



RISTORAZIONE COLLETTIVA E NUTRIZIONE FACCIAMO RETE

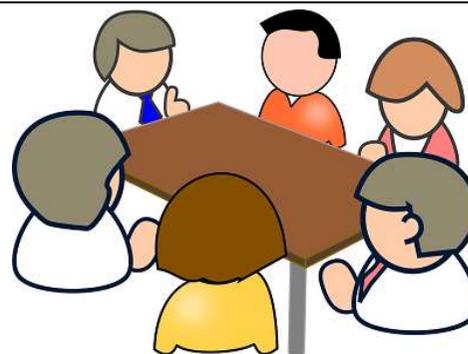
**La rete dei TaRSiN per promuovere la sana alimentazione-
L'esperienza del TaRSiN Umbria**

TORINO 20/09/2024

Cinzia Mari
Direttore f.f. U.O.C. Igiene degli Alimenti
e della Nutrizione
USL Umbria 2

Indice

- Costituzione del TaRSiN Regione Umbria



- Linee di indirizzo per la ristorazione scolastica



- Altre attività del TaRSiN





- **Costituzione del TaRSiN Regione Umbria**



Tavolo Tecnico sulla Sicurezza Nutrizionale -TaSiN-



L'Umbria entra a far parte del TaSiN il 01 Febbraio 2021



COO. PRATICA: 2021-002-5643



Regione Umbria
Giunta Regionale

DIREZIONE REGIONALE SALUTE E WELFARE

DETERMINAZIONE DIRETTORIALE

N. 5117 DEL 27/05/2021

OGGETTO: Applicazione Accordo-Stato Regioni "Valutazione delle criticità nazionali in ambito nutrizionale e strategie d'intervento 2016/2019"-Istituzione Tavolo Tecnico Regionale sulla Sicurezza Nutrizionale.

27 Maggio 2021 con D.D. n. 5117 istituisce il TaRSiN –Tavolo tecnico Regionale sulla Sicurezza Nutrizionale.

Tavolo Tecnico sulla Sicurezza Nutrizionale -TaSiN-



Tavolo Tecnico sulla Sicurezza Nutrizionale -TaRSiN-



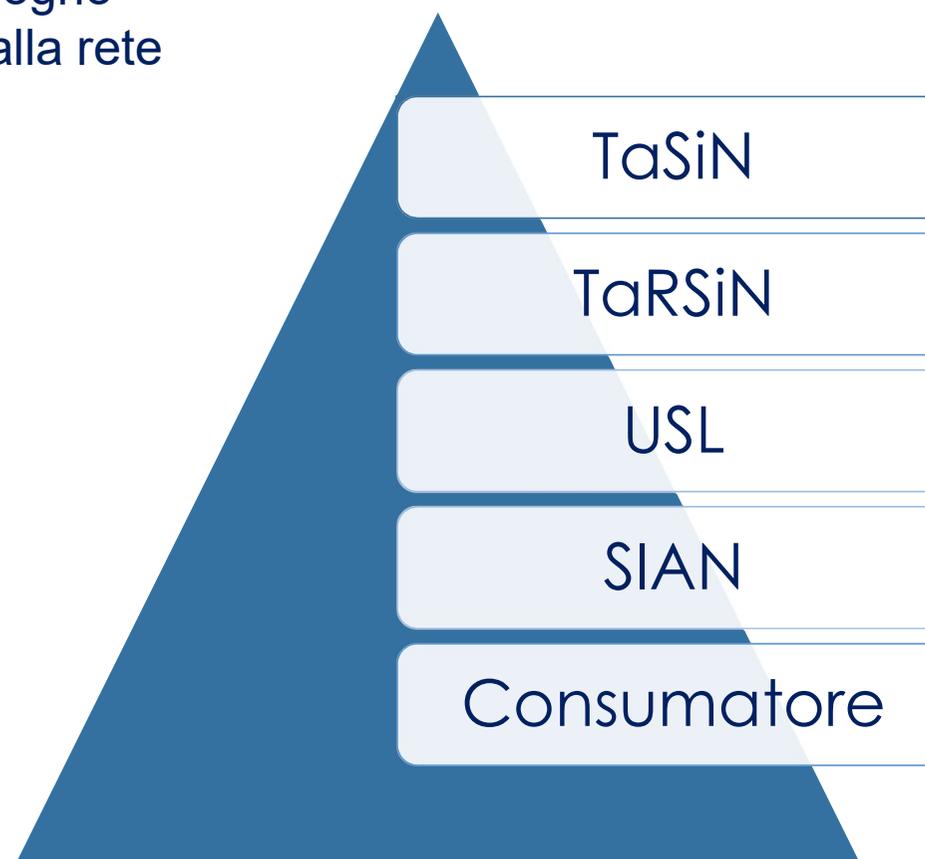
Scopi:

- Diffondere in modo capillare le indicazioni, le iniziative e le decisioni prese a livello centrale
- Coerenza e uniformità di intenti e di azioni sul territorio nazionale
- Realizzazione di progetti e acquisizione di dati che fotografino la realtà del nostro territorio
- Definire una rete integrata con professionisti competenti in sicurezza nutrizionale



TASIN E TARSIN

Per elaborare le strategie, il TaSiN ha bisogno delle informazioni reperite sul territorio dalla rete dei TaRSiN





- **Linee di indirizzo per la ristorazione scolastica**



Linee di indirizzo per la ristorazione scolastica

Nel 2014 la Regione Umbria ha deciso di elaborare delle Linee guida per la ristorazione scolastica da applicare in tutte le strutture

Uno strumento condiviso su scala Regionale tra gli operatori del servizio Igiene, le scuole dotate di mensa, i gestori delle mense e le famiglie

- Necessità di favorire fin dall'infanzia abitudini alimentari sane
- creare le basi per l'acquisizione delle competenze necessarie a mantenere nel tempo corretti stili di vita



Linee di indirizzo per la ristorazione scolastica

Obiettivi:

promuovere l'adozione, in tutte le fasce di età, di stili di vita salutari in cui l'alimentazione è un fattore importante che concorre a rendere facili le scelte più corrette per la salute



