



RISTORAZIONE COLLETTIVA E NUTRIZIONE FACCIAMO RETE

Le istruzioni operative per la ristorazione scolastica

TORINO 20/09/2024

Dietista Lo Bartolo Debora

Di cosa parleremo



Sprego alimentare in mensa – le ragioni legate agli avanzi

- importanza di monitorare gli avanzi;
- griglia guidata;
- rotazione dei piatti;
- grammature;
- standardizzazione delle porzioni;
- strategie per favorire comportamenti salutari in mensa.



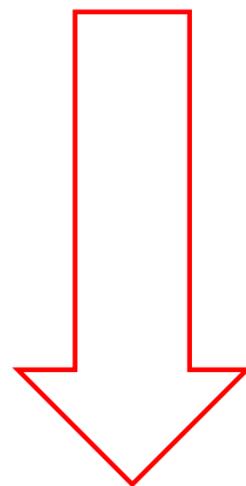
Diverse le novità



Spresco alimentare in mensa



Pietanze intatte dal piatto alla spazzatura



SOSTENIBILITA'

Effetti negativi economici, ambientali,
sociali, sulla salute.

Spreco alimentare in mensa-

Risultati del progetto REDUCE



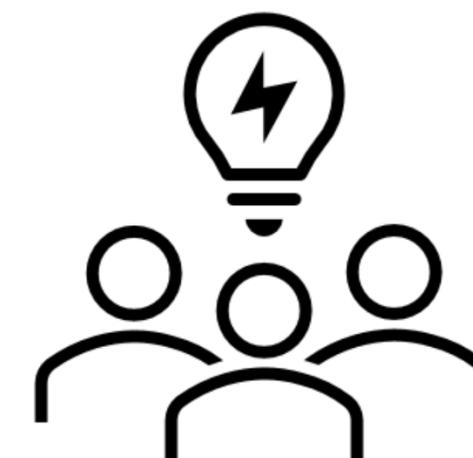
%	PREPARATO	AVANZI NEI PIATTI	INTATTO	NON CONSUMATO	RECUPERATO	SPRECATO TOTALE
PORTATE PRINCIPALI	100	20,8	4,1	24,9	0,3	24,6
PANE E FRUTTA	100	7,5	34,1	41,6	26,4	15,2

Non consumato =
Avanzi nei piatti + Intatto

Spreco totale =
Non consumato – Recuperato

Le ragioni legate agli avanzi

1. problema di gusto e/o presentazione dei piatti;
2. quantità preparate e servite durante la distribuzione eccessive;
3. refettori non sempre adeguati alla destinazione d'uso;
4. tipo di gestione;
5. inappetenza a causa di spuntini di metà mattina troppo abbondanti;
6. educazione alimentare insufficiente e poca consapevolezza dell'entità del cibo che viene sprecato.



1. Gusto e/o presentazione dei piatti



Sistema di valutazione del gradimento dei piatti



monitorare gli avanzi — — ► azioni correttive:

- ✓ riformulare le ricette,
- ✓ cambiare la presentazione del piatto (es. colori),
- ✓ la tipologia di cottura,
- ✓ la temperatura,
- ✓ la consistenza,
- ✓ l'odore
- ✓ il gusto .

