



Azienda USL 6 di Livorno
Unità Funzionale Igiene Alimenti & Nutrizione
Borgo San Jacopo, 59 - 57126 Livorno
À 0586.223577 È 0586.223553

**“Linee di indirizzo nazionale per la
Ristorazione scolastica”**

(uno strumento per favorire
una sana alimentazione a scuola)

Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione scolastica

(atto di intesa tra Governo e Regioni 29 Aprile 2010)

Obiettivi:

üFacilitare sin dall'infanzia l'adozione di abitudini alimentari corrette per la promozione della salute e la prevenzione delle patologie cronico-degenerative

üLa ristorazione collettiva, in particolare scolastica, rappresenta uno strumento prioritario per promuovere salute ed educare ad una corretta alimentazione (Progetto "Guadagnare salute – rendere facili le scelte salutari", 2007)

üE' indispensabile il coinvolgimento di bambini, famiglie, docenti, addetti al servizio attraverso iniziative di formazione sulla corretta alimentazione.

üIl consumo del pasto a scuola può rappresentare uno stimolo per l'arricchimento di nuovi sapori, gusti ed esperienze alimentari e contribuire a superare le difficoltà iniziali di alcuni bambini ad assumere cibi diversi da quelli abituali.

Le Linee guida sono quindi **necessariamente rivolte a tutti gli operatori** che a vario titolo sono coinvolti nella ristorazione scolastica

Complessità ed aspetti del “sistema”

Diversi profili che devono **integrarsi** per il raggiungimento dei seguenti obiettivi:

Ø Promozione di abitudini alimentari corrette

Ø Sicurezza alimentare

Ø Garantire non solo la “qualità nutrizionale” ma anche la “qualità percepita”

Quindi “promozione della salute – promozione della qualità” per arrivare ad una “ristorazione che promuove salute” attraverso l’integrazione di diversi attori (USL – Comune – Gestore del servizio – commissione mensa – docenti – ecc.)

anche attraverso la realizzazione di iniziative di educazione alimentare finalizzate alla promozione di sane abitudini alimentari con il coinvolgimento dei genitori e di tutti gli operatori coinvolti

Aspetti nutrizionali: il ruolo della scuola

- ü Educare il bambino verso abitudini e comportamenti alimentari salutari
- ü Favorire l'acquisizione e lo sviluppo di comportamenti (strare a tavola, scoprire nuovi sapori rispetto ai cibi abitualmente consumati anche grazie allo spirito di imitazione dei compagni, riscoprire la stagionalità dei cibi, ecc.)
- ü Garantire la variabilità del menù nel rispetto dei LARN (Livelli assunzione Raccomandati di Nutrienti), considerando che il pranzo deve apportare circa il 35% del fabbisogno di energia, in base a:
 - √ fasce di età
 - √ rotazione del menù su 4 settimane e 2 stagioni (autunno-inverno e primavera-estate)
 - √ definizione di grammature idonee (evitando di somministrare doppie porzioni) per prevenire l'obesità (Lista positiva – grammature)
 - √ favorire la diffusione di uno spuntino idoneo (pari all'85% circa del fabbisogno giornaliero)

Esempio di standard per la somministrazione per i primi piatti

LISTA POSITIVA PER OTTIMIZZARE LE PORZIONI– Scuole Primarie

PRIMI PIATTI

Pasta asciutta

1 ramaiolo Æ cm. 10 profondo 5 a ras o

Ris o

1 ramaiolo Æ cm. 10 profondo 4 a ras o

Mines tra

1 ramaiolo Æ cm. 10 profondo 5

Tortellini

1 ramina media (circa 30 tortellini)

Gnocchi

1 ramina media (circa 22 gnocchi)

Crema di carote e porri

1 ramaiolo Æ cm. 10 profondo 5

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

I livelli di assunzione raccomandati giornalieri di energia e nutrienti (LARN) sono diversificati per sesso, età e livelli di attività fisica. Nella tabella, relativa al pranzo, i valori minimi e massimi per ciascuna fascia scolastica sono calcolati sulla base degli apporti energetici raccomandati inferiori e superiori di ogni gruppo e tengono conto principalmente dell'età.

