



## Relazione nutrizionale

Quando si parla di alimentazione infantile è bene ricordare che il bambino non è un piccolo adulto. Durante l'infanzia e soprattutto nei primi anni di vita l'organismo matura tutte capacità funzionali necessarie al mantenimento dello stato di salute ponendo le basi anche per le età future.

È importante offrire al bambino tanti alimenti differenti per poter costruire una dieta sempre varia e allo stesso tempo equilibrata. Per questo motivo è bene tener presente l'assunzione nutrizionale nel suo complesso e non valutare ogni alimento singolarmente.

Variare la dieta comporta variare la qualità e la quantità dei diversi nutrienti contenuti nei cibi; questo riduce il rischio di incorrere in carenze o eccessi garantendo il giusto funzionamento degli organi oltre ad un regolare accrescimento.

È pertanto necessario che l'alimentazione sia scandita da pasti regolari ed equilibrati in ciascun momento alimentare della giornata.

È in questa fase che si gettano le basi per l'accettazione della varietà di gusti che si manterrà sino all'età adulta ed è per questa ragione che risulta necessario disporre di diversi alimenti e di vari sapori da offrire al bambino durante tutto l'arco della settimana, per non proporgli una dieta monotona, composta solo da pochi alimenti.

Lo scopo primario della mensa non sarà solo quello di fornire un pasto nutrizionalmente equilibrato, inoltre completo dal punto di vista igienico-sanitario, ma anche di prevenire l'obesità e tutte quelle patologie cronico-degenerative, come il diabete, l'osteoporosi, o le patologie cardiache, causate da un eccesso di peso e da una scorretta alimentazione.

Oggi alla mensa scolastica è affidato questo importante compito: promuovere la salute e il ruolo del biologo nutrizionista sarà quello di formulare dei menù equilibrati e di educare alla corretta alimentazione.



## **Menù: specifiche e indicazioni**

Il menù è stato formulato secondo il seguente schema: primo piatto; secondo piatto; contorno; pane; frutta fresca di stagione.

### **CONDIMENTI**

Per il condimento dei primi piatti, così come per le altre preparazioni, si deve utilizzare esclusivamente formaggio Parmigiano Reggiano.

Per i condimenti a crudo delle pietanze, delle verdure e dei sughi, pietanze cotte e preparazioni di salse, si dovrà utilizzare esclusivamente olio extravergine di oliva avente le caratteristiche prescritte dal D.M. 509 dell'ottobre 1987.

L'olio extravergine di oliva dovrà essere a Denominazione di Origine Protetta "Sardegna" in tutte le preparazioni che lo prevedano.

Gli alimenti di seguito specificati dovranno sempre provenire da produzione biologica (vedi certificazione vigente) in tutte le preparazioni che li prevedano:

- passata/polpa/pelati di pomodoro;
- legumi

### **BURRO**

Pastorizzato, corrispondente ai requisiti di legge. Deve essere un prodotto di prima qualità, proveniente dalla centrifugazione di panna fresca, deve presentarsi compatto, di colore paglierino naturale, caratterizzato da un buon sapore e odore gradevole. Dovranno risultare assenti sostanze estranee, grassi aggiunti di qualunque natura e la corretta percentuale di grassi non dovrà mai essere inferiore all' 80% e umidità non superiore al 16%. Le confezioni devono essere in carta politenata originali e sigillate. Alla consegna deve avere una vita residua di almeno 15 giorni.

### **FORMAGGI**

Devono essere preparati secondo i requisiti del prodotto tipico, o di origine, secondo le norme vigenti.

Il formaggio da condimento deve essere della qualità "Grana Parmigiano Reggiano". Deve essere stagionato almeno 18 mesi. Non deve contenere sostanze antifermentanti, come formaldeide o altro. Non deve presentare difetti esterni dovuti a marcescenza o interni tipo occhiature dovute a fermentazioni indesiderate. Non deve avere odore o sapore anomalo.

Deve riportare sulla crosta il marchio a fuoco "Parmigiano-Reggiano".

Il formaggio da tavola deve essere "Dolce Sardo", sono formaggi a denominazione d'origine o tipici, che dovranno possedere le caratteristiche di qualità merceologiche, di lavorazione e di produzione e/o di provenienza previste dalla legislazione specifica.