- migliorare la qualità complessiva dei pasti somministrati nelle mense scolastiche e ridurre gli sprechi di cibo



Linee di indirizzo per la ristorazione scolastica



INDICE

1. CONTESTO DI RIFERIMENTO	5
2. FUNZIONI E COMPETENZE	8
3. ASPETTI NUTRIZIONALI	10
3.1 Apporti Giornalieri di Riferimento per l'età evolutiva	
3.2 Indicazioni per i nidi d'infanzia	
3.3 Criteri di formulazione dei menù e delle tabelle dietetiche per la ristorazione scolastica degli asili nido, delle scuole dell'infanzia, primarie e secondarie	
3.4 Frequenze alimentari nella Ristorazione Scolastica	
4. TABELLE DIETETICHE PER ASILO NIDO, SCUOLA D'INFANZIA, PRIMARIA E SECONDARIA.	21
Introduzione	
4.1 Menù asilo nido (autunno - inverno) articolato su 8 settimane	
4.2 Menù asilo nido (primavera - estate) articolato su 4 settimane	
4.3 Menù asilo nido (autunno - inverno) articolato su 5 settimane	
4.4 Menù asilo nido (primavera - estate) articolato su 5 settimane	
4.5 Menù asilo nido (autunno - inverno) articolato su 12 settimane	
4.6 Menù asilo nido (primavera - estate) articolato su 12 settimane	
4.7 Menù materna, elementare e media (autunno - inverno) articolato su 5 settimane	
4.8 Menù materna, elementare e media (primavera - estate) articolato su 5 settimane	
4.9 Menù materna, elementare e media (autunno - inverno) articolato su 12 settimane	
4.10 Menù materna, elementare e media (primavera - estate) articolato su 12 settimane	
4.11 Metodi di cottura e alcuni consigli pratici	
4.12 Ricettario menù base e metodi di preparazione	
5. DIETE SPECIALI	109
6. CONSIGLI NUTRIZIONALI PER I GENITORI	116
7. CAPITOLATI D'APPALTO	124
7.1 Criteri e indicazioni per la definizione del capitolato	
7.2 Indicazioni sulle caratteristiche merceologiche dei prodotti	
7.3 Valutazione qualitativa dei menù	
Bibliografia	142
ALLEGATI	143
1. Modello invio menù adottato	
2. Modello richiesta validazione menù	
3. Le 12 regole per uno stile di vita sano per bambini e ragazzi	
4. BUR Serie Generale n°23 del 14 maggio 2014, supplemento ordinario Delibera della Giunta Regionale 3 febbraio 2014, n°59 Approvazione "Linee di indirizzo per la ristorazione scolastica"	

1. Parte introduttiva
2. Una serie di menù divisi per tipologia di scuola
3. Diete speciali
4. Consigli per il completamento con il pasto serale
5. Gestione dei capitolati d'appalto

Linee di indirizzo per la ristorazione scolastica



1. Parte introduttiva

OKKio alla SALUTE prevede una periodicità biennale di raccolta di dati e permette di descrivere la variabilità geografica e l'evoluzione nel tempo della stato ponderale, degli stili alimentari, dell'abitudine all'esercizio fisico dei bambini (6-10 anni) e delle attività scolastiche favorevoli alla sana nutrizione e l'attività fisica. L'iniziativa fa parte del progetto dell'Organizzazione Mondiale della Sanità Regione Europea "Childhood Obesity Surveillance Initiative".

Fig. 2 - Sovrappeso+obesità per regione, bambini di 8-9 anni della 3ª primaria, OKKio alla SALUTE 2012



I dati del campione analizzato confermano livelli preoccupanti di eccesso ponderale: il 22,2% dei bambini misurati è risultato in sovrappeso e il 10,6 % in condizioni di obesità, con percentuali più alte nelle Regioni del Centro e del Sud. Tuttavia si evidenzia una leggera diminuzione rispetto a quanto rilevato nelle precedenti raccolte.

Estrapolando le stime all'intera popolazione di alunni della scuola primaria, il numero di bambini in eccesso ponderale sarebbe pari a circa 1 milione e centomila, di cui quasi 400 mila obesi. La raccolta dati 2012 ha messo in luce la grande diffusione tra i bambini di abitudini alimentari che non favoriscono una crescita armonica e che predispongono all'aumento di peso: in particolare, è emerso che il 9% dei bambini salta la prima colazione, il 31% fa una colazione non adeguata

La prima parte prende in esame la dimensione fenomeno del sovrappeso e dell'obesità infantile in Italia, ed in Umbria

Dati OKKIO alla salute è stato possibile effettuare una mappatura precisa dell'eccesso ponderale nei bambini di 8 anni

Anno di riferimento 2012

Linee di indirizzo per la ristorazione scolastica

1. Parte introduttiva

Figure che concorrono alla somministrazione di pasti sani e sicuri pubblici e privati con funzioni, compiti e responsabilità

Comune/Scuola Paritaria

Servizi IAN

Gestore della mensa

Commissione Mensa



Linee di indirizzo per la ristorazione scolastica

1. Parte introduttiva



Caratteristiche nutrizionali

Analisi del fabbisogno giornaliero di nutrienti di acqua e di calorie distinto per fasce di età da 0 a 18 anni

TABELLA 2 - Fabbisogno energetico dei bambini e degli adolescenti

Età (anni)	MASCHI			FEMMINE				
	Peso (kg)	Fabbisogno energetico (kcal/die)	LAF (kJ/die)	Peso (kg)	Fabbisogno energetico (kcal/die)	LAF (kJ/die)		
1-2	11,5	948	3963	1,43	10,8	865	3618	1,42
2-3	13,5	1129	4722	1,45	13,0	1047	4382	1,42
3-4	15,7	1252	5236	1,44	15,1	1156	4836	1,44
4-5	17,7	1360	5691	1,49	16,8	1241	5192	1,49
5-6	19,7	1467	6139	1,53	18,6	1330	5564	1,53
6-7	21,7	1573	6583	1,57	20,6	1428	5974	1,56
7-8	24,0	1692	7081	1,60	23,3	1554	6502	1,60
8-9	26,7	1830	7655	1,63	26,6	1698	7106	1,63
9-10	29,7	1978	8276	1,66	30,5	1854	7755	1,66
10-11	33,3	2150	8995	1,71	34,7	2006	8393	1,71
11-12	37,5	2341	9795	1,75	39,2	2149	8990	1,74
12-13	42,3	2548	10662	1,79	43,8	2276	9523	1,76
13-14	47,8	2770	11588	1,82	48,3	2379	9954	1,76
14-15	53,8	2990	12510	1,84	52,1	2449	10248	1,75
15-16	59,5	3178	13298	1,84	55,0	2491	10421	1,73
16-17	64,4	3322	13901	1,84	56,4	2503	10474	1,73
17-18	67,8	3410	14270	1,83	56,7	2503	10473	1,72

