



CARTA DEI SERVIZI

Ristorazione Scolastica



Comune di
CASALBORGONE





IL COMUNE DI CASALBORGONE E LA MENSA SCOLASTICA

La Ristorazione Scolastica rappresenta uno dei servizi sociali più importanti, sia per il ruolo fondamentale che l'alimentazione riveste, sia per la particolarità dell'Utenza coinvolta.

L'**Amministrazione Comunale di CASALBORGONE** considera il pranzo nella mensa scolastica un contesto favorevole per promuovere una cultura ed un'educazione che vada oltre il semplice consumo del pasto.

Il pasto consumato in mensa rappresenta infatti un contesto capace di risaltare le caratteristiche dei bambini, dai gusti alle competenze e, nello stesso tempo, richiama le responsabilità educative della famiglia e della Comunità intera, attorno al valore del cibo e alla qualità dell'alimentazione.

Unitamente a **GMI Servizi s.r.l.**, Società alla quale è affidata la gestione del Servizio di Ristorazione Scolastica, l'Amministrazione Comunale dedica particolare attenzione alla mensa scolastica, in modo che i pasti risultino il più possibile graditi e che posseggano requisiti di alta qualità e sicurezza (sia dal punto di vista igienico sanitario, sia dal punto di vista nutrizionale).

Il compito di garantire risultati positivi per il Servizio della mensa scolastica va attribuito ad una serie di soggetti ai quali desideriamo porgere i nostri più sinceri ringraziamenti: gli Operatori delle mense, gli Insegnanti ed infine, per la loro indispensabile opera di monitoraggio e controllo, rivolgiamo un ringraziamento particolare ai genitori.

Un saluto a tutte le famiglie e... buon appetito a tutti i bambini!.

L'Amministrazione Comunale di CASALBORGONE





LA DITTA DI RISTORAZIONE: GMI SERVIZI s.r.l.

Un'alimentazione corretta ed equilibrata, ma anche gradevole ed accettabile, costituisce un presupposto essenziale per il mantenimento di un buono stato di salute.

Se questo è valido per tutte le fasce di età, in età evolutiva, una alimentazione bilanciata è anche il presupposto per una crescita ottimale ed armoniosa.

Sin dall'infanzia, l'adozione di abitudini alimentari corrette per la promozione della salute e la prevenzione di numerose patologie cronico-degenerative (diabete, malattie cardiovascolari, obesità, osteoporosi, ecc.) di cui l'alimentazione scorretta è uno dei principali fattori di rischio.

La ristorazione scolastica diventa quindi un'occasione irripetibile per educare il bambino all'apprendimento di abitudini e comportamenti alimentari salutari.

L'alimentazione del bambino deve essere considerata in un contesto più ampio, quale quello dell'ambiente, inteso non solo in senso fisico, ma anche socio-culturale e psicologico.

A scuola i bambini imparano a stare a tavola, a mangiare ciò che hanno nel piatto senza sprechi e ad apprezzare sapori nuovi a volte inconsueti; la variazione stagionale dei cibi consente di proporre alimenti che, per diversità di gusti, abitudini e, a volte, per mancanza di tempo, non vengono consumati a casa.

L'intento di GMI Servizi è quello di infondere nelle nuove generazioni una cultura che tenda a privilegiare il mantenimento della salute come valore primario, attraverso i corretti comportamenti alimentari, in ogni fascia di età e ordine scolastico.

GMI Servizi s.r.l. - Servizio Qualità e Nutrizione

Dott.ssa Laura Brero Biologa Nutrizionista





LA CARTA DEI SERVIZI ED I SUOI OBIETTIVI

La **CARTA DEI SERVIZI** è uno strumento di comunicazione attraverso il quale l'Amministrazione Comunale di **CASALBORGONE** vuole descrivere i principi fondamentali che regolano il Servizio di Ristorazione Scolastica e le garanzie offerte a coloro che lo utilizzano, oltre a fornire informazioni utili ad alunni e genitori.

E' una guida informativa, pubblicata sul sito web comunale realizzata con la stretta collaborazione del Servizio Qualità e Nutrizione della Società di Ristorazione GMI Servizi s.r.l, che descrive non solo le scelte politiche, educative e culturali relative all'alimentazione dei bambini e dei ragazzi, ma fornisce anche tutte le informazioni sull'attività svolta, l'organizzazione e le opportunità del Servizio di Ristorazione, assicurando la massima trasparenza, fissando gli standard di qualità e gli strumenti per verificarne il rispetto ed individuando gli obiettivi di miglioramento.

Attraverso la sua lettura è possibile conoscere e comprendere passaggi e criteri che stanno alla base della preparazione dei cibi che quotidianamente arrivano sulle tavole dei nostri figli.

