



**LINEE GUIDA PER I MENÙ DELLA  
REFEZIONE SCOLASTICA**

DATA	REV.	REDAZIONE	APPROVAZIONE	DESCRIZIONE
01/09/2017	00	Dr. Ruggero Pettoello	Dr. Fabrizio Speziani	Prima Emissione

# **LINEE GUIDA PER I MENÙ DELLA REFEZIONE SCOLASTICA**

Revisione 2017

## **INDICE**

<b>1. PRAFAZIONE.....</b>	<b>3</b>
<b>2. INTRODUZIONE.....</b>	<b>4</b>
<b>3. MODALITÀ DI PRESENTAZIONE DELLA RICHIESTA.....</b>	<b>6</b>
<b>4. CARATTERISTICHE QUALITATIVE.....</b>	<b>7</b>
<b>5. FREQUENZE DI UTILIZZO.....</b>	<b>8</b>
5.1 PRIMI PIATTI.....	8
5.2 SECONDI PIATTI.....	8
5.4 CONTORNI.....	10
5.5 FRUTTA.....	11
5.6 PANE.....	11
5.7 VARIE.....	12
<b>6. OCCASIONI SPECIALI.....</b>	<b>13</b>
6.1 FESTE DI COMPLEANNO.....	13
6.2 PRANZO AL SACCO.....	13
6.3 OGGI IN PISCINA.....	13
<b>7. RICETTARIO.....</b>	<b>14</b>
<b>8. PORZIONATURA E DISTRIBUZIONE.....</b>	<b>15</b>
<b>9. ALTERNATIVE.....</b>	<b>16</b>
<b>10. DIETE SPECIALI.....</b>	<b>17</b>
10.1 DIETA PER MOTIVI DI SALUTE.....	17
10.2 DIETA PER MOTIVI ETICO-RELIGIOSI E CULTURALI.....	17
10.3 DIETA LEGGERA.....	18
<b>11. PASTO DA CASA.....</b>	<b>19</b>
<b>12. CAPITOLATO D'APPALTO.....</b>	<b>20</b>
<b>BIBLIOGRAFIA.....</b>	<b>21</b>

## 1. PRAFAZIONE

Le corrette abitudini alimentari e uno stile di vita sano adottati fin dai primi anni di vita sono fondamentali per la salute e il benessere.

Nella "Convenzione dei diritti dell'infanzia", adottata dall'ONU nel 1989, è sancito il diritto dei bambini ad avere un'alimentazione sana e adeguata al raggiungimento del massimo della salute ottenibile e, nella revisione della "European Social Charter" del 1996, si afferma che "ogni individuo ha il diritto di beneficiare di qualunque misura che possa renderlo in grado di raggiungere il miglior livello di salute ottenibile".

Il programma "Guadagnare salute - rendere facili le scelte salutari" ([http://www.salute.gov.it/imgs/C\\_17\\_pubblicazioni\\_605\\_allegato.pdf](http://www.salute.gov.it/imgs/C_17_pubblicazioni_605_allegato.pdf)), definisce la strategia per la promozione di stili di vita salutari e per la modifica dei comportamenti inadeguati, che favoriscono l'insorgenza di malattie degenerative. Tra gli ambiti di intervento, la ristorazione collettiva, e in particolare quella scolastica, è stata individuata come strumento prioritario per promuovere salute ed educare a una corretta alimentazione.

Al fine di "facilitare, sin dall'infanzia, l'adozione di abitudini alimentari corrette per la promozione della salute e la prevenzione delle patologie cronico-degenerative (diabete, malattie cardiovascolari, obesità, osteoporosi, ecc.) di cui l'alimentazione scorretta è uno dei principali fattori di rischio", il Ministero della Salute ha emanato nel 2010 le "Linee di indirizzo nazionali per la ristorazione scolastica" ([http://www.salute.gov.it/imgs/c\\_17\\_pubblicazioni\\_1248\\_allegato.pdf](http://www.salute.gov.it/imgs/c_17_pubblicazioni_1248_allegato.pdf)).