(Report of a Joint FAO/WHO/UNU Expert Consultation, Human Energy Requirements, 2004)

Linee di indirizzo per la ristorazione scolastica

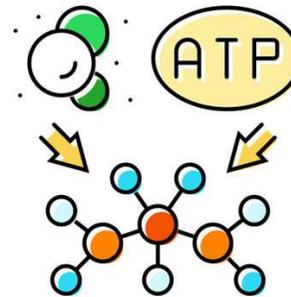
1. Parte introduttiva

Svezzamento



corretta distribuzione dell'energia giornaliera dopo lo svezzamento

Ristorazione scolastica nei divezzi di età compresa tra 6 e 12 mesi



Linee di indirizzo per la ristorazione scolastica

1. Parte introduttiva

Apporto energetico per il pasto del mezzogiorno

TABELLA 8 - Apporti di riferimento di energia, nutrienti e fibra riferiti al pranzo nelle diverse Scuole

Apporti raccomandati	Scuola dell'infanzia	Scuola Primaria	Scuola secondaria di primo grado
Energia (kcal) relativa al 35-40% dell'energia totale giornaliera	370-590	500-860	750-1100
Proteine (g) corrispondenti al 10-15% dell'energia del pasto	9-22	13-32	19-41
Rapporto tra proteine animali e vegetali	0,66		
Grassi (g) corrispondenti al 30% dell'energia del pasto	12-20	17-29	25-37
di cui saturi (g)	3-5	5-8	7-10
Carboidrati (g) corrispondenti al 55-60% dell'energia del pasto	51-88	69-129	103-165
di cui zuccheri semplici (g)	5-9	7-13	10-16
Ferro (mg)	3	4	8
Calcio (mg)	220	380	520
Fibra (g)	3-5	4-7	6-9

Le ultime stime del "dispendio energetico" di bambini ed adolescenti, condotte in tutto il mondo, Italia compresa, con la tecnica Doubly Labelled Water (FAO/WHO/UNU, 2004, p. 20-34), sono risultate mediamente più basse del 18% per i maschi e del 20% per le femmine di età inferiore ai sette anni, del 12 e 15 % tra i sette e i dieci e più alte del 12% dal dodicesimo anno di età, rispetto alle precedenti (FAO/WHO/UNU, 1985).

Considerando l'autorevolezza della fonte e l'elevata prevalenza di sovrappeso/obesità in età evolutiva nella nostra regione (Okkio alla salute, 2010), si è ritenuto opportuno utilizzare questi riferimenti. In particolare l'apporto energetico del pasto (35%) è stato calcolato utilizzando il valore minimo giornaliero delle femmine di minore età e quello massimo dei maschi di maggiore età, per ciascuna fascia scolastica.



Indicazioni per nidi d'infanzia



3.4 FREQUENZE ALIMENTARI NELLA RISTORAZIONE SCOLASTICA

TABELLA 9 - Frequenze di consumo di alimenti e gruppi di alimenti riferiti al pranzo nell'arco della settimana scolastica

Alimento/gruppo di alimenti	Frequenza di consumo
Minestra di verdure/legumi	1 volta alla settimana
Legumi (primi piatti asciutti)	3 volte ogni 4 settimane
Riso o orzo o altro cereale	1-2 volte alla settimana
Pasta o gnocchi	2 volte a settimana
Pane	Una porzione tutti i giorni
Legumi (anche come piatto unico se associati a cereali)	1-2 volte a settimana
Patate	2-3 volte ogni 4 settimane
Polenta	1-2 volte ogni 4 settimane
Carni bianche	1-2 volte a settimana
Carni rosse	0-1 volta a settimana
Pesce	1-2 volte a settimana
Uova	1 uovo a settimana
Formaggi	1 volta a settimana
Prosciutto crudo, cotto o bresaola	2 volte al mese
Frutta e verdura	1 porzione di frutta e 1 porzione di verdura al giorno
Piatto unico (ad es. Pizza, pasta pasticciata, carne o pesce con polenta e patate, seppie con piselli, lasagne, ecc.)	1-2 volte a settimana
Dolce/ gelato	2 volte ogni 4 settimane
Yogurt	1 volta alla settimana
Pane speciale/ gallette	1 volta alla settimana

N.B.: Abbinamenti Sconsigliati:

- Pasta o riso con ragù di carne con secondo piatto a base di carne/ pesce/ formaggio/ uova
- Pasta o riso con contorno di patate/puré

Linee di indirizzo per la ristorazione scolastica

2. I menù



4.1 - MENÙ ASILO NIDO (bambini 12-36 mesi) ARTICOLATO SU 8 SETTIMANE

MENÙ AUTUNNO-INVERNO (Mesi: Ottobre, Dicembre, Febbraio)