E' intenzione dell'Amministrazione Comunale e di GMI Servizi far diventare il Servizio di Ristorazione Scolastica un'occasione educativa, conoscitiva, nutrizionale e di interazione con le famiglie e con la scuola, rispettando e garantendo i seguenti principi:

- ✓ Sicurezza igienico sanitaria degli alimenti
- ✓ Menù gradevoli e nutrizionalmente equilibrati
- ✓ Qualità del servizio e delle derrate
- ✓ Servizio regolare, efficiente ed efficace
- ✓ Soddisfazione dell'utenza
- ✓ Informazione e collaborazione con i soggetti inter





DESCRIZIONE DEL SERVIZIO DI RISTORAZIONE

Gli Utenti che usufruiscono del Servizio di Ristorazione sono gli alunni e gli adulti che ne hanno diritto in quanto istituzionalmente addetti a prestare la propria opera presso le scuole.

LE CUCINE ED I LOCALI MENSA

La preparazione dei pasti viene effettuata presso la **Cucina comunale di CASALBORGONE** concessa in **gestione a GMI Servizi s.r.l.** dove è presente anche la mensa della **Scuola dell'Infanzia**.

I pasti per gli Utenti della **Scuola Primaria e Secondaria** vengono confezionati, inseriti in contenitori termici e trasportati in legame fresco-caldo presso i locali mensa dove avviene la distribuzione dei pasti.



La Società GMI Servizi nasce nel 2007 e si occupa di servizi di supporto per Aziende di medio/grandi dimensioni.

Nel 2010 nasce la Divisione **GMI RISTORAZIONE**

- ✓ Ristorazione **scolastica**
- ✓ Ristorazione **sanitaria**
- ✓ Ristorazione **aziendale** Ristorazione **commerciale**



PREPARAZIONE E SOMMINISTRAZIONE DEI PASTI

Le attività di **preparazione** e la **cottura** dei pasti avvengono nelle ore immediatamente antecedenti al consumo, secondo quanto previsto dal menù del giorno.

Le operazioni di **confezionamento** dei pasti sono immediatamente successive o concomitanti alla cottura.

Il confezionamento avviene in contenitori per alimenti in acciaio inox con coperchio provvisto di guarnizione a tenuta ermetica.

In tarda mattina, poco prima del servizio, inizia l'allestimento dei locali mensa ad opera del Personale addetto alla distribuzione.

Terminato l'approntamento dei tavoli, all'arrivo dei bambini in mensa, si procede con il porzionamento e la somministrazione dei cibi.

I **pasti veicolati** dopo il confezionamento sono inseriti in contenitori isotermitici per il trasporto presso i refettori scolastici.



Il **Personale** GMI Servizi (Cuochi, Aiuto cuochi ed Addette mensa) è qualificato e costantemente formato in merito alle norme igieniche, alle tecniche di preparazione e gestione dei cibi ed opera avendo la massima cura affinché il pasto risulti gradevole, appetitoso e sicuro.



il Menu della Scuola

I MENU' PROPOSTI

I **menù** adottati per la Ristorazione Scolastica del **Comune di CASALBORGONE** sono stati predisposti in collaborazione con la Ditta di Ristorazione **GMI Servizi** ed il **Servizio di Igiene degli Alimenti e della Nutrizione** dell'Azienda Sanitaria Locale.

Sono previsti due tipi di menù, uno per la stagione autunno-inverno e uno per la stagione primavera-estate.

In tal modo i bambini acquisiscono la disponibilità di ortaggi e frutta in relazione alle stagioni e soddisfano la necessità fisiologica di modificare l'alimentazione secondo il clima.



MENU

Menù INVERNALE

Adottato di norma da ottobre ad marzo (*)



Menù ESTIVO:

Adottato di norma da aprile a settembre (*)



(*) Il passaggio da un menù all'altro può essere anticipato o posticipato di qualche settimana a seconda dell'andamento climatico del periodo.





I MENU' ETICO RELIGIOSI

L'Italia è sempre più una nazione multietnica e multiculturale e la presenza di alunni di altre etnie, religioni e culture è un dato strutturale del nostro sistema scolastico.

A tal proposito GMI Servizi ha predisposto per le Scuole del Comune di CASALBORGONE specifici **menù etico-religiosi**.

In particolare:

✓ Menù **SENZA CARNE DI MAIALE**



✓ Menù **SENZA CARNE** (di tutti i tipi)



✓ Menù **VEGETARIANO** (senza carne e pesce)



LA QUALITA' DEGLI ALIMENTI



Tutte le derrate alimentari fornite sono di alta qualità.

GMI Servizi si avvale di **fornitori selezionati**, controllati periodicamente attraverso **analisi microbiologiche e chimiche** delle **materie prime** (effettuate da un Laboratorio di Analisi accreditato) che permettono di determinare ed evidenziare i parametri più importanti ai fini della **sicurezza igienico sanitaria** degli alimenti.





CRITERI ADOTTATI PER LA PREDISPOSIZIONE DEI MENU' SCOLASTICI

Al fine di garantire i **corretti fabbisogni energetici e nutrizionali**, che permettono una crescita ed uno sviluppo ottimali, i menù scolastici del **Comune di CASALBORGONE** sono stati predisposti nel rispetto dei principi nutrizionali riportati nella **bibliografia della Comunità scientifica**: LARN (Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia) e Linee Guida Nutrizionali.

IL MENU' SCOLASTICO DEVE..