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

**... principali errori nutrizionali
e comportamentali in età scolare:**

ü eccesso calorico rispetto alla spesa energetica totale quotidiana;

ü colazione assente o inadeguata;

ü errata ripartizione calorica nella giornata con carenza al mattino ed eccessi la sera;

ü consumo di alimenti troppo ricchi di calorie e di ridotto valore nutritivo nello spuntino a scuola e nella merenda pomeridiana.

Eccessiva introduzione di:

Protidi e lipidi di origine animale

Carboidrati ad alto indice glicemico (patate, snack, ecc.)

ü Scarso apporto di:

ÄFibre e proteine vegetali (frutta e verdura, cereali integrali, legumi)

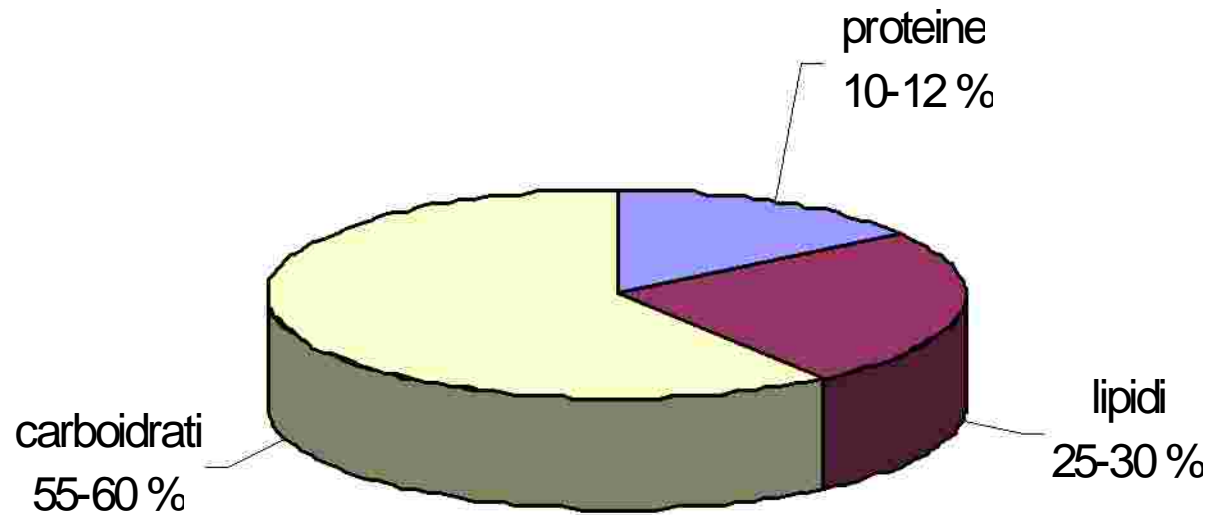
ÄPesce

üAbitudine a consumare frequentemente alimenti tipo fast-food, con conseguente introduzione anche al di fuori dei pasti principali di preparazioni ad elevato contenuto calorico, grassi saturi, sale, zuccheri semplici, ma poveri di fibra e vitamine;

üAbitudine a consumare i pasti davanti alla Tv ...