I prodotti dovranno essere marchiati ed aderenti ad un consorzio di produttori garante della qualità.

I formaggi da taglio non devono presentare alterazioni esterne od interne. Il latte di vaccino utilizzato nella fabbricazione dei formaggi deve tassativamente provenire da allevamenti indenni da TBC.



### **PROSCIUTTO COTTO SENZA POLIFOSFATI – 1^ QUALITÀ**

Dovranno essere prosciutti di produzione nazionale, prodotti secondo buona tecnologia ed in ottime condizioni igieniche.

Le confezioni dovranno riportare la data di scadenza; le forniture dovranno avere ancora almeno 60 giorni di conservazione. Dalla composizione dovranno risultare assenti: polifosfati, caseinati, proteine di soia e glutammati.

All'interno dell'involucro non deve essere presente liquido percolato, così come sulla superficie la trasudazione non deve essere eccessiva.

### **SALE MARINO INTEGRALE GROSSO E FINO**

Il sale deve essere Marino, preferibilmente iodato e/o iodurato. Si richiede un prodotto pulito, privo di impurità fisiche, esente da contaminazioni chimiche e ambientali.

### **PRODOTTI ITTICI SURGELATI**

Il pesce surgelato deve essere privo di lisce. Le forniture dovranno provenire da Aziende ittiche con regolare controllo sanitario.

Il pesce somministrato nelle mense, in ogni caso, se surgelato, non deve essere ottenuto da prodotti ricomposti.

Allo scongelamento i pesci non devono sviluppare odori anomali, (rancido, ammoniache, ecc..), e devono conservare una consistenza simile al pesce fresco d'appartenenza.

I prodotti non devono presentare sostanze estranee inquinanti derivanti da cattiva tecnica di lavorazione; devono essere esenti da additivi e conformi alle normative vigenti per quanto riguarda i residui da metalli pesanti.

Lo scongelamento dovrà avvenire in cella frigorifera tra 0°C e +4°C, nelle confezioni originali o comunque proteggendo l'alimento da inquinamenti ambientali.

A completo scongelamento si dovrà procedere all'immediata cottura di tutto il quantitativo.

Prodotti previsti:

filetti di platessa, cuori di merluzzo o nasello, filetti di salmone selvaggio dell'alaska.

I filetti non devono presentare:

- frammenti di visceri;
- macchie di sangue localizzate;
- spine e frammenti di pelle;
- colorazioni anomale.



## **Diete speciali**

### **Celiachia**

La celiachia è un'intolleranza permanente al glutine presente negli alimenti. Il glutine è un complesso proteico che si trova in alcuni cereali (frumento, segale, orzo, farro, kamut, spelta, triticale). Il consumo di questi cereali provoca una reazione avversa nel celiaco. L'intolleranza al glutine genera infatti gravi danni alla mucosa intestinale, quali l'atrofia dei villi intestinali.

La dieta senza glutine (dieta di eliminazione di tutti i cereali contenenti glutine), osservata con rigore e per tutta la vita, è al momento l'unica terapia disponibile e contribuisce al recupero di un corretto stato di salute nella maggior parte dei casi.

Il rischio di contaminazione da glutine nella dieta del celiaco è facilmente gestibile con regole di buon senso, da adattare al contesto e situazione e da applicare costantemente.

Si riportano, dunque, alcune procedure di buona prassi di gestione del rischio di contaminazione, applicabili alla realtà della mensa scolastica.

#### **DISTRIBUZIONE DIETE**

Le diete speciali devono essere servite esclusivamente da personale addetto alla preparazione e distribuzione dei pasti e non da insegnanti o altro personale scolastico.

Prima di provvedere alla distribuzione della dieta senza glutine, il personale addetto alla distribuzione deve controllare la corrispondenza del pasto con quanto previsto dal menù e verificare eventuali variazioni.

Inoltre, citiamo le Linee di indirizzo nazionale per la Ristorazione Scolastica (edizione aprile 2010) per aggiungere che il personale addetto alla preparazione e distribuzione, nonché il personale scolastico, deve lavarsi accuratamente le mani qualora abbia manipolato altri alimenti;

il bambino deve essere servito per primo: è bene che la distribuzione per le classi avvenga inizialmente a partire dai soggetti con dieta speciale (in particolare il senza glutine) e prosegua successivamente per gli altri commensali;

il pasto deve essere distribuito solo dopo che il personale addetto abbia identificato il bambino di concerto con l'insegnante.