Qualità di un piatto

3.5 Griglia guidata



		Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
1°	<i>Primo piatto</i>	Asciutto	In brodo	Asciutto	Asciutto	In brodo con legumi
	<i>Secondo piatto</i>	Legumi	Carne	Formaggio	Pesce	Uova
	<i>Contorno</i>	Verdura fresca di stagione	Patate	Verdura fresca di stagione	Verdura fresca di stagione	Verdura fresca di stagione
	<i>Pane</i>	Comune	Comune	Comune	Comune	Comune
	<i>Fine pasto</i>	Frutta fresca di stagione				
2°	<i>Primo piatto</i>	In brodo	Asciutto	In brodo con legumi	Asciutto	Asciutto
	<i>Secondo piatto</i>	Carne	Pesce	Uova	Formaggio	Legumi
	<i>Contorno</i>	Patate	Verdura fresca di stagione			
	<i>Pane</i>	Comune	Comune	Comune	Comune	Comune
	<i>Fine pasto</i>	Frutta fresca di stagione				
3°	<i>Primo piatto</i>	Asciutto	In brodo con legumi	Asciutto	In brodo	Asciutto
	<i>Secondo piatto</i>	Formaggio	Uova	Carne	Pesce	Legumi
	<i>Contorno</i>	Verdura fresca di stagione	Verdura fresca di stagione	Verdura fresca di stagione	Patate	Verdura fresca di stagione
	<i>Pane</i>	Comune	Comune	Comune	Comune	Comune
	<i>Fine pasto</i>	Frutta fresca di stagione				
4°	<i>Primo piatto</i>	In brodo con legumi	Asciutto	Asciutto	In brodo	Asciutto
	<i>Secondo piatto</i>	Uova	Formaggio	Legumi	Carne	Pesce
	<i>Contorno</i>	Verdura fresca di stagione	Verdura fresca di stagione	Verdura fresca di stagione	Patate	Verdura fresca di stagione
	<i>Pane</i>	Comune	Comune	Comune	Comune	Comune
	<i>Fine pasto</i>	Frutta fresca di stagione				

Nella pratica...



Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Primo piatto asciutto	Primo piatto in brodo	Primo piatto asciutto	Primo piatto asciutto	Primo piatto in brodo con legumi
Legumi	Carne	Formaggio	Pesce	Uova
Verdura di stagione	Contorno di patate	Verdura di stagione	Verdura di stagione	Verdura di stagione
Frutta fresca di stagione				

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Pasta con broccoli	Crema di porri con farro	Pasta al pomodoro	Risotto con la zucca	Minestrone d'orzo e lenticchie
Crocchette di legumi	Bocconcini di tacchino	Bocconcini di mozzarella	Nasello all'olio	Sformato di verdure al forno
Carote prezzemolate	Patate al forno	Erbette brasate	Broccoli all'olio	Spinaci all'olio
Pera	Mela	Mandarini	Prugne	Kiwi

La possibilità di variare sulla base del gradimento e degli avanzi



Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Pasta con broccoli	Crema di porri con farro	Pasta al pomodoro	Risotto con la zucca	Minestrone d'orzo e lenticchie
Crocchette di legumi	Bocconcini di tacchino	Bocconcini di mozzarella	Nasello all'olio	Sformato di verdure al forno
Carote prezzemolate	Patate al forno	Erbette brasate	Broccoli all'olio	Cavolfiori all'olio
Pera	Mela	Mandarini	Prugne	Kiwi

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Pasta con crema di broccoli	Crema di porri con farro	Pasta al pomodoro	Risotto con la zucca	Minestrone d'orzo e lenticchie
Frittatine di ceci e verdure	Bocconcini di tacchino	Parmigiano	Nasello pomodoro e olive	Sformato di verdure al forno
Carote prezzemolate	Patate al forno	Erbette brasate	Mix di verdure (broccoli, carote)	Cavolfiori gratinati
Pera	Mela	Mandarini	Prugne	Kiwi

Allegato 10 – CHECK LIST NUTRIZIONALE



GRADIMENTO DEI PIATTI E AVANZI

Esiste un sistema di valutazione del gradimento dei piatti?

Sì / No

Specificare la modalità usata

E' prevista una valutazione degli avanzi nei piatti degli utenti?

Sì / No

Se sì, quali piatti avanzano di più?

Specificare la modalità usata

Per le portate meno gradite, sono proposte sostituzioni equivalenti?

3.4 Rotazione dei piatti



2007	2024
Frequenze di consumo dei piatti sui 14 pasti della settimana	Frequenze di consumo dei piatti sui 5 pasti della settimana scolastica.