✓ GARANTIRE L'**EQUILIBRIO NUTRIZIONALE**

✓ PROMUOVERE **SANE ABITUDINI ALIMENTARI**



MENU

✓ ESSERE DI **GRADIMENTO** PER I PICCOLI UTENTI

I menù sono stati elaborati secondo i principi della “**DIETA MEDITERRANEA**”, rispettosa delle necessità biologiche e nutrizionali dell'organismo in accrescimento al fine del mantenimento di un buono stato di salute.



La dieta mediterranea, caratterizzata da un alto contenuto di carboidrati complessi e povera di grassi saturi, con abbondanza di alimenti di origine vegetale quali i cereali, le verdure, la frutta, i legumi e l'olio di oliva extravergine, riveste un ruolo primario nella prevenzione di numerose patologie cronico degenerative connesse con l'alimentazione.





I GRUPPI DI ALIMENTI



Nei menù scolastici sono rappresentati **tutti i gruppi alimentari**, al fine di garantire il giusto apporto di proteine di origine animale e vegetale, di acidi grassi, di zuccheri semplici e complessi, nonché di sali minerali e di vitamine, in modo che variando la scelta dei cibi, si possono coprire i fabbisogni nutrizionali per ogni fascia di età.

La composizione in alimenti nell'alimentazione dei bambini deve essere infatti il più possibile completa, ad eccezione dei limiti imposti da allergie e di intolleranze alimentari.

Il piatto della buona alimentazione è composto da 5 gruppi di alimenti



La **varietà** degli alimenti è fondamentale, in quanto consente l'apporto adeguato dei nutrienti necessari per una crescita armonica e contribuisce, in modo sostanziale, alla diffusione di abitudini alimentari corrette.

Un menù variato, facilmente attuabile per la molteplicità di alimenti della dieta mediterranea, fa conoscere ai bambini alimenti diversi, nuovi sapori, sviluppa la percezione delle singole qualità del gusto e stimola curiosità verso il cibo.

Nei menù sono state introdotte **ricette ad elevata appetibilità e gradimento** per le fasce di età considerate.





LA COMPOSIZIONE DEL PASTO



Siccome il pranzo deve apportare circa il **35-40%** del **fabbisogno di energia giornaliera**, i menù scolastici sono stati strutturati in modo da fornire circa il 15% di proteine, il 30% di grassi ed il 55% di carboidrati.



l'apporto energetico della dieta giornaliera del tuo bambino dovrebbe essere:

- 10-15% proteine (50% animali, 50% vegetali)
- 25-30% grassi (soprattutto vegetali come l'olio di oliva)
- 55-60% carboidrati (meglio i complessi come l'amido, rispetto a quelli semplici come gli zuccheri).

Apporti raccomandati di Energia e Nutrienti (LARN)

Età	Maschi Kcal al giorno	Femmine Kcal al giorno
Da 5 anni a 10 anni	1.401 - 2.213	1.310 - 1.924
Da 10 anni a 13 anni	1.907 - 2.687	1.666 - 2.219

Seguendo la tradizione italiana, i **menù** sono stati formulati secondo il seguente **schema giornaliero**:



Primo piatto
cereali (pasta, riso, orzo, farro, ecc.) con sughetti semplici di verdure o legumi

+

Secondo piatto
carne, pesce o uova

+

Contorno
verdura cruda o cotta

+

Pane

+

Frutta fresca di stagione





TABELLE DIETETICHE E GRAMMATURE



Il fabbisogno calorico-nutrizionale si esprime tramite l'elaborazione di **TABELLE DIETETICHE** che **sono la base per la realizzazione dei menù**; la loro struttura varia a seconda della fascia di età degli utenti.

Le tabelle dietetiche devono garantire corretti apporti in nutrienti, sia dal punto di vista quantitativo che qualitativo, per ottemperare alle esigenze di mantenimento dello stato di salute e crescita del bambino senza che l'organismo debba ricorrere a meccanismi di adattamento come nel caso di scarso o eccessivo apporto.

PIATTI E INGREDIENTI	GRAMMATURE A CRUDO (grammi)		
PRIMI PIATTI, SUGHI E MINISTRE	Scuola Infanzia	Scuola Primaria	Adulti
Pasta al pomodoro e basilico			
Pasta	50	70	90
Pomodori pelati	40	60	65
Cipolla	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extra vergine di oliva	5 g	5	7
Aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
Pasta con ricotta			
Pasta	50	70	90
Ricotta	20	30	40
Cipolla	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extra vergine di oliva	5	5	7
Aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
Pasta olio e parmigano			
Pasta	50	70	90
Olio extra vergine di oliva	5	5	7
Aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano reggiano	5	5	10



Definire **GRAMMATURE** idonee nelle Tabelle dietetiche per il pasto a scuola rappresenta il punto di partenza per equilibrare l'alimentazione giornaliera e prevenire l'obesità in età evolutiva, purché alla valutazione nutrizionale su carta dei menù corrisponda una effettiva applicazione delle porzioni raccomandate nei punti di ristorazione, atta a garantire nei piatti dosi corrispondenti a quelle formulate nelle tabelle dietetiche.





PORZIONATURA DEI PIATTI



L'attenzione alle **porzioni** sta acquisendo un'importanza crescente per la possibile correlazione del peso corporeo con la dimensione media delle porzioni piuttosto che con le scelte qualitative dei cibi effettuate dai bambini.