	1° Settimana	2° Settimana	3° Settimana	4° Settimana
LUNEDÌ	(20)Riso al Pomodoro (37)Spezzatino di vitello Verdura cotta*	(5)Pasta all'Olio e parmigiano (39)Polpettone al pomodoro Verdura cotta*	(14)Riso all'Olio e Piselli (50)Pettina al limone Broccoli e/o Bietola*	(2)Pasta al pomodoro (31)Filetti di merluzzo al forno Carote saltate in padella*
MARTEDÌ	(17)Passato denso di verdura con Olio e Farro (31)Platessa al forno Carote e/o finocchi julienne*	(10)Passatelli o Quadrucci all'uovo in brodo vegetale filtrato (40)Pesce in Pizzaiola Insalata mista (Insalata, Carote, Finocchi) *	(10)Minestra con Orzo (55)Filetti di merluzzo al limone Insalata mista*	(26)Crema di verdure con crostini di pane (50)Involtini di carne e verdure
MERCOLEDÌ	(22)Lumachine ricotta e piselli Prosciutto cotto * Cavolfiore bollito/Bieta*	(25)Gnocchi di semolino con Olio e Parmigiano Macedonia di verdure crude Stracchino o Robiola con crostini di pane tostato	(2)Pasta al pomodoro (50)Petto di Tacchino ai ferri Carote julienne*	(6)Pasta con ragu di verdure Crostini di Robiola o Stracchino* Insalata verde*
GIOVEDÌ	(2)Pasta con pomodoro (44)Petto di pollo al forno Insalata verde*	(4)Lenticchie in Umido all'olio (50)Petto di pollo al tegame Finocchi gratinati*	(17)Stelline o Grattugiata con Verdure Prosciutto cotto* Insalata verde	(20)Riso al pomodoro (31)Pesce al forno Macedonia di verdure crude
VENERDÌ	(5)Pasta all'Olio e Parmigiano (38)Frittata (con verdura) al forno Insalata verde e Radicchio*	(3)Crema di verdura all'olio con Riso (52)Rollè di tacchino con spinaci e prosciutto cotto Insalata verde*	(34)Passato di ceci (38)Frittata con verdure	(41)Zuppa di fagioli (38)Frittata con verdure Bieta e/o spinaci all'olio*

A completamento del pasto verrà servita frutta secondo la disponibilità stagionale.

Merenda Pomeridiana e mattutina

articolati su 4, 5 o 8 settimane

73 diversi menù

primavera-estate ed autunno-inverno

Distinti per fasce d'età

4.2 - MENÙ ASILO NIDO (bambini 12-36 mesi) ARTICOLATO SU 4 SETTIMANE

MENÙ PRIMAVERA-ESTATE

	1° Settimana	2° Settimana	3° Settimana	4° Settimana
LUNEDÌ	(6)Pasta fredda con verdure (39)Polpettine pomodori e Cetrioli in insalata	(5)Riso all'olio e limone (37)Bocconcini di manzo Carote grattugiate*	(20)Risotto al pomodoro fresco (50)Involtini con verdure (carote, Fagiolini) *	(2)Pasta al pomodoro (37)Spezzatino di vitello Pomodori in insalata*
MARTEDÌ	(41)Passato di legumi (61)Uova strapazzate al pomodoro Insalata verde*	(41)Purè di legumi misti (Fagioli e Ceci) (*)Mozzarella o Caciotta Insalata di pomodoro o Insalata verde*	(6)Pasta con zucchine (50)Petto di pollo all'olio aromatico Pomodori	(8)Risotto con verdure (31)Merluzzo o Nasello al forno Carote julienne*
MERCOLEDÌ	(8)Farro con verdure (32)Rollè di Tacchino Insalata mista con pomodori*	Bruschette con pomodoro con olio o crema di verdure* (50)Tacchino ai ferri Bandiera di verdure (Zucchine, Pomodoro, Cipolla) *	(20)Orzo perlato al pomodoro e scaglie di parmigiano (38)Frittata al forno con zucchine Insalata verde*	(22)Pasta con ricotta e pomodoro (32)Insalata di pollo e verdure bollite (Carote, Fagiolini, Zucchine)
GIOVEDÌ	(22)Lumachine con ricotta (62)Formato di patate Mozzarella e prosciutto cotto Insalata mista*	(25)Gnocchi di semolino al pomodoro (50)Petto di pollo ai ferri Macedonia di verdure bollite (Zucchine, Carote, Melanzane) *	(41)Piselli in padella (40)Pesce in Pizzaiola Verdura cruda (Pomodori, Insalata, Finocchi) *	(14)Pasta e Ceci (62)Sformatino di patate Insalata mista*
VENERDÌ	(20)Riso al pomodoro fresco e basilico (43)Polpettine di pesce* Zucchine trifolate	(11)Pasta al pesto (31)Pesce al forno Insalata di fagiolini*	(63)Insalata di patate e fagiolini (*)Prosciutto cotto Verdura cruda mista (Cetrioli, Insalata, Pomodori e Fagioli cannellini) *	(11)Pasta al pesto (31)Platessa o Merluzzo al forno verdure alla griglia*

A completamento del pasto verrà servita frutta secondo la disponibilità stagionale.

Merenda Pomeridiana e mattutina

Bevande consigliate: camomilla, infuso di tiglio, no biscotti

Linee di indirizzo per la ristorazione scolastica

2. I menù



CONSIGLI PER LA MERENDA

	1° settimana	2° settimana	3° settimana	4° settimana
LUNEDÌ	Torcolo (artigianale) 30 g	Frutta fresca (Mela, Pera, etc.) 80 g Parmigiano 15 g	Pane 20 g Burro 5 g Marmellata 15 g Oppure Crostata di marmellata (artigianale)	Yogurt Bianco intero o Parzialmente Scremato 125 g Miele 5 g
MARTEDÌ	Yogurt Bianco intero o Parzialmente Scremato 125 g Miele 5 g	Pane 20 g Olio 5 g	Schiacciatina al rosmarino (artigianale) 30 g	Pane 20 g Olio 5 g
MERCOLEDÌ	Pane 20 g Burro 5 g Marmellata 15 g	Torta di carote e mandorle (artigianale) 30 g	Parmigiano 15 g Frutta fresca 80 g	Torta di mele (artigianale) 30 g
GIOVEDÌ	Frutta fresca di stagione	Yogurt bianco con miele 5 g	Yogurt Bianco intero o Parzialmente Scremato 125 g Miele 5 g	Frutta fresca
VENERDÌ	Pane 20 g Olio 5 g	Pane 20 g Ricotta 40 g	Ricotta 40 g Marmellata 15 g	Pane 20 g Olio 5 g