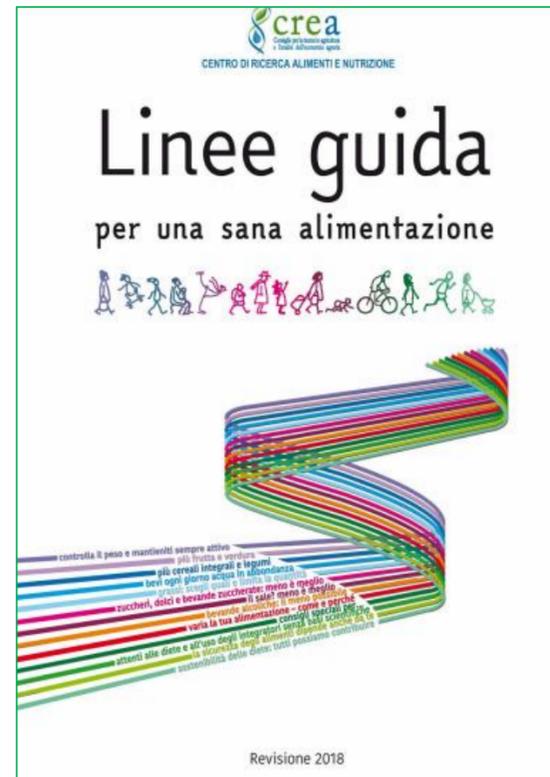
3.4 Rotazione dei piatti



Alimenti	Frequenza di consumo sulla settimana scolastica (5 pranzi/settimana scolastica)
↓ Carne	1 volta (alternando la carne bianca alla carne rossa)
Pesce	1 volta
↑ Legumi	1 volta (anche all'interno dei primi piatti come piatto unico)
Uova	1 volta come frittata o tortino o sodo ecc. più eventualmente 1 volta a settimana scolastica come ingrediente di piatti composti (es. polpette, impanatura, ecc.)
Formaggio	1 volta
↓ Salumi	al massimo 1-2 volte al mese in sostituzione della carne

Tabella 5 - Frequenza consigliata dei secondi piatti

In linea con fonti bibliografiche



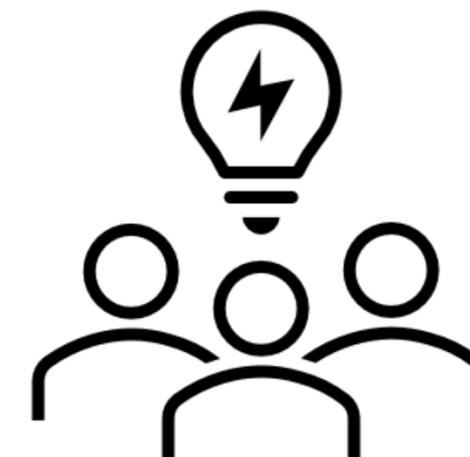
- Limitare il consumo della carne e ancora di più quello delle carni trasformate.

- Propensione maggiore verso le fonti proteiche vegetali, anche alla luce di nuove evidenze sulla mortalità e sostenibilità della produzione degli alimenti.



Le ragioni legate agli avanzi

1. problema di gusto e/o presentazione dei piatti;
2. **quantità servite durante la distribuzione eccessive;**
3. refettori non sempre adeguati alla destinazione d'uso;
4. tipo di gestione;
5. inappetenza a causa di spuntini di metà mattina troppo abbondanti;
6. educazione alimentare insufficiente e poca consapevolezza dell'entità del cibo che viene sprecato.