È pertanto determinante che gli addetti alla distribuzione siano adeguatamente formati sulle **modalità di porzionatura** e distribuiscano gli alimenti secondo modalità standardizzate.

Ad esempio l'utilizzo di **utensili "calibrati"** (es. mestoli, schiumarole) con diverse misure in modo da somministrare le corrette quantità di cibo, che abbiano la capacità di garantire la porzione corretta per bambini appartenenti ad età diverse e/o a più di una fascia scolastica (es.: scuola dell'infanzia, primaria).

LA RICHIESTA DEL BIS



Da ricordare

Ricorda che i bambini sovrappeso hanno molte più possibilità di rimanere in sovrappeso o di diventare obesi da adulti, con conseguenze importanti sulla salute.

Dalle ultime indicazioni emerse a livello pediatrico per la prevenzione dell'obesità e delle patologie ad essa correlate, è **sconsigliata** la preparazione di quantità maggiori di alimenti riservati al "**BIS**", pratica ritenuta **scorretta** anche dal punto di vista educativo, oltre che da quello nutrizionale.

Può invece essere utile frazionare la porzione prevista per incoraggiare l'assaggio del cibo e prevedere l'eventuale bis, soprattutto nei bambini che manifestano un rifiuto al cibo.

Questo comportamento viene spesso denominato "**finto bis**", cioè viene data la porzione spettante in due momenti separati.





LE DIETE SPECIALI



Le diete speciali sono menù che richiedono alcune modifiche rispetto al menù standard a seguito di particolari patologie, intolleranze o allergie da parte degli Utenti.

Per soggetti affetti da **allergie** e **intolleranze alimentari**, **malattie metaboliche** ed alcune **patologie croniche**, la dieta rappresenta infatti il fondamento terapeutico per il mantenimento di un buono stato di salute e per il controllo della malattia (es. obesità, diabete, celiachia, favismo, dislipidemie, difficoltà di masticazione).

E' evidente che la dieta, essendo parte integrante di una terapia, è da attuarsi, oltre che a casa, anche nella mensa scolastica.

La ristorazione scolastica pertanto, deve tener conto di tale problematica ed offrire, quando necessario, un'alimentazione nutrizionalmente equilibrata e varia, pur nel rispetto delle esigenze cliniche di bambini con diagnosi certa di reazione avversa ad alimenti o patologie, che sono spesso a lungo termine, evitando di farli sentire "diversi" ed isolati e cercando di mantenere l'importante ruolo socializzante ed educativo della condivisione del pasto a scuola.

GMI SERVIZI presta particolare attenzione alla **gestione delle diete speciali** in ogni fase del servizio: acquisto materie prime, preparazione e somministrazione dei pasti dietetici.

Le preparazioni sostitutive, previste nella dieta speciale, sono il più possibile uguali al menù standard: per offrire al bambino a dieta, un menù variato, negli schemi dietetici proposti vengono sostituiti, quando possibile, solo il piatto e/o l'alimento critico e non tutto il pasto.





ALLERGIE ED INTOLLERANZE ALIMENTARI



Negli ultimi anni si è verificato un significativo aumento della frequenza di intolleranze e allergie alimentari, anche perché nell'ambito delle abitudini alimentari si sono verificate significative variazioni, soprattutto nella società occidentale.

ALLERGIA ALIMENTARE

L'allergia alimentare rappresenta l'effetto che ha sul nostro organismo l'introduzione di alcune sostanze (**allergeni**) contenute nei cibi che fanno parte della nostra dieta abituale, compresi quegli alimenti che assumiamo occasionalmente.



Parlare di allergia significa parlare di una sintomatologia scatenata entro pochi minuti dall'assunzione di un determinato alimento o gruppo di alimenti (da 2-3 minuti a 30-120 minuti), la quale mette in azione il nostro sistema immunitario.

I sintomi possono essere scatenati anche dall'assunzione di piccole quantità dell'alimento responsabile.

Le reazioni più frequenti coinvolgono il cavo orale e il tratto gastrointestinale (diarrea acuta, vomito, coliche addominali), ma possono verificarsi sintomi anche a carico di altri organi bersaglio come la cute (orticaria, angioedema, dermatite atopica) e o l'apparato respiratorio (asma, rinocongiuntivite).

La conseguenza più rischiosa dell'allergia alimentare è lo shock anafilattico, una reazione sistemica grave i cui sintomi possono avere esito mortale e che può essere scatenata anche da quantità minime di alimento.

I cibi più frequentemente causa di allergia sono:

uova, latte, pesce, pomodori, grano, soia, alcune carni (pollo, tacchino), alcuni tipi di frutta fresca (agrumi, pesca, kiwi) e di frutta secca (arachidi).





Intolleranze Alimentari

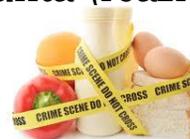


L'intolleranza alimentare agisce in relazione alla quantità di alimenti non tollerati ingeriti e con un fenomeno di accumulo di cosiddette "tossine" nell'organismo.