Il Ministero della Salute ha pubblicato, in seguito, una nota (nota. 0011703 del 25 marzo 2016 e la sua integrazione Prot. 0018646 del 05 maggio 2016), in cui si sottolinea la necessità di assicurare adeguate sostituzioni di alimenti, correlate a ragioni etico-religiose o culturali, senza richiesta di certificazioni mediche, ma in seguito alla semplice richiesta dei genitori. Il Ministero ribadisce che nessun ente è autorizzato a richiedere ulteriori assunzioni di responsabilità alle famiglie, oltre alla richiesta sottoscritta da entrambi i genitori accompagnata dal consenso informato.

## 2. INTRODUZIONE

Le Linee di indirizzo nazionali ribadiscono la fondamentale importanza di elevare il livello qualitativo nutrizionale e sensoriale dei pasti consumati nei contesti collettivi mantenendo saldi i principi della sicurezza alimentare.

La ristorazione scolastica rappresenta un'occasione strategica di promozione della salute dei bambini in quanto in essa sono agiti molti fattori determinanti: la qualità nutrizionale e sensoriale, la sicurezza degli alimenti e lo sviluppo di conoscenze e consapevolezza in tema di educazione alimentare e di competenze relazionali e sociali.

*La corretta gestione della ristorazione può favorire scelte alimentari nutrizionalmente corrette tramite interventi di valutazione dell'adeguatezza dei menù e promozione di alcuni piatti/ricette. Oltre che produrre e distribuire pasti nel rispetto delle indicazioni dei Livelli di assunzione giornalieri raccomandati di nutrienti per la popolazione italiana (LARN), essa può svolgere un ruolo di rilievo nell'educazione alimentare coinvolgendo bambini, famiglie e docenti.*

Il pasto in mensa è un'occasione di educazione al gusto, abituando i bambini a nuove e diversificate esperienze gustative, per superare la monotonia che talora caratterizza la loro alimentazione. Uno dei Ruoli della ristorazione scolastica è la valorizzazione culturale della varietà e delle differenze attraverso la promozione delle tradizioni locali.

Docenti e addetti al servizio, adeguatamente formati (sui principi dell'alimentazione, sull'importanza dei sensi nella scelta alimentare, sulle metodologie di comunicazione idonee a condurre i bambini a un consumo variato di alimenti, sull'importanza della corretta preparazione e porzionatura dei pasti), giocano un ruolo di rilievo nel favorire l'arricchimento del modello alimentare del bambino con nuovi sapori, gusti ed esperienze alimentari gestendo, con serenità, le eventuali difficoltà iniziali di alcuni bambini ad assumere un cibo mai consumato prima o avente un gusto non gradito al primo assaggio.

L'ATS di Brescia, alla luce dei documenti sopra riportati, ha predisposto questo strumento che permette a ogni Scuola o Comune la strutturazione di un menù equilibrato in termini di energia e nutrienti (indicati nell' *Allegato 1*).

È infatti in capo alle ATS l'impegno a sorvegliare l'offerta alimentare scolastica a tutela della salute soprattutto dei più piccoli. Al di là degli aspetti igienici, notevole importanza assume la valenza educativa della ristorazione scolastica che vede nel

momento della condivisione del pasto una straordinaria occasione in cui "educare" dal punto di vista alimentare gli adulti di domani. L'elaborazione del menù della refezione scolastica, associato a interventi di educazione alimentare che coinvolgano gli insegnanti, gli addetti al servizio, i genitori e i ragazzi, garantisce che la ristorazione scolastica sia uno strumento di rinforzo dei corretti stili di vita.

La giornata alimentare dovrà essere completata a casa differenziando la proposta di piatti rispetto a quelli consumati a scuola; nella Nota informativa (*Allegato 2*), che sarebbe opportuno consegnare alle famiglie allegando il menù, si possono trovare alcuni suggerimenti in merito.

### **3. MODALITÀ DI PRESENTAZIONE DELLA RICHIESTA**

La richiesta di parere dei menù scolastici deve essere inviata al Dipartimento di Prevenzione Sanitaria ([prevenzionesanitaria@ats-brescia.it](mailto:prevenzionesanitaria@ats-brescia.it) ; [protocollo@pec.ats-brescia.it](mailto:protocollo@pec.ats-brescia.it) ) da parte del Dirigente /Presidente scolastico o dal Comune di appartenenza.