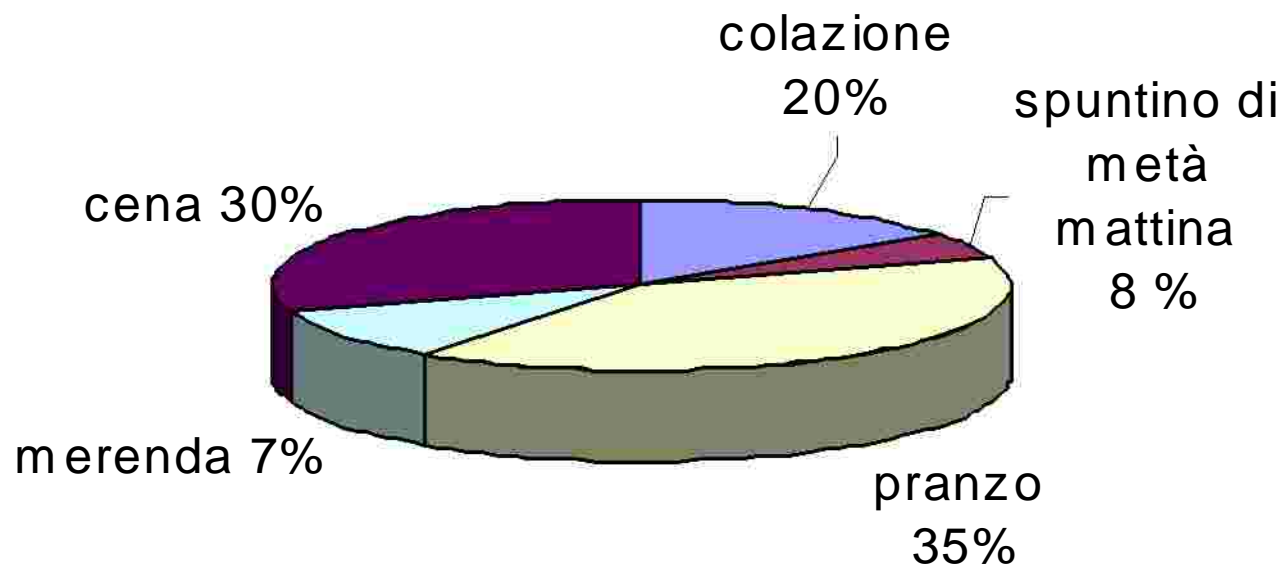
ü Stile di vita sedentario (impegni di lavoro dei genitori, impegno scolastico dei bambini stessi, scarsa attività fisica sportiva e/o ricreativa, soprattutto all'aria aperta).

Composizione di una dieta e equilibrata



■ proteine 10-12 % ■ lipidi 25-30 % ■ carboidrati 55-60 %

dis tribuzione calorie nella giornata



colazione

spuntino di metà mattina

pranzo

merenda

cena

La prima colazione

(20% delle calorie totali giornaliere)

Ø Dovrebbe non essere saltata

Ø Dovrebbe assicurare l'apporto di nutrienti per affrontare l'attività del mattino

Purtroppo è un momento troppo spesso trascurato dai bambini
con conseguenze **NEGATIVE**

Lo spuntino di metà mattina

(8% delle calorie totali giornaliere)

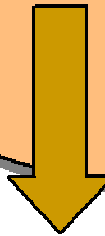
- Ø Dovrebbe essere nutriente e leggero
- Ø Occorre evitare snacks dolci e salati, patatine, focacce, panini con salumi, bibite zuccherate perché ricchi di grassi e/o zuccheri semplici

Lo spuntino di metà mattina **se troppo ricco** compromette l'appetito a pranzo e provoca squilibri nella dieta giornaliera

Il pranzo

(35% delle calorie totali giornaliere)

- Ø Rappresenta il pasto quantitativamente più importante della giornata
- Ø Deve integrarsi correttamente con la cena (sia se consumato a casa sia a scuola)
- Ø E' un momento educativo importante!