Tale fenomeno determina l'insorgere di sintomi spesso sovrapponibili a quelli di allergie, ma che se ne differenziano in quanto non interessano il sistema immunitario.

Non sempre sono conosciuti i meccanismi che sono alla base di tale reazione. Può essere dovuta alla carenza di enzimi coinvolti nella digestione (es. intolleranza al lattosio) oppure all'effetto diretto di sostanze naturalmente presenti in alcuni alimenti (es. istamina, tiramina).

I sintomi (orticaria, diarrea, vomito ecc.) possono essere molto simili a quelli dell'allergia, ma la gravità delle manifestazioni patologiche è correlata alla quantità di alimento assunta (reazione "dose dipendente").



Terapia dietetica

La terapia dietetica di allergie ed intolleranze consiste nell'**eliminazione dalla dieta dell'alimento** o degli alimenti (nel caso di pluriallergie) responsabili delle manifestazioni allergiche e nella sostituzione di questo/i con alimenti dello stesso valore nutrizionale. Molti di questi alimenti possono essere contenuti in piccole o grandi quantità anche in alimenti trasformati, di composizione complessa, sui quali si basa gran parte della nostra alimentazione.

In caso di allergie e intolleranze alimentari, quindi devono essere escluse dalla dieta preparazioni che prevedono l'utilizzo dell'alimento responsabile o dei suoi derivati; inoltre devono essere esclusi i prodotti in cui l'alimento o i suoi derivati figurino in etichetta (anche come tracce).





INFORMATIVA ALLERGENI

ALLEGATO II - REGOLAMENTO UE 1169/2011

L'**Allegato II**, riportato di seguito, contiene l'elenco delle sostanze o prodotti (**allergeni**) che provocano allergie o intolleranze: questi devono risultare indicati chiaramente in etichetta, sia se presenti come ingredienti del prodotto stesso, sia se contenuti come additivi e coadiuvanti tecnologici.

1. **Cereali** contenenti **glutine** (grano, segale, orzo, avena, farro, kamut)
2. **Crostacei** e prodotti a base di crostacei
3. **Uova** e prodotti a base di uova
4. **Pesce** e prodotti a base di pesce
5. **Arachidi** e prodotti a base di arachidi
6. **Soia** e prodotti a base di soia.
7. **Latte** e prodotti a base di latte (incluso lattosio)
8. **Frutta a guscio** (mandorle, nocciole, noci pistacchi,..)
9. **Sedano** e prodotti a base di sedano
10. **Senape** e prodotti a base di senape
11. **Semi di sesamo** e prodotti a base di semi di sesamo
12. **Anidride solforosa** e solfiti
13. **Lupini** e prodotti a base di lupini
14. **Molluschi** e prodotti a base di molluschi





LA CELIACHIA

La **celiachia** è un'**intolleranza permanente al glutine**, sostanza proteica presente in avena, frumento, farro, grano, kamut, orzo, segale, spelta e triticale.

L'assunzione di glutine, anche in piccole quantità, può provocare diverse conseguenze più o meno gravi, quindi la dieta senza glutine, condotta con rigore, è l'unica terapia attualmente che garantisce al celiaco un perfetto stato di salute.

Per questo sono da eliminare i cereali contenenti glutine ed i prodotti da essi derivati o che li contengono come ingredienti (es. pasta, pane, farina, gnocchi, ravioli, cereali in fiocchi, prodotti da forno dolci o salati, dolciumi, pizza, focacce, ecc.).

Il riso e il mais pur essendo cereali non contengono glutine e possono quindi essere consumati dai pazienti celiaci.

I cereali contenenti glutine si possono anche ritrovare come additivi o come residuo di lavorazione in molti alimenti trasformati (ad es. prosciutto cotto, gelati, yogurt, budini, dadi, caramelle, sughi, salse, ecc.), per questo è sempre necessario porre la massima attenzione alla scelta del prodotto da utilizzare nella dieta per celiachia.

Le attenzioni al problema celiachia



GMI Servizi pone grande attenzione alla preparazione dei pasti senza glutine.

Si utilizzano allo scopo zone, superfici, ripiani, attrezzature e pentole dedicate esclusivamente a questo tipo di preparazione.

Le materie prime senza glutine sono conservate in luoghi identificati e nettamente separate da quelle utilizzate per la conservare dei generi alimentari del vitto comune.





LE DIETE IN BIANCO



In caso di segnalazione di leggera indisposizione da parte di Utenti può essere richiesta (senza necessità di certificazione medica), per un massimo di **tre giorni**, una dieta in bianco.

Le diete in bianco sono costituite da:

- ✓ **Primo piatto:** pasta o riso conditi con olio extravergine di oliva e parmigiano oppure pasta o riso in brodo vegetale.
- ✓ **Secondo piatto:** carne bianca o rossa (tagli magri) o pesce al vapore o ai ferri oppure prosciutto cotto o formaggio fresco.
- ✓ **Contorno:** carote e patate, lesse o al vapore, condite con olio extravergine di oliva a crudo.
- ✓ **Frutta fresca** (mela o pera)
- ✓ **Pane**





L'EDUCAZIONE ALIMENTARE IN FAMIGLIA

Cari Genitori,

si sente parlare tanto di **sana e corretta alimentazione** ma poi quando dobbiamo fare delle azioni concrete per assicurare una crescita armoniosa ai nostri figli, non è sempre facile reperire delle informazioni chiare, espresse con un linguaggio semplice e non troppo tecnico.