#### **SORVEGLIANZA AL PASTO: RUOLO DEI DOCENTI**

Nel caso di bambini con celiachia:

Il bambino celiaco non va isolato dal resto dei compagni.

Per comodità, il bambino celiaco potrebbe sedere a fianco dell'insegnante

In particolare, le Linee di indirizzo nazionale per la Ristorazione Scolastica suggeriscono che gli insegnanti devono effettuare controllo visivo avente a oggetto la corrispondenza tra il nome del bambino/a e il nominativo sui recipienti contenenti le portate delle diete.

In caso di dubbio, devono far sospendere la somministrazione e contattare immediatamente il produttore della dieta (responsabile dell'azienda di ristorazione, il Comune o la segreteria



scolastica).

Nel caso di rotazioni degli insegnanti nel servizio mensa, si consiglia di stabilire una procedura interna al fine di evitare che il bambino a dieta non venga riconosciuto dall'insegnante.

## **COME EVITARE CONTAMINAZIONI ACCIDENTALI AL TAVOLO DEI BAMBINI**

In caso di turni mensa, controllare che il tavolo sia stato sparecchiato e pulito a dovere.

Evitare lo scambio di caramelle, dolcetti, merende.

Evitare l'assaggio di pietanze diverse dalla propria. Per soddisfare la curiosità dei compagni, si potrebbe far assaggiare quando vengono servite le diete, prima che tutti abbiano ricevuto il proprio piatto, con una forchetta pulita.

Evitare lo scambio di posate tra bambini.

Impedire il lancio del pane per evitare che pezzi di briciole vadano nel piatto/bicchiere del compagno. Se dovesse succedere, sostituire il piatto/bicchiere. Spesso le diete sono fornite come singole porzioni, pertanto, l'educazione dei bambini a non lanciare pane in questi casi è fondamentale per non rischiare di far digiunare il bambino a dieta.

Evitare briciole di pane o farine sulla tavola. Per facilitare ciò si può consegnare il panino a ciascun bambino al proprio posto al momento del servizio del secondo piatto.

Insegnare ai bambini vicini al compagno celiaco a spezzare il pane sul lato opposto.

Tenere in classe crackers o grissini monoporzione in caso di urgenza, laddove ci siano errori nella consegna dieta o sostituzione/caduta del pasto senza glutine (chiedere qualche prodotto alla famiglia che verrà sostituito con ciclicità).

L'insegnante, laddove aiuti i bambini nel tagliare carne o a porzionare/sbucciare la frutta, nel caso abbia consumato pane/sfarinati con glutine, dovrà preventivamente lavarsi le mani.

Ricordiamo, inoltre, che:

Il glutine è dannoso SOLO se ingerito.

L'inalazione di glutine, così come il contatto con glutine, NON rappresentano un rischio per il celiaco.

Il celiaco non è un allergico, NON corre il rischio di shock anafilattico se assume glutine anche involontariamente.

In caso di ingestione involontaria di glutine, non cercare di provocare il vomito, ma avvertire tempestivamente la famiglia che interverrà al bisogno con farmaci sintomatici.

**IN CASO DI ERRORE**- in cucina, così come nella distribuzione o nella sorveglianza al pasto- è importantissimo individuare esattamente cosa è accaduto al fine di identificare i punti critici di maggior rischio e lavorare proprio su questi per tenerli sotto controllo, evitando così il ripetersi dell'accaduto in futuro.

**Per quanto riguarda l'adesione al menù settimanale, ho specificato per ogni giorno e in ogni pasto, sia nei menù grammati, sia nel ricettario, tutti gli alimenti che contengono glutine.**

**Modificare pertanto l'alimento contenente glutine con l'analogo senza glutine. In commercio esiste ogni tipo di prodotto e non dovrebbe essere difficile reperirlo.**



## ***Bambini musulmani***

Ho inserito solo un prodotto di carne di maiale: il prosciutto cotto.

Questo andrà sostituito con la fesa di pollo o tacchino arrosto.