Il menù deve essere scritto in forma schematica indicando la denominazione della scuola, il Comune di appartenenza e il periodo di fruizione (autunno-inverno, primavera-estate). Unitamente al menù deve essere inviato l' *Allegato 3* compilato in ogni sua parte.

L'ATS esprimerà la propria valutazione entro 30 giorni dal ricevimento, inviando via mail il menù vidimato o i suggerimenti di eventuali variazioni necessarie per ottenerne la vidimazione.

Il menù vidimato dovrà essere esposto pubblicamente, così da poter essere visibile dalle famiglie e dagli alunni che usufruiscono della mensa.

La vidimazione del menù da parte dell' ATS di Brescia resta valida a condizione che non vengano apportate modifiche.

## 4. CARATTERISTICHE QUALITATIVE

Il menù *“...rappresenta il punto di partenza per equilibrare l'alimentazione giornaliera e prevenire l'obesità in età evolutiva...”*.

Pertanto deve essere elaborato su 4 settimane, a rotazione, e diversificato almeno per il periodo **autunno-inverno e primavera-estate**.

È importante tener conto delle tradizioni locali, in particolare di quelle relative ai giorni festivi o a ricorrenze nelle quali sia previsto il consumo di cibi particolari.

*“In occasione di festività religiose e/o ricorrenze speciali, in cui la tradizione richieda l'uso di cibi e preparazioni particolari, è possibile prevedere di poter modificare il menù del giorno con gli alimenti tradizionalmente utilizzati nell'occasione.”*

**Si consiglia di privilegiare la scelta di prodotti a filiera corta (Km 0), IGP, DOP, STG e altre connotazioni locali, oltre che quelli provenienti da produzioni biologiche o da lotta integrata.**

Il menù settimanale deve essere costituito da:

- primi piatti a base di cereali preparati con ricette diverse, rispettando le tradizioni locali e spesso associati a verdure, ortaggi e legumi
- secondi piatti (carne, pesce, salumi, uova, formaggi, legumi)
- contorno di verdure/ortaggi di stagione
- pane non addizionato di grassi e a ridotto contenuto di sale
- frutta fresca di stagione di almeno tre tipologie differenti nell'arco della settimana

È possibile “costruire” il menù scolastico mensile seguendo lo “Schema di base per la strutturazione del menù scolastico” proposto (*Allegato 4*) che rispetta le frequenze di consumo indicate nel paragrafo successivo.

Le giornate possono essere distribuite diversamente all'interno della stessa settimana.

Possono essere utilizzate le ricette riportate nel ricettario (*Allegato 5*) o inserite ricette delle quali è necessario comunicare gli ingredienti e le rispettive grammature.

## 5. FREQUENZE DI UTILIZZO

Il menù scolastico deve garantire una varietà qualitativa proponendo differenti tipologie di ingredienti e diverse modalità di preparazione degli stessi.

Di seguito sono riportate le frequenze di utilizzo dei prodotti appartenenti alla stessa portata.

### 5.1 PRIMI PIATTI

PIATTO	FREQUENZA
Primo piatto asciutto	3-4 volte alla settimana
Pizza margherita piccola	1 volta ogni 15 giorni <i>(dimezzare le grammature della pizza prevista come piatto unico)</i>
Primo piatto in brodo Con contorno di patate	1 volta alla settimana
Primo piatto in brodo Con contorno di verdura	1-2 volte a settimana

#### - Primi piatti asciutti

I LARN consigliano non più di una porzione al giorno di riso o pasta asciutti, variando le scelte e evitando l'aggiunta di sughi elaborati.

#### - Primi piatti in brodo

Si consiglia l'inserimento di primi piatti in brodo, meglio se minestrone o passati di verdura o legumi.