Per essere in forma da grandi bisogna alimentarsi in modo corretto sin da piccoli e la cultura di una sana alimentazione inizia proprio dalla famiglia.



Siccome la valutazione dei **menu scolastici** riguarda un solo pasto al giorno (**pranzo**), è auspicabile **fornire ai genitori indicazioni o suggerimenti per la scelta dei pasti a casa**, al fine di soddisfare le esigenze caloriche e nutrizionali dei bambini e/o dei ragazzi, evitando a cena la somministrazione degli stessi alimenti già assunti a pranzo ed avviare un **intervento educativo che coinvolga anche le famiglie**.

Gli alimenti consumati a casa dovranno quindi integrarsi al pranzo consumato a scuola. E' importante quindi che i genitori conoscano la composizione del menù scolastico, in modo da poter scegliere gli alimenti più opportuni per la cena.



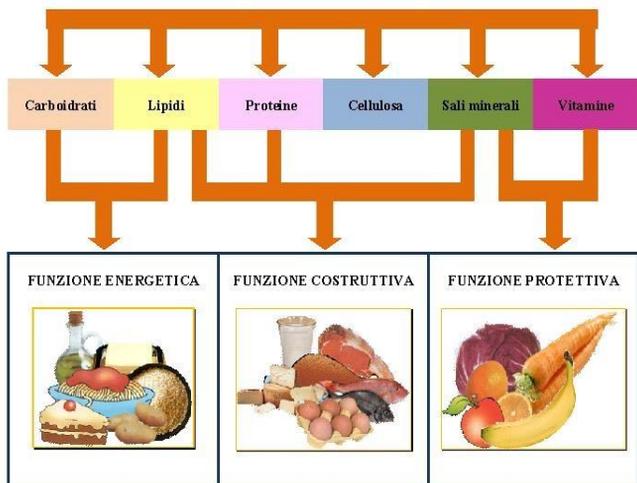
ALIMENTAZIONE EQUILIBRATA E PRINCIPI NUTRITIVI

Un'alimentazione equilibrata comprende un'ampia varietà di alimenti e principi nutritivi.

Per assicurare un corretto apporto di tutti i **nutrienti** devono essere presenti nell'**alimentazione quotidiana**:

- ✓ **carboidrati** (es. pasta, pane, patate),
- ✓ **proteine** (es. carne, pesce, uova, latticini)
- ✓ **grassi** (es. olio di oliva)
- ✓ **fibre e sali minerali** (es. frutta e verdura)
- ✓ **acqua**

PRINCIPI NUTRITIVI



CARBOIDRATI
Sono la fonte principale di energia per la crescita, il sostentamento e le attività dell'organismo.

FIBRA
Mantiene le feci tenere e compatte; previene alcuni disturbi intestinali e la stitichezza.

VITAMINE
Regolano i processi chimici dell'organismo e aiutano a trasformare i grassi in energia.

GRASSI
Forniscono energia; formano lo strato di tessuto adiposo sotto la pelle, che conserva il calore del corpo.

PROTEINE
Contribuiscono a costruire le cellule e i tessuti; formano alcuni ormoni e altre sostanze chimiche attive.

MINERALI
Rinforzano le ossa; regolano l'equilibrio idrico, le reazioni di difesa e le secrezioni ghiandolari.



LA PIRAMIDE ALIMENTARE

La **Piramide Alimentare** è una stilizzazione, frutto di numerosissimi studi e ricerche sui regimi alimentari, utilizzata per indicare al meglio ed in breve tempo la migliore modalità per una **CORRETTA ALIMENTAZIONE**.

Alla base della piramide si situano gli **alimenti che andrebbero introdotti ogni giorno** (acqua, frutta e verdura, cereali - quali pane, pasta, riso, patate).

Salendo si incontrano progressivamente i **cibi che invece è meglio consumare con una certa moderazione** e quindi più raramente (pesce, legumi e latticini seguiti da carne, uova e formaggi).

Alla sommità si trovano dolci e le bevande zuccherate e che quindi dovrebbero essere assunti solo occasionalmente.

La Piramide Alimentare all'interno è arricchita inoltre dall'**attività fisica regolare**, fondamentale, tanto quanto una alimentazione equilibrata, per il raggiungimento ed il mantenimento del benessere sia fisico, che psicologico.



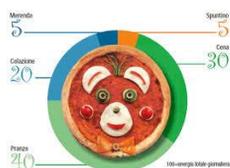
■	Dolci e snacks: 1 porzione al giorno
■	Grassi da condimento: 2 o 3 porzioni al giorno
■	Carne, pesce, uova e legumi: 1 o 2 porzioni al giorno
■	Latte e derivati: almeno 2 porzione al giorno
■	Frutta e ortaggi: 5 porzioni al giorno
■	Cereali e derivati, patate: 4 o 5 porzione al giorno

Fonte: "ANP"





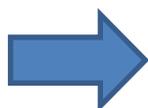
SUGGERIMENTI PER UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE DEI BAMBINI



Per ottenere un'alimentazione equilibrata è fondamentale rispettare una regolare distribuzione dei pasti nella giornata.

