

## **TABELLE DIETETICHE E RICETTE**

### **(Scuole dell'Infanzia, Primaria, Secondarie di 1° e 2° grado)**

#### **CRITERI PER LA FORMULAZIONE DELLE TABELLE DIETETICHE E DEI MENU'**

Le tabelle dietetiche e i menù sono stati elaborati sulla base delle indicazioni riportate nelle sottoelencate linee guida:

- LARN (Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana), IV Revisione, pubblicati dalla SINU (Società Italiana di Nutrizione Umana) nel novembre 2014
- "*Linee di indirizzo nazionali per la ristorazione scolastica*" emanate dal Ministero della Salute con Provvedimento 29 aprile 2010 (G.U. n. 134 del 11/06/2010)
- "*Linee guida per una sana alimentazione*" - I.N.R.A.N. (Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione) - Revisione 2003

Sono state prese in considerazione, inoltre, le informazioni provenienti da:

- Piramide alimentare
- Ricettari e tabelle dietetiche delle regioni Toscana, Veneto ed Emilia Romagna
- Piano Nazionale della Prevenzione 2014-2018
- Gradimento dell'utenza

Le tabelle dietetiche hanno le seguenti caratteristiche:

- sono strutturate su otto settimane per il periodo primavera/estate e otto settimane per il periodo autunno/inverno
- sono state previste grammature diverse per fasce di età [asilo nido (0-9 mesi; 9-15 mesi; 15-36 mesi); scuola dell'infanzia (3-6 anni); scuola primaria (6-11 anni); scuola secondaria di 1° grado (11-14 anni); scuola secondaria di 2° grado (14-18 anni)]

Sono stati esaminati i capitolati, le tabelle dietetiche ed i menù in uso, le proposte e i suggerimenti raccolti dai sopralluoghi (effettuati da esperti nel settore) nelle mense scolastiche e durante il momento della refezione.

Il vecchio ricettario è stato affiancato da un nuovo ricettario concepito secondo uno schema che vede indicata, per ogni classe di età, la grammatura monoporzione di riferimento per la composizione della pietanza.

Per i lattanti di età inferiore ai 9 mesi la dieta è individuale e viene di volta in volta stabilita dal pediatra. Diete particolari, individuali o collettive in caso di disturbi intestinali o allergie, saranno stabilite sempre dal pediatra.

Per gli scolari delle scuole asilo nido e infanzia, primaria, secondaria di 1° e 2° grado, il menù è stato formulato secondo il seguente schema:

**primo piatto;**

**secondo piatto;**

**contorno;**

**pane;**

**frutta fresca di stagione.**

Il menù contiene diversi **piatti unici**; per esempio cereali combinati con legumi o con piccole quantità di alimenti di origine animale (pasta e fagioli, pasta e ceci, pizza, insalata di pasta, etc.). Questi piatti sono comunque sempre accompagnati da pane, verdura e frutta fresca di stagione e costituiscono un pasto equilibrato e completo.

Il menù prevede inoltre alcuni **piatti tipici** della cucina tradizionale ogliastrina (culurgiones, anguli e cibudda, fregula incasada, etc.), la cui composizione rientra a tutti gli effetti nei canoni propri della dieta mediterranea.

È stata programmata una sistematica alternanza delle pietanze proposte, in modo tale che gli utenti abbiano un pasto diverso e bilanciato, anche quando usufruiscono della mensa in giorni fissi all'interno della settimana.

## **DIETE SPECIALI**

Nei casi di necessità determinata da motivazioni di salute, religiose o etiche la ditta appaltatrice è obbligata a fornire, in sostituzione del pasto previsto dal menù del giorno, pasti alternativi, la cui composizione dovrà rispettare scrupolosamente le indicazioni della certificazione medica specifica.

Sarà quindi compito della ditta appaltatrice individuare in base al Menù del giorno, confrontato con le singole certificazioni e/o richieste, la tipologia dei pasti speciali da fornire.

Le diete speciali devono essere contenute in vaschette monoporzionamento, termosigillate e contrassegnate dal cognome dell'utente, posizionate a loro volta in contenitori termici.