## **CALENDARIO INDICATIVO DELLA STAGIONALITÀ - SARDEGNA**

### **GENNAIO**

Arance, banane, mandarini, mandaranci, mele, pere, kiwi.

### **FEBBRAIO**

Arance, banane, mele, pere, kiwi, mandaranci, mandarini.

### **MARZO**

Arance, banane, mele, pere, kiwi, mandarini.

### **APRILE**

Banane, mele, pere, arance.

### **MAGGIO**

Fragole, banane, pere, albicocche.

### **GIUGNO**

Albicocche, ciliegie, fragole, pere, mele, anguria, melone, pesche.

### **LUGLIO**

Albicocche, Anguria, meloni, susine, pesche, mele.

### **AGOSTO**

Anguria, albicocche, meloni, pesche, mele, susine, pere, prugne, uva.

### **SETTEMBRE**

Pere, mele, pesche, prugne, susine, uva.

### **OTTOBRE**

Cachi, limoni, mandaranci, mele, uva, pere.

### **NOVEMBRE**

Banane, cachi, mandaranci, mele, pere, pompelmi, kiwi.

### **DICEMBRE**

Arance, banane, mele, pere, mandarini, mandaranci, pompelmi, cachi.

Tutte le varietà di frutta offerte devono essere ben mature e di stagione: mele, pere, pesche; agrumi (arance, mandarini, mandaranci, pompelmi), Kiwi, ciliegie, fragole, albicocche, susine, prugne, meloni, uva, fichi. La maturazione dei frutti deve essere naturale.

Anche la frutta esotica come banana, ananas, mango, anche se non di stagione alla nostra latitudine, deve presentare i requisiti organolettici descritti precedentemente.

Per la fornitura la frutta deve essere di prima scelta:

- le arance devono essere di prima qualità (di tipo tarocco ovale);
- i mandarini devono essere di prima qualità (di tipo clementine);
- le mele devono essere di prima qualità (tipo golden, delicious, stark delicious);
- le pere devono essere di prima qualità (tipo abate, kaiser);
- le banane devono essere di prima qualità, mature al punto giusto.



## **CALENDARIO INDICATIVO DELLA STAGIONALITÀ - SARDEGNA**

### **ORTAGGI E VERDURE FRESCHE**

#### **GENNAIO**

Bietole, carciofi, carote, cavoli, cavolfiori, cicoria, cipolle, finocchi, patate, lattuga, radicchio, sedano, spinaci, verze, zucca.

#### **FEBBRAIO**

Bietole, carciofi, carote, cavolfiori, cicoria, cipolle, finocchi, lattuga, patate, sedano, verze, zucca, spinaci.

#### **MARZO**

Carciofi, carote, finocchi, patate, radicchio, sedano, spinaci.

#### **APRILE**

Carote, cicoria, cipolle, carciofi, lattuga, patate novelle. Piselli, sedano, spinaci.

#### **MAGGIO**

Carote, cetrioli, cipolle, fagioli, patate novelle, piselli, pomodori, sedano, spinaci, verze, zucchine.

#### **GIUGNO**

Carote, cetrioli, cipolle, fagioli, fagiolini, insalate, melanzane, patate, piselli, pomodori, zucchine.

#### **LUGLIO**

Carote, cetrioli, cipolle, fagioli, fagiolini, insalate, melanzane, patate, piselli, pomodori, zucchine.

#### **AGOSTO**

Carote, cetrioli, cipolle, fagioli, fagiolini, insalate, melanzane, patate, piselli, pomodori, sedano, spinaci, sedano, zucchine, zucca.

#### **SETTEMBRE**

Carote, cetrioli, , fagioli, fagiolini, insalate, melanzane, patate, pomodori, sedano, spinaci, zucca, zucchine.

#### **OTTOBRE**

Barbabietole, carote, cavolfiori, cipolle, fagioli, melanzane, patate, radicchio, sedano, spinaci, zucca, pomodori.

#### **NOVEMBRE**

Barbabietole, carciofi, carote, cavolfiori, fagioli, fagiolini, finocchi, radicchio, sedano, spinaci, zucca.

#### **DICEMBRE**

Barbabietole, carciofi, carote, cavolfiori, cipolle, finocchi, lattuga, sedano, spinaci, zucca.