In particolare:

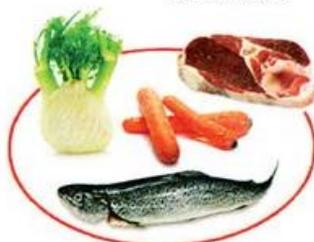
LA GIORNATA ALIMENTARE



colazione 20%



spuntino 5%



pranzo 40%



merenda 5%



cena 30%

LA COLAZIONE

Il Buongiorno si vede dal Mattino

In particolare, il bambino deve essere spronato a consumare la prima colazione anche se spesso dichiara di non aver fame al mattino. È dimostrato, infatti, che saltare la prima colazione causa ipoglicemia secondaria al digiuno, riduce la concentrazione mentale e può favorire l'obesità. Per invogliare tuo figlio ad iniziare la giornata assumendo il giusto apporto energetico, è importante proporgli diverse soluzioni: dalla classica colazione a base di latte e cereali, abbinata ad un succo d'arancia o ad un frutto, fino a delle varianti come una colazione di tipo salato.





GLI SPUNTINI

Due merende al giorno, ma senza esagerare

Molti bambini oggi hanno la cattiva abitudine di non fare uno spuntino a metà mattina o a metà pomeriggio oppure di fare merenda con alimenti elaborati ed eccessivamente calorici.

Lo spuntino di metà mattina deve essere nutriente e leggero. Brioche, pizzette, focacce e patatine hanno troppi grassi e zuccheri, forniscono un'eccessiva quantità di calorie e richiedono un lungo periodo di digestione finendo per togliere appetito al pranzo. Meglio alimenti più leggeri come yogurt, frutta e cracker.



Anche la merenda del pomeriggio deve avere un contenuto calorico proporzionato al tipo di attività svolte dal bambino. Se il suo stile di vita è sedentario è sufficiente un apporto di 120-150 calorie, se invece è impegnato in attività sportive si può arrivare fino a 200 calorie.

Non deve mancare l'acqua - meglio senza bollicine - e ricordiamoci che le bevande gassate o i succhi di frutta contengono zuccheri, non dissetano e non inducono la sazietà.

I bambini che preferiscono il dolce dovrebbero variare la merenda con frutta e biscotti secchi oppure, saltuariamente, anche con dolci fatti in casa o confezionati.

Per chi invece preferisce il salato è consigliabile una merenda con piccoli panini farciti con prosciutto, formaggio fresco o marmellata preferibilmente con pane integrale.





...OCCHIO ALLE ETICHETTE!!!

IMPARIAMO E INSEGNIAMO A LEGGERE LE ETICHETTE

L'Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione (INRAN) consiglia di controllare sempre le etichette e questo ti consente di verificare se, ai vari nomi di fantasia, corrispondono gli alimenti che questi nomi suggeriscono.

Benché attraenti e molto pubblicizzati, spesso i prodotti dell'industria hanno uno scarso valore nutrizionale e un'alta densità calorica. Non a caso, proprio in riferimento a questi alimenti è nata l'espressione "junk-food", che significa cibo spazzatura.

Occorre anche fare attenzione alle percentuali. Per es., se leggete: contiene il 30% di latte, potreste pensare che ne contenga tanto, ma se la merendina o la preparazione pesa 30 g il latte contenuto è solo 9 g.





IL PRANZO



Il pasto di mezzogiorno **consumato in famiglia** deve avere un giusto equilibrio di proteine, grassi e carboidrati.

Le regole da seguire sono le stesse di quelle adottate per il pasto consumato a scuola.

Pertanto il **PRANZO** dovrebbe essere composto da:

✓ **PRIMO PIATTO ASCIUTTO:**

condito con olio di oliva

(preferibilmente extravergine) o **sughi semplici**

(es. pomodoro, verdure).



✓ **SECONDO PIATTO:** a base di carne magra o pesce (cucinati ai ferri, alla griglia, in umido) o uova o formaggio.



✓ **CONTORNO:** verdura cruda o cotta di stagione.

✓ **PANE**



✓ **FRUTTA DI STAGIONE**



In alternativa può essere proposto un **PIATTO UNICO:**

Piatto unico
(lasagne, maccheroni pasticciati, pizza, ecc.)

+

Contorno
verdura cruda o cotta

+

Frutta fresca di stagione





LA CENA

La **cena** deve essere **leggera** in rapporto al minor fabbisogno di energia durante il riposo serale ed il sonno notturno.



I **primi piatti** (pasta, riso,..) devono essere presenti in quantità modesta e conditi con pochi grassi e sughi a base di verdure, meglio ancora se costituiti da **minestre**.



I **secondi piatti** (carne, pesce, uova, formaggio) devono essere alternati e scelti tenendo conto di cosa è stato consumato al pranzo.

La **verdura**, sia cotta che cruda, deve accompagnare sempre il secondo piatto.