Cause porzioni inadeguate

Quantità preparate eccessive



Grammature a crudo - tabelle dietetiche non conformi /non seguite

Quantità distribuite eccessive



Assenza di procedure standardizzate per la distribuzione



Importanza della **formazione** (personale cucina e addetti alla distribuzione)

3.9 Grammature differenziate



ALIMENTI	6-9 mesi gr	9-12 mesi gr	12-36 mesi gr
pasta, riso, mais, orzo, farro nei piatti asciutti	20-25	25-30	35-40
pasta, riso, mais, orzo, farro nei piatti in brodo	10-15	15-20	20-25
carne fresca	20-30	20-30	30-40
omogeneizzato di carne	40	40	no
pesce fresco	30-40	30-40	40-50
omogeneizzato di pesce	40	40	no
formaggio ricotta	30	30	30-35
formaggio tipo mozzarella/caciotta	20	20	25-30
formaggio stagionato	10	10	15-20
uova	mezzo	mezzo	n. 1
legumi secchi	10-15	10-15	15-20
legumi freschi	40-45	40-45	45-60

Tipologie alimenti	INFANZIA 3-6 anni gr	PRIMARIA 6-11 anni gr	SECONDARIA DI 1° 11-14 anni gr
Pastina, riso o altri cereali in brodo vegetale o per minestre o passati	30-35	35-40	40-50
Pasta fresca ripiena in brodo	30-40	40-50	50-70
Pasta secca ripiena in brodo	25-30	30-40	40-55
Condimenti: verdura fresca/gelo per minestre o passati	min. 120	min. 150	min. 200
Condimenti: legumi secchi per minestre o passati	10-15	20-30	30-40
Condimenti: legumi freschi/gelo per minestre o passati	30-45	60-90	90-120

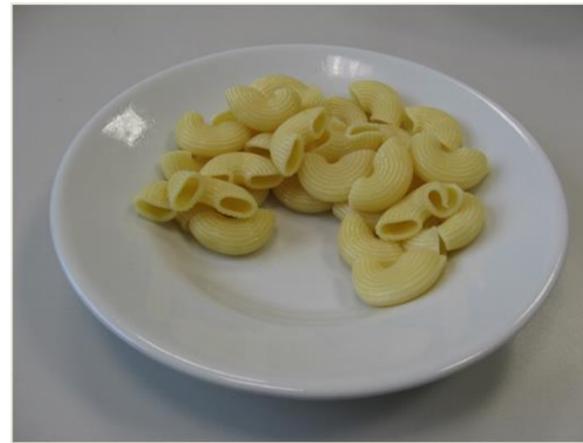
Primi piatti asciutti

Pasta, riso o altri cereali asciutti (orzo, farro, cous cous...), farina di mais per polenta	50-60	70-80	90-100
Gnocchi di patate	140-160	170-190	200-220
Gnocchi alla romana	90-110	130-150	150-170

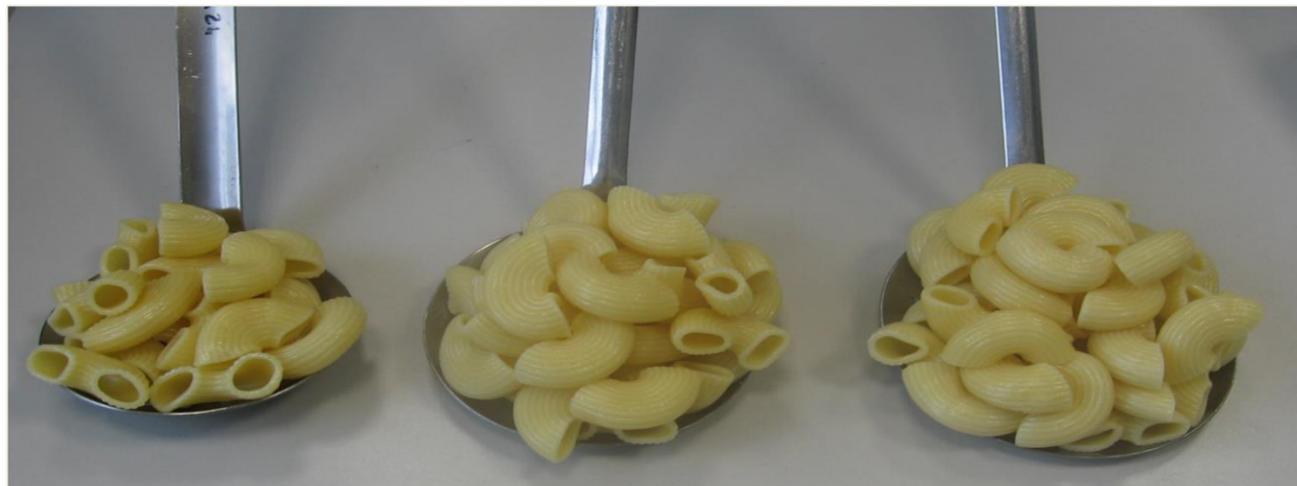
3.5 Dalle grammature a crudo alle porzioni a cotto