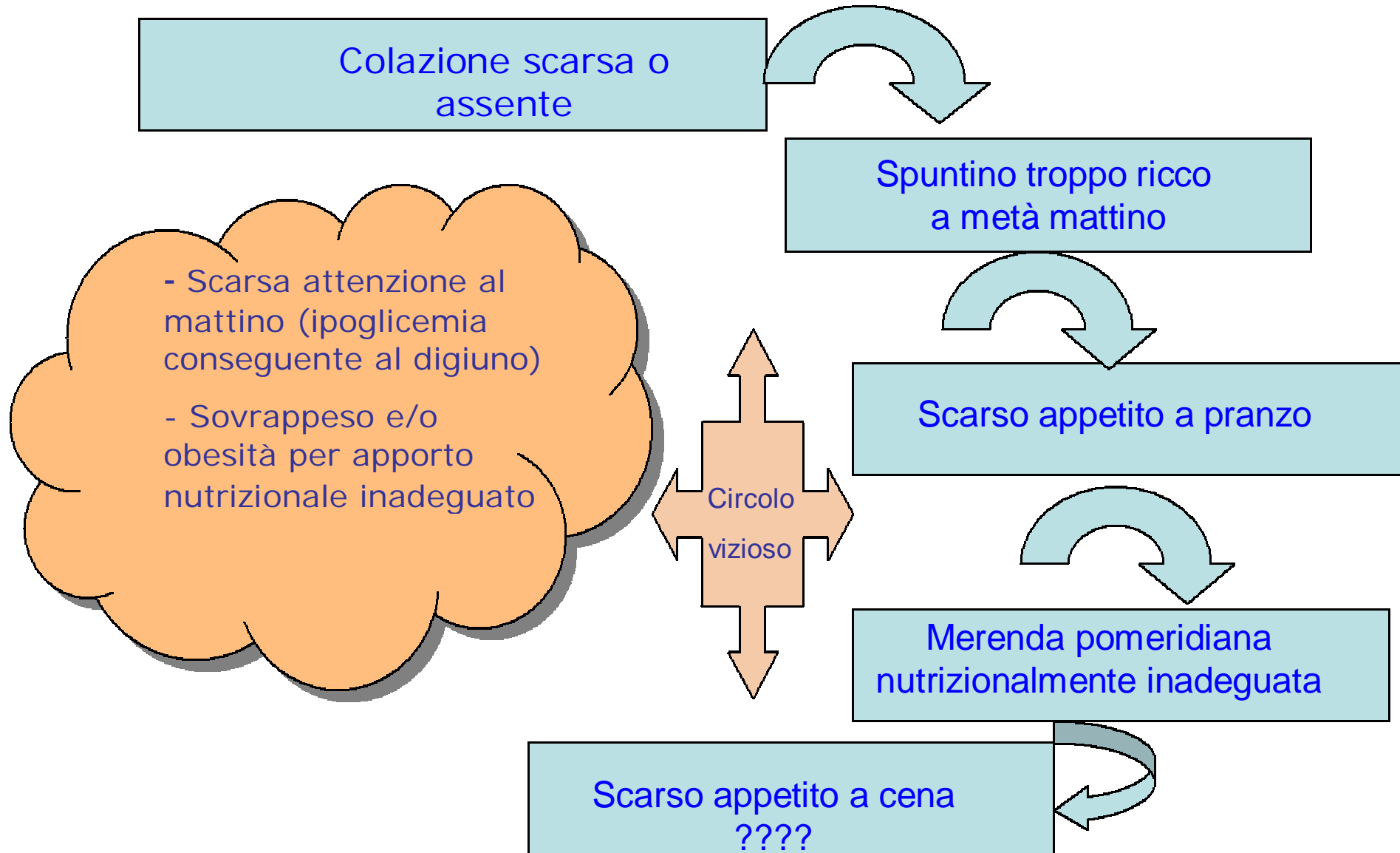
In particolare il pranzo nella mensa scolastica consente di:

1. Acquisire corrette abitudini alimentari
2. Educare al gusto anche in relazione alla stagionalità dei prodotti
3. Avvicinare i bambini a nuovi sapori e ricette anche non presenti nel menù proposto in famiglia

La merenda pomeridiana (7% delle calorie totali giornaliere)

- Ø Dovrebbe essere nutriente, equilibrata, anche in relazione all'attività fisica svolta dal bambino
- Ø Sono sconsigliati: panini con salumi, pizze, focacce, patatine fritte, snacks, dolci elaborati con creme, ecc.

L'alimentazione del bambino in età scolare



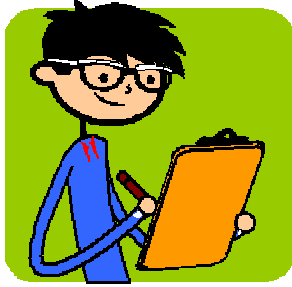
I protagonisti per Guadagnare salute a scuola

I Genitori possono:

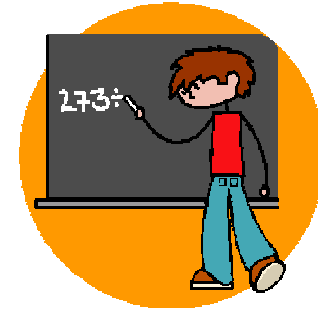
ü partecipare attivamente alla promozione nell'ambito scolastico della salute dei propri figli (realizzazione di iniziative di informazione sulla salute nutrizionale e sull'attività fisica dei bambini)

ü richiedere alla scuola ("luogo" privilegiato e vitale per la crescita e lo sviluppo del bambino) la realizzazione di iniziative tese a promuovere la corretta alimentazione dei propri figli, quale la distribuzione di alimenti sani e l'educazione alimentare