Bevande consigliate: camomilla, infuso di tiglio no biscotti

Suggerimenti per la cena

Suggerimenti per la merenda

MENÙ ASILO NIDO (bambini 12-36 mesi)

CONSIGLI PER LA CENA

MENÙ PRIMAVERA-ESTATE

Prima settimana

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Insalata di cereali frutta	Primo piatto con verdure Pesce Contorno, Pane, Frutta	Primo piatto al pomodoro Carne bianca Contorno, Pane, Frutta	Piatto unico con legumi Contorno, Pane, Frutta	Patate Salumi contorno, pane, frutta

Seconda settimana

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Primo piatto con verdure legumi, Contorno Pane, Frutta	Piatto unico con pesce Contorno Frutta	Primo piatto in bianco uovo Contorno, Pane, Frutta	Piatto unico con legumi contorno, pane, frutta	Primo piatto con verdure Formaggio Contorno Frutta

Terza settimana

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Primo piatto al pomodoro Pesce, Contorno, Pane, Frutta	Primo piatto con verdure legumi Contorno, Pane, Frutta	Pizza al piatto bianco Contorno crudo, Frutta	Insalata di cereali e legumi contorno, frutta	Primo piatto in bianco Pesce Contorno, Pane, Frutta

Quarta settimana

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Piatto unico con legumi Contorno, Pane, Frutta	Primo piatto in bianco carne bianca Contorno, Pane, Frutta	Primo piatto con verdure e legumi uovo Contorno, Pane, Frutta	Primo piatto al pomodoro salumi Contorno, Pane, Frutta	Piatto unico contorno, pane, frutta

Linee di indirizzo per la ristorazione scolastica

2. I menù



4.8 - MENÙ MATERNA, ELEMENTARE E MEDIA ARTICOLATO SU 5 SETTIMANE

MENÙ PRIMAVERA-ESTATE 1° settimana

Spuntino ore 10

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Pane e olio/olio e pomodoro	Schiacciata al rosmarino	Yogurt bianco +Frutta	Plum cake	Pane e olio

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(8) Insalata di farro e verdure dadolate	(5) Pasta in bianco	(20) Risotto al pomodoro	(10) Minestra in brodo vegetale	(21) Insalata di legumi misti e orzo
(46) Cosce di pollo arrosto	(31) Pesce al forno	(30) Frittata	(32) Spezzatino di tacchino	(*) Formaggio morbido
(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta	(*) Patate arrosto	(*) Verdura cotta
(*) Pane comune	(*) Pane integrale	(*) Pane integrale	(*) ½ Pane comune	(*) Pane comune
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Primo piatto al pomodoro Formaggio Contorno , Pane, Frutta	Piatto unico con legumi Contorno, Pane, Frutta	Piatto unico con pesce Contorno,Pane, Frutta	Primo piatto in bianco Legumi Oppure insalata di cereali Contorno , Pane, Frutta	Primo piatto con verdure (Minestra) Carne rossa Contorno, Pane, Frutta

Per i più grandi



Linee di indirizzo per la ristorazione scolastica

2. I menù



(*) Grammature o unità indicative per pasto degli alimenti non presenti nel ricettario

		Nido	Materna	Elementari	Medie
CONDIMENTI	Parmigiano grattugiato	5 g	5 g	8 g	10 g
	Olio extra vergine di oliva	10 g	12 g	15 g	18 g
	Sale iodato ⁽¹⁾				
SECONDI PIATTI FREDDI	Prosciutto cotto/crudo	30 g	40 g	50 g	60 g
	Formaggi a pasta molle o filata	35 g	40 g	50 g	60 g
CONTORNI DI VERDURE	Verdura fresca, insalata, radicchio	30 g	40 g	50 g	60 g
	Verze, cappucci, finocchi, carote	30 g	40 g	50 g	60 g
	Pomodori	30 g	80 g	100 g	150 g
	Verdura da cuocere	80 g	100 g	150 g	200 g
PANE	Pane comune	25-30 g	40 g	50 g	60 g
	Pane integrale ⁽²⁾	25-30 g	50 g	60 g	60 g
FRUTTA	Frutta cruda	80 g	100 g	150 g	200 g
	Frutta cotta	80 g	150 g	180 g	200 g

⁽¹⁾ Secondo i LARN (revisione 2012) la quantità giornaliera raccomandata di sale iodato per l'adulto è di 3,75 g/die. Pertanto la quantità media indicata per l'età evolutiva (da 0 a 14 anni) è di circa 1 g per il pranzo, considerando che il pasto di mezzogiorno fornisce il 35-40% del fabbisogno energetico giornaliero.

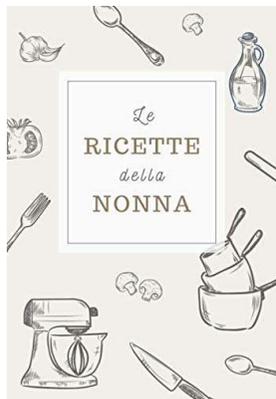
⁽²⁾ È auspicabile inserire nei menù il consumo di pane integrale almeno 2 volte alla settimana, al posto del pane comune.

NOTE:

- Le grammature riportate sono state calcolate per le varie fasce d'età, al fine di soddisfare i fabbisogni di energia e nutrienti (TABELLA 8 - Apporti di riferimento di energia, nutrienti e fibra riferiti al pranzo nelle diverse Scuole), mediante l'utilizzo di fonti ufficiali, quali: Banca Dati Alimenti dell'INRAN (Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione 2000); Banca Dati dell'Istituto Oncologico Europeo (Banca dati di composizione degli alimenti per studi epidemiologici in Italia 1998 e Versione 1.2008); Banca Dati di alimenti trasformati dall'industria - ADI (associazione Italiana di dietetica e Nutrizione Clinica).
- Il rispetto delle quantità, rappresenta l'indicazione necessaria per la stesura del capitolato d'appalto e per l'approvvigionamento quantitativo quotidiano delle derrate alimentari.
- Le quantità sopracitate si riferiscono al peso (in grammi) dell'alimento a crudo e al netto degli scarti.
- In riferimento al pesce congelato/surgelato il peso si riferisce al prodotto scongelato e privato della pelle.
- Per la voce carne è possibile aumentare la quantità fino a circa il 10% in funzione della tipologia di preparazione e di prodotto, esempio carne bianca.
- In caso di pasti veicolati, le grammature fornite possono essere incrementate (valore indicativo suggerito + 10%) a garanzia di miglior qualità del servizio, esempio per far fronte a perdita pasti per caduta di contenitori.