A fine cena può essere consumata una porzione di **frutta**.



Da fare

- L'imitazione del genitore può aiutare il bambino inappetente, così come il rispetto degli orari e l'abitudine a stare tutti seduti a tavola. I pasti devono diventare un rituale importante, a cui dare il giusto valore e il giusto tempo.
- Mentre dai da mangiare al tuo bambino cerca, se riesci, di mangiare anche tu, l'imitazione può fare miracoli!





CONSIGLI PER LA PREPARAZIONE DEI CIBI

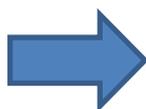


- ☛ Una corretta alimentazione si basa non solo sulla scelta e sulla quantità degli alimenti assunti nel corso della giornata, ma anche sulle **modalità di preparazione e cottura** dei cibi.
- ☛ I **cibi** devono essere **preparati in modo semplice**, per mantenere inalterato il loro valore nutrizionale.
Si possono comunque usare **pomodoro**, brodo vegetale, **aceto**, **limone**, **aglio**, **cipolla**, **spezie** ed **erbe aromatiche** (es. prezzemolo, basilico, rosmarino, salvia, maggiorana).
- ☛ **Preferire**, per condire e cucinare, **condimenti di origine vegetale**.
Condire a fine cottura, preferibilmente con poco olio extravergine di oliva.
- ☛ **Evitare i soffritti**.
- ☛ **Evitare** il consumo di piatti precucinati ed elaborati, di **cibi fritti**, impanati e infarinati.
- ☛ I **primi piatti** vanno conditi con pomodoro fresco, salsa di pomodoro, olio, sughi con verdure, in brodo vegetale.
E' possibile grattugiare piccole quantità di **parmigiano** (1 cucchiaino).
- ☛ Per la **carne** ed il **pesce** si consigliano cotture alla griglia, al forno, al vapore, in umido, al cartoccio, arrosto.
- ☛ Per le **verdure** si consigliano cotture al forno, alla griglia, lessate, al vapore, trifolate, bollite. E' utile ricordare che la **verdura cruda** conserva maggiormente le sue proprietà.
- ☛ Le **uova** possono essere cucinate sode, strapazzate, alla coque, in camicia, in frittata utilizzando pentole antiaderenti (senza grassi).
- ☛ Si consigliano **cotture non eccessivamente prolungate** e con scarso contenuto di acqua per garantire il mantenimento del potere nutrizionale degli alimenti.





...E PER FINIRE...



Le Regole d'Oro per la Sana Alimentazione di tuo Figlio:

*spuntini a base di frutta fresca,
yogurt o cracker oppure un gelatino
d'estate*

*a pranzo e cena un contorno a base
di verdura, cruda o cotta*

*legumi come valida alternativa
a carne, pesce, formaggio, uova o
prosciutto*

*acqua al posto di bevande dolci e
gassate*

*variare a pranzo i secondi piatti durante la
settimana:*

o 2-3 volte la carne bianca

o 2-3 volte il pesce

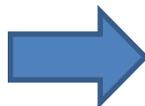
o 2 volte i legumi

o 2 volte il formaggio

o 1-2 volte il prosciutto crudo o la bresaola

o 1-2 volte l'uovo

*spezie e aromi al posto dei grassi
da condimento*



Da ricordare

L'insegnamento delle regole per una corretta alimentazione è in gran parte compito dei genitori e questo ambito educativo necessita di convinzione, conoscenza ed applicazione quotidiana.





IL COMUNE DI CASALBORGONE E GMI SERVIZI...

OBIETTIVI COMUNI PER IL SERVIZIO DI RISTORAZIONE SCOLASTICA

La filosofia che percorre tutta l'organizzazione del Servizio di Ristorazione è quella di fornire un pasto bilanciato dal punto di vista nutrizionale, gustoso e salubre.

Per raggiungere questi **OBIETTIVI** si interviene su tutte le fasi del servizio attraverso...



- ✓ **Garanzia della provenienza degli alimenti:** richiesta di certificazioni di qualità ai fornitori di materie prime; sono esclusi prodotti OGM.
- ✓ **Freschezza e gustosità** dei pasti: i cibi sono preparati secondo ricette semplici ma gustose.
- ✓ **Varietà dei menù:** i menù sono elaborati in base all'età dei bambini e alla stagionalità dei prodotti.
- ✓ **Locali accoglienti e funzionali:** è posta sempre maggior attenzione alle attrezzature utilizzate in cucina e all'abbellimento ed accoglienza dei refettori in cui viene consumato il pasto.
- ✓ **Controlli scrupolosi:** sono svolti frequentemente da parte di incaricati dell'Amministrazione Comunale, di specialisti GMI Servizi e degli Organi ufficiali di controllo (ASL, NAS).
- ✓ **Educazione alimentare:** il momento del pasto confluisce in varie forme ed aspetti nel progetto educativo della scuola, non solo sotto il profilo nutrizionale, ma anche relazionale, assicurando una filosofia di salute e benessere intesi nella loro forma più ampia.

*“ Mangiare è una necessità.
Mangiare intelligentemente
è un'Arte ”*

Francçois de La Rochefoucauld