Piatto campione



Utensili tarati



Allegato 10 – CHECK LIST NUTRIZIONALE



PROCEDURA PORZIONI
<p>Esistono delle procedure codificate per servire porzioni corrispondenti alla grammatura a crudo da capitolato/parere?</p> <p><input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/> Per i primi piatti <input type="checkbox"/> Per i secondi piatti</p> <p><input type="checkbox"/> Per i contorni</p> <p>Se si, quale?</p> <p><input type="checkbox"/> a colpo d'occhio da parte degli addetti mensa</p> <p><input type="checkbox"/> uso di utensili con dimensioni diverse a seconda delle fasce d'età (es. pinza, cucchiaio)</p> <p><input type="checkbox"/> piatto campione (<i>pesare una quantità standard prima della cottura e disporla a cotto su di un piatto che sarà utilizzato dagli addetti mensa come modello per porzionare oppure pesare a cotto una quantità corrispondente alla grammatura di capitolato sulla base di tabelle di conversione cotto/crudo e disporla a cotto su di un piatto che sarà utilizzato dagli addetti mensa come modello per porzionare</i>)</p> <p><input type="checkbox"/> fotografia di un piatto campione (<i>fotografia di un piatto campione precedentemente preparato e consegnato agli addetti mensa come modello di corretta porzione</i>)</p> <p><input type="checkbox"/> altro, specificare _____</p>
<p>Come è organizzata la distribuzione dei pasti in mensa?</p> <p><input type="checkbox"/> viene data a tutti i bambini la stessa quantità di cibo senza la possibilità di fare il bis</p> <p><input type="checkbox"/> viene data a tutti i bambini la stessa quantità di cibo con la possibilità di fare il bis</p> <p><input type="checkbox"/> viene data a tutti i bambini una quantità di cibo minore rispetto alle indicazioni del capitolato per poi dare la possibilità di fare il bis a chi lo desidera</p> <p><input type="checkbox"/> viene data ai bambini più grandi e/o ai più affamati una quantità maggiore di cibo</p> <p><input type="checkbox"/> viene chiesta ai bambini la quantità che preferiscono</p> <p><input type="checkbox"/> altro, specificare _____</p>
<p>Verifica delle grammature delle portate:</p> <p><input type="checkbox"/> primo piatto adeguato (specificare grammatura rilevata a cotto _____ e prevista a crudo _____)</p> <p><input type="checkbox"/> secondo piatto adeguato</p> <p><input type="checkbox"/> contorno adeguato</p> <p><input type="checkbox"/> frutta adeguata</p> <p><input type="checkbox"/> merenda adeguata</p> <p>Note: _____</p>

3.6 Strategie per favorire comportamenti salutari in mensa



✓ Sfavorire il bis



✓ Invertire l'ordine delle portate

Le ragioni legate agli avanzi

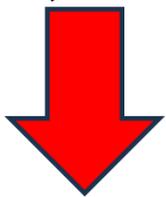
1. problema di gusto e/o presentazione dei piatti;
2. quantità servite durante la distribuzione eccessive;
3. **refettori non sempre adeguati alla destinazione d'uso;**
4. tipo di gestione;
5. inappetenza a causa di spuntini di metà mattina troppo abbondanti;
6. educazione alimentare insufficiente e poca consapevolezza dell'entità del cibo che viene sprecato.