Di seguito si riporta anche il **calendario stagionale degli ortaggi e della frutta freschi**, al fine di facilitare la scelta per l'inserimento nei menù.

Tabelle grammature



ricette

4.12 - RICETTARIO MENÙ BASE E METODI DI PREPARAZIONE

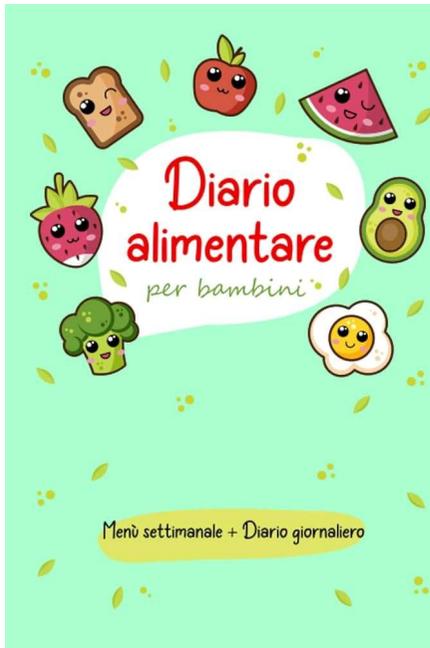
	Nido	Materna	Elementari	Medie
n.1 Cereali con piselli				
Riso brillato/Pasta/Orzo/Farro	40/50 g	50/60 g	70/80 g	80/90 g
Piselli freschi o surgelati	20 g	30 g	40 g	50 g
Cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
n.2 Pasta al pomodoro/Riso - Pasta alla marinara - Pasta fredda con pomodoro e olive				
Pasta di semola/ Riso/Tagliatelle secche all'uovo	40/50 g	50/60 g	70/80 g	80/90 g
Passata di pomodoro - pomodori freschi	20 g	30 g	50 g	50 g
Sedano, carota, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
(Origano, basilico)	10 g	10 g	15 g	15 g
Olive	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
n.3 Crema di verdure e orzo/riso				
Orzo, riso	20 g	30 g	40 g	40 g
Carote, patate, bietola, sedano, cipolla, zuccina	70/80 g	110 g	130 g	170 g
Latte	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
n.4 Gnocchi al ragù				
Gnocchi di patate freschi	100 g	120 g	160 g	180 g
Passata di pomodoro	20 g	30 g	50 g	50 g
Macinato di vitello	10 g	10 g	10 g	15 g
Cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
n.5 Risotto/Orzo/Pasta in bianco/Aglio e olio/Limone				
Riso brillato/Pasta di Semola/Orzo	40 g	50 g	70 g	80 g
Parmigiano	5/8 g	10 g	10 g	10 g
Olio	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Zafferano/salvia/buccia di limone	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
(Pane grattugiato)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
n.6 Pasta con verdure - Pasta con piselli - Pasta con ragù di verdure - Pasta fredda con verdure				
Pasta di semola	40/50 g	50/60 g	70/80 g	80/90 g
Verdure fresche di stagione	30 g	30 g	40 g	50 g
Sedano, Carota, Cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
(Passata di pomodoro facoltativa)	20 g	30 g	50 g	50 g
Piselli	20 g	30 g	40 g	50 g

Linee di indirizzo per la ristorazione scolastica

3. Diete speciali



Necessità di elaborare programmi personalizzati



Per esigenze religiose

Diabete

Su richiesta del Pediatra

Allergie

Celiachia

Fenilchetonuria



Favismo

Intolleranze alimentari

Linee di indirizzo per la ristorazione scolastica

4. Consigli per i genitori

- 1) Incentivare i bambini ad uno stile di vita attivo, anche attraverso il coinvolgimento di tutta la famiglia, limitando l'attività di tipo sedentario e associando un esercizio fisico programmato.
- 2) Alternare le fonti proteiche.
- 3) Variare il più possibile le scelte alimentari, combinando in modo opportuno gli alimenti dei diversi gruppi alimentari (in questo modo si evita la monotonia dei sapori e il rischio di squilibri nutrizionali).
- 4) Ripartire con equilibrio le calorie durante la giornata.
- 5) Consumare regolarmente frutta e verdura, alimenti preziosi perché ricchi di minerali, oligoelementi, vitamine, fibre ed utili anche per promuovere una buona masticazione.
- 6) Preferire carboidrati complessi a quelli semplici.
- 7) Limitare il consumo di snack, dolci e bevande zuccherate ad alta densità calorica e basso valore nutrizionale.
- 8) Non eccedere nel consumo dei grassi, preferendo quelli di origine vegetale (soprattutto olio extravergine d'oliva).
- 9) Ridurre l'uso del sale sia in cucina che a tavola (educare il bambino fin da piccolo al consumo di alimenti poco salati contribuisce allo sviluppo di uno stile alimentare salutare).
- 10) Assumere un'adeguata quantità di acqua durante il giorno.