### 5.2 SECONDI PIATTI

PIATTO	FREQUENZA
Carne	Max 2 volte alla settimana
Pesce	Almeno 1 volta alla settimana
Formaggio	Max 1 volta alla settimana
Uova	Max 1 volta alla settimana
Affettati magri	Max 2 volte al mese
Legumi	Suggeriti almeno 1 volta alla settimana



I secondi piatti impanati possono essere previsti *al massimo ogni 15 giorni*, lontano da pasti che contemplino uova (frittata, uova sode, pasta all'uovo, ravioli, polpette, ecc.), utilizzando materia prima fresca o surgelata, successivamente impanata e cotta al forno. *Sono da escludere le preparazioni preimpanate.*

#### **- Carne**

Alternare nell'arco della settimana la tipologia di carne tra quella bovina, suina, avicunicola (pollo, tacchino, coniglio) scegliendo i tagli più magri.

#### **- Pesce**

Proporre il pesce **almeno 1 volta alla settimana**, utilizzando varietà diverse e sperimentando nuove ricette. Le tipologie consigliate sono le seguenti: sogliola, platessa, nasello, merluzzo, sampietro, rombo, halibut, palombo, pesce spada, trota, cernia, tonno, seppie, calamari, polpi, moscardini.

È possibile prevedere, al massimo 2 volte al mese, filetti di tonno sott'olio di oliva da utilizzare ben sgocciolati uniti a insalate, legumi e/o patate, facendo attenzione a non aggiungere sale da cucina.

#### **- Affettati**

Prosciutto cotto, prosciutto crudo, bresaola, affettato di tacchino.

Al massimo 2 porzioni al mese comprensive anche degli affettati utilizzati come ingredienti nelle diverse preparazioni.

#### **- Formaggi**

Mozzarella, stracchino, primo sale, crescenza/certosino, caprini, fior di latte, parmigiano, grana, emmenthal, asiago, caciottina fresca, fontina, groviera, robiola, taleggio, formaggella, casolet, quartirolo. Preferire quelli di produzione locale.

Non sono concessi formaggi fusi né formaggi spalmabili contenenti formaggio fuso.

*È opportuno evitare di proporre formaggi e affettati in due giorni consecutivi per l'elevato apporto in sale.*

#### **- Legumi**

Proporre i legumi come secondo piatto in quanto validi sostituti di carne, affettati e formaggi. Preferire quelli secchi o surgelati; qualora vengano utilizzati saltuariamente quelli in scatola, sciacquare in acqua e non aggiungere sale da cucina alla preparazione.

#### **- Uova**

Le uova possono essere inserite nello schema alimentare scolastico al massimo 1 volta alla settimana, evitando di proporre il giorno precedente o quello successivo altre preparazioni contenenti uova (es. cotolette, polpette, ecc.).

### **5.3 PIATTI UNICI**

Si possono prevedere piatti unici in sostituzione del primo e del secondo piatto; tale sostituzione deve essere modulata a seconda della tipologia del secondo piatto (vedere ricettario). Al piatto unico seguirà un contorno di verdure, pane a ridotto contenuto di sale e un frutto.

Si consiglia di inserire un piatto unico solo dopo averne valutato attentamente il gradimento.

<b>PIATTO</b>	<b>FREQUENZA</b>
Pizza margherita o al prosciutto	1 volta ogni 15 giorni
Altri piatti unici	Massimo 1 volta alla settimana

### **5.4 CONTORNI**

Garantire ogni giorno la disponibilità di verdura sia cruda che cotta, alternando la tipologia e la modalità di preparazione. È importante offrire verdura stagionale (*Allegato 6*); è possibile per aumentare la varietà proposta utilizzare saltuariamente verdura surgelata.

Si consiglia di alternare le verdure di stagione tra cotte e crude come indicato di seguito:

<b>PIATTO</b>	<b>FREQUENZA</b>
Verdura cruda	3 volte alla settimana
Verdura cotta	2 volte alla settimana
Patate/purè (solo in presenza di primo piatto in brodo)	Massimo 1 volta alla settimana
Legumi	2 volte al mese

La tipologia della verdura deve essere specificata nel prospetto del menù.

- **Verdure crude:** Le verdure devono essere preferibilmente di stagione.
- **Verdure cotte:** Se si utilizza materia prima fresca, le verdure devono essere preferibilmente di stagione. Qualora si utilizzino i surgelati, alternare il più possibile le varie tipologie e le modalità di preparazione.