3.6 Strategie per favorire comportamenti salutari in mensa

- ✓ l'organizzazione degli spazi e degli arredi;
- ✓ l'attenzione all'uso del colore, della luce e del **comfort acustico**



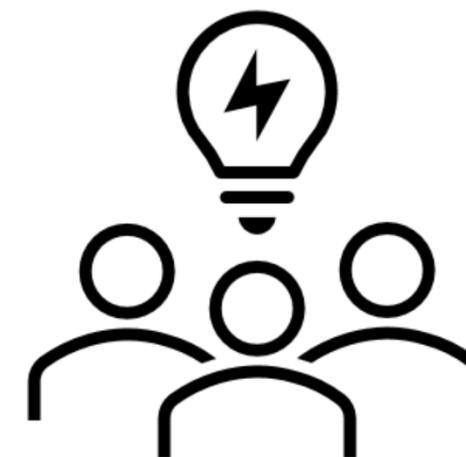
agiscono sul consumo del pasto in mensa



Migliorare vivibilità dell'ambiente mensa.

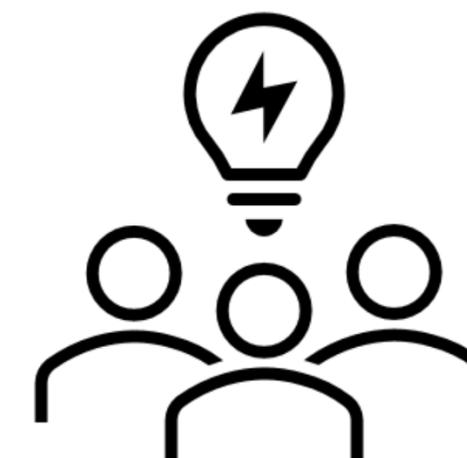
Le ragioni legate agli avanzi

1. problema di gusto e/o presentazione dei piatti;
2. quantità servite durante la distribuzione eccessive;
3. refettori non sempre adeguati alla destinazione d'uso;
4. **tipo di gestione;**
5. inappetenza a causa di spuntini di metà mattina troppo abbondanti;
6. educazione alimentare insufficiente e poca consapevolezza dell'entità del cibo che viene sprecato.



Le ragioni legate agli avanzi

1. problema di gusto e/o presentazione dei piatti;
2. quantità servite durante la distribuzione eccessive;
3. refettori non sempre adeguati alla destinazione d'uso;
4. tipo di gestione;
5. **inappetenza a causa di spuntini di metà mattina troppo abbondanti;**
6. educazione alimentare insufficiente e poca consapevolezza dell'entità del cibo che viene sprecato.