Linee di indirizzo per la ristorazione scolastica

5. Il capitolato



Capitolato

documento nel quale vengono espressi i vincoli contrattuali tra fornitore e committente; esso va definito sia per i Comuni che per le Scuole paritarie



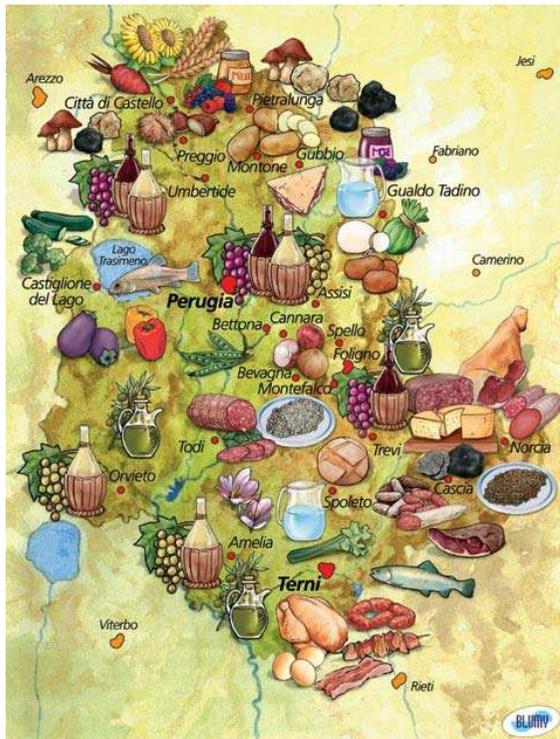
- criteri e programmi ispirati alla promozione della salute e ad esigenze sociali che contribuiscano alla tutela della salute dell'utente ed alla salvaguardia dell'ambiente;
- requisiti oggettivi e misurabili nell'ambito di principi definiti di qualità, economicità, efficacia, trasparenza e correttezza

Deve contenere dei fattori primari:

- utilizzo di prodotti alimentari provenienti da produzione biologica locale, quindi a filiera corta, nella percentuale minima del 25%
- utilizzo di alimenti DOP, IGP, STG
- utilizzo di stoviglie a ridotto impatto ambientale privilegiando materiali riutilizzabili
- Formazione del personale e organizzazione dei compiti
- Monitoraggio dell'indice di gradimento e degli sprechi

L'obiettivo è quello di avere un organico rapporto tra qualità e prezzo, nel sistema complessivo dei requisiti di qualità totale del pasto e del servizio.

Linee di indirizzo per la ristorazione scolastica



L'Umbria ha istituito un nuovo tavolo tecnico per la revisione delle linee guida in modo tale da consentire l'applicazione di standard nutrizionali e di sostenibilità in grado di migliorare la qualità degli alimenti somministrati nelle scuole, ridurre i cibi non salutari e favorire l'equilibrio energetico dei più giovani

Le nuove linee di indirizzo per la ristorazione scolastica



Uno strumento di lavoro con l'obiettivo di tracciare nuove linee di indirizzo condivise per il futuro del settore, raccogliendo le voci di tutti i soggetti che a vario titolo ne fanno parte.

utile riferimento, sia per i bandi di affidamento dei servizi, sia per le realtà operanti nel settore, non solo per la predisposizione di menù equilibrati dal punto di vista qualitativo e quantitativo, ma anche per effettuare controlli e verifiche sull'adeguatezza dei pasti forniti a scuola



Le nuove linee di indirizzo per la ristorazione scolastica

Obiettivi:



tutelare la qualità e la validità nutrizionale della ristorazione scolastica

rispetto alla cultura gastronomica locale

prevenire gli sprechi

promuovere comportamenti alimentari corretti

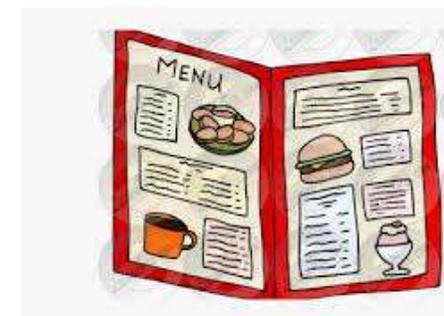
tutelare l'ambiente e dare garanzia di qualità al servizio.

Le nuove linee di indirizzo per la ristorazione scolastica



mediante misurazioni semplici e comprensibili (check list) che permettano di stimolare un virtuoso percorso di miglioramento per le realtà scolastiche coinvolte.

Uno strumento semplice, che può essere utilizzato anche dalle ditte di ristorazione e dalle amministrazioni comunali per la formulazione di menù nutrizionalmente equilibrati e sostenibili.



Le nuove linee di indirizzo per la ristorazione scolastica



Documento snello di facile consultazione con presenza di menù specifici e non dispersivi che tengano maggiormente conto anche delle questioni religiose – etiche – vegetariane – patologie

evitando i capricci



- Altre attività del TaRSiN



Altre attività del TaRSiN

- L'Umbria ha partecipato al progetto degli sprechi nelle mense
- Collaborato alla realizzazione della swot sul consumo di frutta e verdura
- Collaborato alla realizzazione del decalogo sull'utilizzo di latte e yogurt



Regione Umbria | Nutrizione dei bambini in età scolare
Promozione della salute



La mensa come strumento di educazione alimentare e contenimento degli sprechi: l'indagine

2018 Report regionale

Prodotto da:
 Ubaldo Bicchielli Servizio Epidemiologia Dipartimento di Prevenzione USLUmbria2
 Carlotta Biotta Servizio Epidemiologia Dipartimento di Prevenzione USLUmbria1
 Marco Cristofori Sistema di Sorveglianza e Promozione della Salute, Dipartimento di Prevenzione USLUmbria2
 Cristina Ferravante Biologo nutrizionista in collaborazione volontaria c/o Servizio Epidemiologia Dipartimento di Prevenzione USLUmbria1

Decalogo

per il corretto consumo di latte & yogurt nell'alimentazione quotidiana

- 1. Consuma ogni giorno 3 porzioni tra latte e yogurt.** Una porzione corrisponde a 125 g cioè un bicchiere piccolo oppure 1/2 tazza o un vasetto di yogurt.
- 2. Il latte e lo yogurt sono alimenti per iniziare bene la giornata.** Con una tazza intera di latte (2 porzioni) a colazione e uno yogurt come spuntino si raggiungono le 3 porzioni raccomandate.
- 3. Il latte e lo yogurt sono fonti di calcio,** inoltre contengono vitamina A, vitamine del gruppo B e altri sali minerali come fosforo, magnesio, zinco e selenio.
- 4. Il latte e lo yogurt bianco senza zuccheri aggiunti sono molto simili dal punto di vista nutrizionale.** Lo yogurt, grazie ai fermenti lattici, favorisce l'equilibrio della flora intestinale.
- 5. Puoi scegliere tra latte fresco pastorizzato, fresco pastorizzato di alta qualità, pastorizzato, microfiltrato e a lunga conservazione (UHT).** Se, invece, scegli di utilizzare il latte crudo ricorda che è necessaria la bollitura prima del consumo.
- 6. Lo yogurt si ottiene per fermentazione del latte** ad opera di specifici microrganismi. Quando la fermentazione del latte non è dovuta all'azione dei microrganismi dello yogurt, si

ottengono lattici fermentati. Un esempio è dato dal kefir, tipica bevanda dell'Europa dell'Est.