- **Patate/purè:** Le patate vanno consumate non più di una volta alla settimana e abbinate a un primo piatto in brodo.  
Per quanto riguarda il purè si raccomanda di evitare preparati a base di patate liofilizzate.
- **Legumi:** In sostituzione della verdura cotta possono essere proposti i legumi nella quantità indicata nel ricettario.

*NOTA: i piatti di verdura possono essere somministrati come "antipasto di verdure".*

## **5.5 FRUTTA**

La frutta di stagione deve essere prevista tutti i giorni proponendone almeno tre tipi diversi nell'arco della stessa settimana (*Allegato 7*).

Se possibile, per quanto riguarda la frutta tropicale andrebbe preferita quella proveniente dal mercato equo-solidale.

La tipologia della frutta deve essere specificata nel prospetto del menù o deve essere indicato in calce al prospetto l'elenco della frutta di stagione, specificando che verranno proposte almeno tre tipologie differenti nell'arco della settimana.

*La frutta fresca non può essere sostituita con altri alimenti (succhi di frutta, budini, yogurt, torte, ecc).*

## **5.6 PANE**

Il pane proposto quotidianamente deve essere non addizionato di grassi e **a ridotto contenuto di sale**, come previsto dalla campagna regionale "Con meno sale nel pane c'è più gusto e guadagni in salute". L'elenco dei panificatori aderenti all'iniziativa è disponibile nell'opuscolo scaricabile dal link <http://www.ats-brescia.it/bin/index.php?id=493>

È opportuno mettere il pane a disposizione, sui tavoli della mensa, tra il primo e il secondo piatto.

## **5.7 VARIE**

- **Acqua:** È importante che, nell'arco di tutto il tempo trascorso a scuola, i bambini abbiano a disposizione acqua, preferibilmente di rete. Si consiglia il mantenimento di acqua in bottiglia come rimedio a situazioni di emergenza.
- **Condimento:** Come condimento, sia a crudo che per la cottura, va utilizzato olio extravergine di oliva; può essere utilizzato il burro solo per poche ricette e comunque non più di 2 volte al mese.
- **Sale:** Il sale va usato moderatamente e comunque sempre iodato.
- **Dolciumi:** Evitare di proporre nell'arco della giornata caramelle o dolciumi in genere.

## 6. OCCASIONI SPECIALI

### 6.1 FESTE DI COMPLEANNO

Si suggerisce di stabilire un giorno al mese in cui si festeggiano tutti i compleanni di quel mese.

In generale, per le piccole feste, sono da preferire alimenti forniti dalla cucina interna o dalla ditta di ristorazione, ad esempio macedonia e spiedini di frutta fresca, torte (tipo crostate o torte margherite senza alcool, né creme né panna montata), biscotti, sfogliatine senza creme o spumiglie.

Come bevanda preferire acqua (anche gassata), succhi di frutta 100% e spremute di frutta fresca.

*Evitare patatine o salatini confezionati e bibite dolci (thè freddo, cola, aranciata, gassosa, ecc).*

### 6.2 PRANZO AL SACCO

Per il pranzo al sacco fare riferimento a quanto indicato nel ricettario (*Allegato 3*).

### 6.3 OGGI IN PISCINA

Se nel pomeriggio è prevista una lezione di nuoto il pasto deve essere organizzato con cura prestando attenzione a:

- **tempo a disposizione:** è importante che qualsiasi attività sportiva venga affrontata a digestione completata (2-3 ore dopo il pasto);
- **cosa si mangia:** privilegiare alimenti ricchi in carboidrati (pane, pasta, riso, ecc.) preferendo preparazioni semplici;
- **quanto si mangia:** preferire pasti che siano "leggeri" anche nella quantità;
- **come si mangia:** masticare lentamente e mangiare con calma seduti a tavola.