Nella elaborazione delle tabelle dietetiche, per gli apporti di energia, nutrienti (macro e micronutrienti) e fibra riferiti al pranzo nelle diverse fasce scolastiche, è stata utilizzata la seguente tabella, cui si è fatto costante riferimento sia per i valori percentuali che assoluti.

Tabella 1 - Apporti di energia, nutrienti e fibra riferiti al pranzo nelle diverse fasce scolastiche [LARN - IV Revisione - anno 2014 e "Linee di indirizzo nazionali per la ristorazione scolastica" emanate dal Ministero della Salute con Provvedimento 29 aprile 2010 (G.U. n. 134 del 11/06/2010)]

Apporti di riferimento	Asilo nido (1-3 anni)	Scuola infanzia (3-6 anni)	Scuola primaria (6-11 anni)	Scuola secondaria di 1° grado (11-14 anni)	Scuola secondaria di 2° grado (14-18 anni)
Fabbisogno energetico medio giornaliero complessivo (kcal/die) *	<b>1085</b>	<b>1454</b>	<b>1917</b>	<b>2533</b>	<b>2804</b>
Energia (kcal) relativa al 35-40% della energia totale giornaliera	380-434	509-582	671-767	887-1013	987-1120
Proteine (g) corrispondenti al 10-15% dell'energia del pasto (massimo 18%) [asilo nido 8-12% - massimo 15%]	8 - 13 (14-16)	13 - 22 (23-26)	17 - 29 (30-35)	22 - 38 (40-46)	25 - 42 (44-51)
<b>Rapporto proteine animali e vegetali</b>	<b>0,66</b>				
Grassi (g) corrispondenti al 30% dell'energia del pasto [asilo nido 35-40%]	15 - 19	17 - 19	22 - 26	30 - 34	33 - 38
di cui saturi (g) (10% energia pasto)	4 - 5	6 - 7	7 - 9	10 - 11	11 - 13
Carboidrati (g) corrispondenti al 55-60% dell'energia del pasto [asilo nido 45-60%]	43 - 65	70 - 87	92 - 115	122 - 152	136 - 169
di cui zuccheri semplici (g) (10-15% energia pasto)	9 - 16	13 - 22	17 - 29	22 - 38	25 - 42
<b>Fibra (g)</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
<b>Ferro (mg)</b>	<b>2-3</b>	<b>2-4</b>	<b>2-5</b>	<b>4-6</b>	<b>4-6</b>
<b>Calcio (mg)</b>	<b>200-280</b>	<b>280-360</b>	<b>360-440</b>	<b>440-520</b>	<b>420-500</b>

\* Media aritmetica del fabbisogno calorico giornaliero per fascia di età scolare (maschi e femmine)

Si ritiene adeguata la seguente ripartizione calorica dei pasti nella giornata:

15-20% delle calorie totali giornaliere per la **colazione**

5-10% delle calorie totali giornaliere per la **merenda del mattino**

35-40% delle calorie totali giornaliere per il **pranzo**

5-10% delle calorie totali giornaliere per la **merenda del pomeriggio**

30-35% delle calorie totali giornaliere per la **cena**

Il pranzo della refezione scolastica deve fornire il 35-40% del fabbisogno calorico giornaliero indicato dai LARN.

### **Osservazioni finali**

- L'apporto dei macronutrienti e micronutrienti della refezione rispetta le proporzioni raccomandate, per le diverse classi di età, nei LARN e nelle Linee guida del Ministero della Salute;
- L'apporto calorico e dei vari principi nutritivi varia leggermente nei diversi giorni della settimana, pur rientrando nel range dei valori previsti nella tabella sopraripotata: questo per consentire la realizzazione di piatti che siano non solo equilibrati dal punto di vista nutrizionale ma anche di gusto gradevole;
- Deve essere preso in considerazione, ovviamente, nella valutazione complessiva finale, il calcolo della media risultante dai valori specifici relativi alle singole giornate;
- Nel complesso, rispetto ai precedenti menù, si è proceduto ad una riduzione sia della quota calorica che di quella proteica del pasto, al fine di adeguarli alle indicazioni riportate nelle più recenti pubblicazioni scientifiche.