7. Latte e yogurt possono essere interi, scremati o parzialmente scremati in base alla percentuale di grassi. Il latte e lo yogurt scremati o parzialmente scremati hanno un ridotto contenuto di grassi e di calorie senza alcuna riduzione di calcio e proteine.

8. Il latte può essere bevuto ad ogni età. Nell'intestino umano è presente la lattasi, enzima necessario per la digestione del lattosio (zucchero del latte). Ciò rende il latte un alimento adeguato per bambini, adulti e anziani, ad eccezione degli intolleranti al lattosio che hanno una documentata carenza di lattasi.

9. Lo yogurt è ben tollerato dalla maggior parte di coloro che soffrono di intolleranza al lattosio. Inoltre, sono disponibili molti prodotti a ridotto o nullo contenuto di lattosio, come i lattici delattosati.

10. Il calcio e il fosforo presenti nel latte e nello yogurt sono facilmente assorbibili dall'organismo. Il loro consumo contribuisce a diminuire il rischio di insorgenza di osteoporosi.



Altre attività del TarSiN

Il TarSiN Umbria ha contribuito alla campagna di sensibilizzazione per la riduzione del sale e l'uso del sale iodato

SIAN delle USL Umbria 1 e Umbria 2

- verificano la disponibilità del sale iodato nelle mense scolastiche e nella ristorazione collettiva



Verificano la presenza a scaffale nella grande distribuzione



Altre attività del TaRSiN

Il TarSiN Umbria ha partecipato alla realizzazione del Decalogo per il corretto consumo di latte e yogurt nell'alimentazione quotidiana



reso pubblico il 21 Gennaio 2023

«gli esperti raccomandano di consumare giornalmente 3 porzioni tra latte e yogurt, suggerendone l'uso a colazione per iniziare bene la giornata»



Decalogo

per il corretto consumo di latte & yogurt nell'alimentazione quotidiana

- 1. Consuma ogni giorno 3 porzioni tra latte e yogurt.** Una porzione corrisponde a 125 g cioè un bicchiere piccolo oppure 1/2 tazza o un vasetto di yogurt.
- 2. Il latte e lo yogurt sono alimenti per iniziare bene la giornata.** Con una tazza intera di latte (2 porzioni) a colazione e uno yogurt come spuntino si raggiungono le 3 porzioni raccomandate.
- 3. Il latte e lo yogurt sono fonti di calcio,** inoltre contengono vitamina A, vitamine del gruppo B e altri sali minerali come fosforo, magnesio, zinco e selenio.
- 4. Il latte e lo yogurt bianco senza zuccheri aggiunti sono molto simili dal punto di vista nutrizionale.** Lo yogurt, grazie ai fermenti lattici, favorisce l'equilibrio della flora intestinale.
- 5. Puoi scegliere tra latte fresco pastorizzato, fresco pastorizzato di alta qualità, pastorizzato, microfiltrato e a lunga conservazione (UHT).** Se, invece, scegli di utilizzare il latte crudo ricorda che è necessaria la bollitura prima del consumo.
- 6. Lo yogurt si ottiene per fermentazione del latte** ad opera di specifici microrganismi. Quando la fermentazione del latte non è dovuta all'azione dei microrganismi dello yogurt, si ottengono lattici fermentati. Un esempio è dato dal kefir, tipica bevanda dell'Europa dell'Est.
- 7. Latte e yogurt possono essere interi, scremati o parzialmente scremati in base alla percentuale di grassi. Il latte e lo yogurt scremati o parzialmente scremati hanno un ridotto contenuto di grassi e di calorie senza alcuna riduzione di calcio e proteine.**
- 8. Il latte può essere bevuto ad ogni età.** Nell'intestino umano è presente la lattasi, enzima necessario per la digestione del lattosio (zucchero del latte). Ciò rende il latte un alimento adeguato per bambini, adulti e anziani, ad eccezione degli intolleranti al lattosio che hanno una documentata carenza di lattasi.
- 9. Lo yogurt è ben tollerato** dalla maggior parte di coloro che soffrono di intolleranza al lattosio. Inoltre, sono disponibili molti prodotti a ridotto o nullo contenuto di lattosio, come i lattici delattosati.
- 10. Il calcio e il fosforo presenti nel latte e nello yogurt sono facilmente assorbiti dall'organismo.** Il loro consumo contribuisce a diminuire il rischio di insorgenza di osteoporosi.

TaSiN
Tavolo Italiano alla
Sanità Nazionale



Ministero della Salute

Altre attività del TaRSiN

Regione Umbria

Promozione della salute

Nutrizione dei
bambini in età
scolare



Regione Umbria

Risultati immagini per usl umbria 1 logo

USLUmbria1



USLUmbria2

La mensa come strumento di
educazione alimentare e contenimento
degli sprechi: **l'indagine**

Lo scopo è quello di migliorare la qualità complessiva dei pasti somministrati nelle mense scolastiche e ridurre gli sprechi di cibo analizzando, con un'indagine ad hoc, il grado di accettazione dei menù, condividendone i risultati con tutti i soggetti coinvolti



Altre attività del TaRSiN



Il TarSiN Umbria sta realizzando le linee guida per il corretto utilizzo del latte e yogurt



**Linee guida per il corretto
consumo di latte e yogurt
nell'alimentazione quotidiana**

Redatto a cura della Direzione Regionale Salute e Welfare Servizio Prevenzione, Sanità Veterinaria e Sicurezza Alimentare con la collaborazione del Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione della USL Umbria 2



Grazie per l'attenzione

Cinzia Mari