ü potenziare le conoscenze acquisite dai bambini sulla salute nutrizionale e sull'attività fisica



Gli operatori scolastici

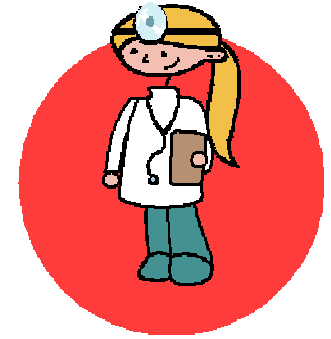


la scuola dovrebbe estendere e migliorare le attività di educazione nutrizionale dei bambini per:

ü Favorire l'acquisizione di conoscenze sul rapporto fra nutrizione e salute individuale

ü Incoraggiare la consumazione di almeno un pasto bilanciato al giorno che costituisce per il bambino una duplice opportunità: mangiar meglio e imparare a gustare il cibo mangiando anche nuovi alimenti.

ü Stimolare i bambini ad assumere abitudini nutrizionali più adeguate, promuovendo la colazione del mattino, che ne migliora la performance, e diminuendo di conseguenza il rischio di merende eccessivamente caloriche a metà mattina, riducendo così la tendenza al sovrappeso e migliorando lo stato psicofisico dei bambini.



Operatori sanitari

ü raccolta dei dati per la sorveglianza nutrizionale

ü Attivare azioni di prevenzione e promozione della salute, nella scuola

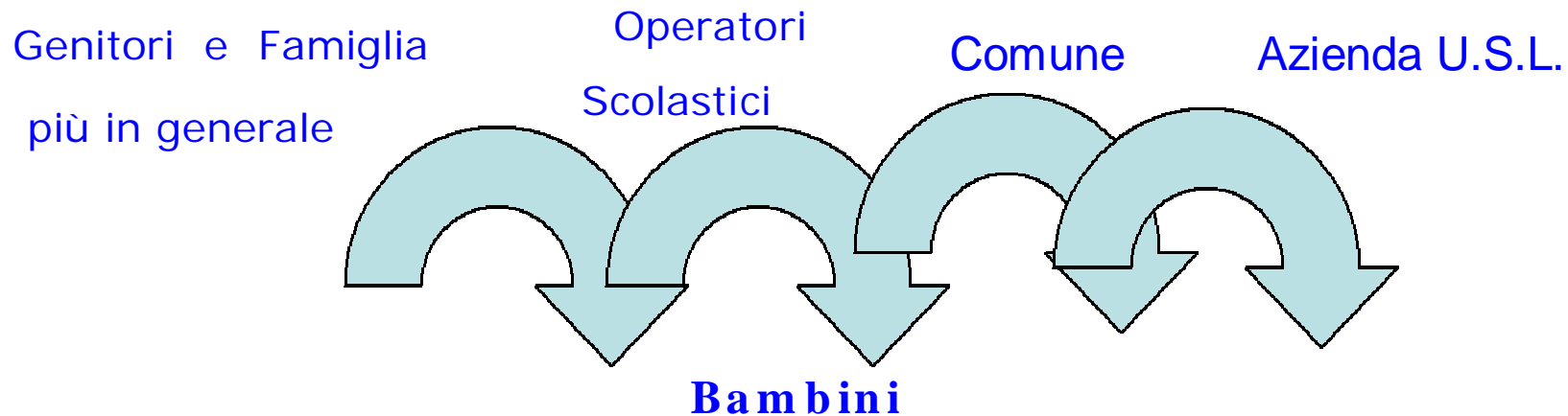
ü Focalizzare interventi di promozione e di educazione sanitaria per promuovere comportamenti "salutogeni"

ü Interventi di counselling per i genitori finalizzati all'attivazione di processi di "*empowerment*" (aumento delle competenze e della fiducia delle proprie capacità)

Agire gradualmente su modifiche dei menù per favorire il consumo di alimenti notoriamente salutari (frutta, verdura, pesce, legumi) ma scarsamente graditi anche partendo da "scuole pilota".

L'alimentazione del bambino in età scolare ... per guadagnare salute

Il ruolo degli adulti:



- ∅ Incoraggiarli ad assaggiare/consumare quei prodotti alimentari notoriamente salutari (frutta, verdura, pesce, legumi) ma scarsamente graditi.