della rosolatura, infatti se è effettuata ad alta temperatura si può determinare un essiccamento eccessivo della parte superficiale, che impedisce la cottura all'interno; se al contrario, la temperatura è molto bassa, si va incontro ad una notevole fuoriuscita delle sostanze nutritive. Inoltre, per la stessa motivazione, occorre evitare la punzecchiatura con la forchetta.

Per la *cottura alla griglia* è bene impiegare "griglie chiuse", che poste sulla fiamma evitano che le carni siano a diretto contatto con essa. Con le normali griglie, il grasso contenuto nell'alimento si scioglie durante la cottura e colando sulla brace origina sostanze tossiche.

Per la carne *lessata* si procede in modo diverso, a seconda se si desidera un buon brodo o una buona carne. Nel primo caso la carne viene immessa nell'acqua fredda; nel caso in cui invece si desidera ottenere una buona carne, è necessario metterla in acqua bollente e salata: in questo caso si coagulano le proteine degli strati più esterni, ottenendo una minore dispersione delle sostanze nutritive. Va sottolineato che questo metodo di cottura, al contrario dell'opinione diffusa, rende la carne di difficile digestione.

p) *Consigli per i genitori – integrazione pranzo-cena* – Per un'alimentazione sana ed equilibrata bisogna considerare pranzo e cena come i due lati di una stessa medaglia, l'uno deve integrare e completare ciò che manca nell'altro. E' importante, quindi, per i genitori conoscere il menù scolastico, per evitare di preparare a cena alimenti che contengono gli stessi principi nutritivi. A tale proposito vengono di seguito riportati alcuni consigli per la cena.



Dipartimento di Prevenzione – Fano

Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione

► Se il pranzo prevede un primo piatto asciutto ed un secondo a base di carne, si può seguire una delle due proposte:

Cena A

- Pasta o riso in brodo *oppure* passato di verdure con pasta o riso o orzo o altri cereali
- Formaggio *oppure* uovo *oppure* pesce *oppure* polpette di verdure o legumi
- Verdura cotta o cruda di stagione, Frutta fresca di stagione, - Pane

Cena B

- Piatto unico (es: Pizza, Pasta e fagioli, riso e piselli, Insalate fredde di riso o pasta, etc.)
- Verdura cotta o cruda di stagione, Frutta fresca di stagione, Pane

► Se il pranzo prevede un primo piatto in brodo e un secondo a base di carne si può seguire una delle due proposte:

Cena A

- Pasta asciutta con sugo di pomodoro o di verdure o pesto ecc. *oppure* risotto con verdure
- Formaggio *oppure* uovo *oppure* pesce *oppure* polpette di verdure o legumi,
- Verdura cotta o cruda di stagione, Frutta fresca di stagione, Pane

Cena B

- Piatto unico (es: Pizza, Pasta e fagioli, riso e piselli, Insalate fredde di riso o pasta, etc.)
- Verdura cotta o cruda di stagione, Frutta fresca di stagione, Pane

Sarà utile, inoltre, verificare che nell'arco della settimana si siano alternati più tipi di alimenti, in modo che da ciascuno il bambino/ragazzo possa trarre i nutrienti più idonei alla sua crescita.

Infine, considerato che spesso giungono a questo servizio richieste di chiarimenti in merito alle modalità di festeggiare i compleanni e alcune ricorrenze, si ritiene opportuno fornire le seguenti indicazioni/linee di indirizzo:

- 1) **concentrare** le varie ricorrenze (compleanni) in una massimo due giornate al mese;
- 2) **privilegiare** giochi, balli, canti o altri momenti ludici, rispetto al momento di consumo di dolci;
- 3) **le torte dolci o salate** - dovranno essere preparate all'interno della mensa. Qualora questo non fosse possibile dovranno provenire da un laboratorio regolarmente autorizzato. Relativamente ai dolci, escludere quelli con crema e panna, utilizzare dolci secchi;
- 4) **bibite** – privilegiare l'acqua, spremute e succhi di frutta senza conservanti e zuccheri aggiunti; evitare bevande gassate dolci;
- 5) **evitare** – l'uso di noccioline o frutta secca, per l'alto contenuto in sale e per la capacità di creare problemi reattivi nei soggetti con intolleranza ed allergie alimentari; **evitare** – prodotti dolciari industriali (es: caramelle gommose, ripiene, etc.) per l'alto contenuto di zuccheri semplici, conservanti e coloranti;
- 6) **leggere attentamente le etichette** dei prodotti confezionati all'origine per evitare di somministrare alimenti allergizzanti ai bambini con allergie od intolleranze alimentari;
- 7) **non dovranno essere somministrati i giorni successivi** gli eventuali alimenti e bevande avanzate.

Nel rimanere a disposizione per ogni ulteriore chiarimento si inviano distinti saluti.



REGIONE MARCHE A.S.U.R.
AREA VASTA n. 1
Dipartimento di Prevenzione
Servizi Igiene degli Alimenti
e della Nutrizione
Il Coordinatore
Dott.ssa Patrizia Mattei

Area Vasta 1 Sede Dipartimento di Prevenzione di Fano
Via Borsellino, 4 – 61032 Fano (PU) Tel 0721-868915 Fax 0721-868916