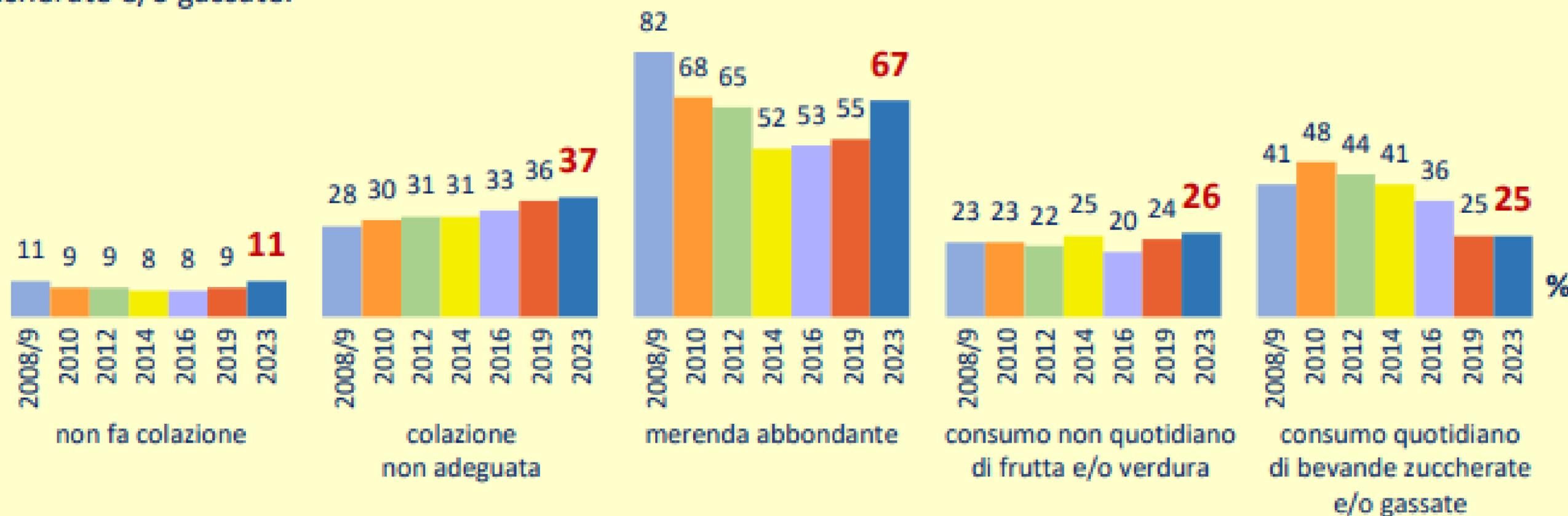


I risultati Okkio alla salute



Scorrette abitudini alimentari (confronto 2008/9-2023)

L'abitudine a non consumare la prima colazione o a consumarla in maniera inadeguata, così come la fruizione di una merenda abbondante di metà mattina, mostrano un trend in aumento. Aumenta anche il consumo non quotidiano di frutta e/o verdura dei/delle bambini/e. Stabile, invece, l'assunzione giornaliera di bevande zuccherate e/o gassate.



3.8 Consigli per lo spuntino di metà mattina



- ✓ Anticipare il consumo della frutta del fine pasto nello spuntino di metà mattina
- ✓ Proposte equilibrate per lo spuntino del metà pomeriggio

Spuntino di metà mattina



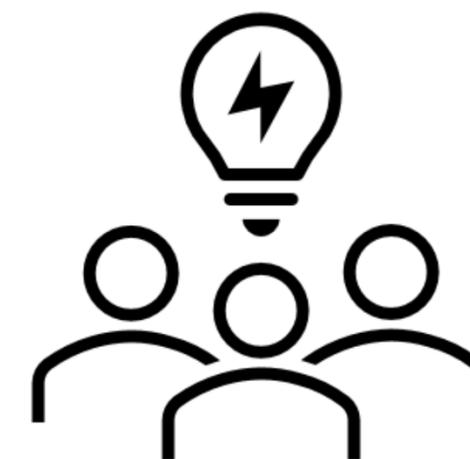
2007	2024
Indicazioni su come orientarsi nella scelta dei prodotti confezionati (biscotti, merendine e snack) nell'attesa di avviare campagne per la promozione del consumo della frutta.	Anticipare la frutta del fine pasto allo spuntino di metà mattina.

Aspetti positivi

- effetto trainante del gruppo di pari;
- riduzione degli sprechi,
- sgravare le famiglie dal fornire le merende.

Le ragioni legate agli avanzi

1. problema di gusto e/o presentazione dei piatti;
2. quantità servite durante la distribuzione eccessive;
3. refettori non sempre adeguati alla destinazione d'uso;
4. tipo di gestione;
5. inappetenza a causa di spuntini di metà mattina troppo abbondanti;
6. **educazione alimentare insufficiente e poca consapevolezza dell'entità del cibo che viene sprecato.**



Incrementare educazione alimentare nelle scuole



- ✓ progetti di educazione alimentare inseriti nel programma scolastico;
- ✓ tematiche di educazione ambientale con lo scopo di promuovere e approfondire le conoscenze sul fenomeno dello spreco alimentare.



Grazie per l'attenzione

Debora Lo Bartolo