Se tra il pranzo e l'inizio del corso di nuoto trascorrono:

- **più di 3 ore:** è possibile consumare un pasto completo (come da menù scolastico), ma leggero;

- **almeno 2 ore:** si consiglia di limitare il pasto a un primo piatto asciutto condito in modo semplice, contorno, frutta e pane;
- **meno di 2 ore:** è importante organizzare l'intera giornata alimentare, per esempio
  - PRIMA COLAZIONE completa composta da latte o yogurt + pane o fette biscottate con marmellata o biscotti o cereali + frutta
  - SPUNTINO di metà mattina un po' più energetico del solito costituito da pane con marmellata o cioccolato o prosciutto o formaggio (evitare snack dolci e salati, merendine farcite e patatine in quanto troppo ricchi in grassi)
  - PRANZO a base di frutta + un pacchetto di crackers o biscotti + un succo di frutta
  - MERENDA dopo il corso con frutta o latte o yogurt con cereali o biscotti
  - **CENA costituita da un pasto completo in cui sia dato spazio anche alla verdura**

## 7. RICETTARIO

Per aiutare nella composizione di un menù equilibrato, l'ATS ha predisposto un ricettario di base con le preparazioni già sperimentate in ristorazione scolastica (*Allegato 5*).

Si ricorda che, qualora si utilizzino ricette diverse da quelle del ricettario, è necessario comunicare gli ingredienti e le rispettive grammature per le diverse fasce d'età.

## 8. PORZIONATURA E DISTRIBUZIONE

Le grammature previste per ogni porzione rappresentano la media dei fabbisogni degli alunni nelle diverse fasce d'età, pertanto considerando l'eterogeneità dei commensali sarà cura degli addetti alla porzionatura "personalizzare" la porzione da servire a ogni alunno.

L'attenzione alle porzioni sta acquisendo, in educazione alimentare, 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 sulla porzionatura e distribuiscano gli alimenti con appropriati utensili (mestoli, palette o schiumarole che abbiano la capacità appropriata a garantire la porzione idonea con una sola presa) o in un numero prestabilito di pezzi già porzionati. Qualora fossero presenti, in uno stesso punto di ristorazione, bambini e/o ragazzi appartenenti a età diverse e/o a più di una fascia scolastica (scuola dell'infanzia, primaria, secondaria di primo grado) occorre disporre, per uno stesso utensile, delle diverse misure di capacità per fornire la porzione idonea. Ciascun utensile deve essere contrassegnato con un segno distintivo, in modo che la distribuzione possa procedere con set di strumenti distinti sulla base del target di utenza."

Per esempio, il diverso diametro di mestoli o schiumarole apporta quantità diverse di primo piatto:

<b>Peso a crudo</b>	<b>Diametro schiumarola</b>	<b>Diametro mestolo</b>
40	10	9
60	11	10
80	13	12

Durante il servizio:

- non preparare il pane sui tavoli fino al termine della consumazione del primo piatto
- evitare di servire la doppia razione dei primi piatti asciutti
- se una preparazione non è gradita servirne comunque una minima quantità (assaggio)
- servire nel piatto a ogni commensale, unitamente al secondo, la porzione prevista di contorno, se non gradito servirne comunque una minima quantità (assaggio).

## **9. ALTERNATIVE**

I menù scolastici sono elaborati secondo i principi di un'alimentazione bilanciata nell'apporto di nutrienti e adeguata da un punto di vista calorico; essi sono strutturati per settimane e differenziati secondo una stagionalità specifica anche per i contorni e per la frutta. Per tale motivo, ma soprattutto per il perseguimento di obiettivi di educazione alimentare in età evolutiva, finalizzata alla prevenzione degli squilibri nutrizionali, è necessario che il menù sia unico e non preveda alcun tipo di alternativa se non in casi di diete per situazioni speciali (allergie e intolleranze alimentari, patologie che richiedano regimi alimentari specifici, stati transitori di malessere e/o convalescenza di stati patologici).



## **10. DIETE SPECIALI**

Le diete speciali si suddividono in:

1. diete per motivi di salute
2. diete per motivi etico-religiosi e culturali

### **10.1 DIETA PER MOTIVI DI SALUTE**

Le diete per motivi di salute riguardano:

- intolleranze e allergie (latte, uova, ecc.)
- celiachia
- particolari patologie quali nefropatie croniche, diabete, dislipidemie, ecc.

Nel caso in cui un alunno abbia la necessità di avere pasti diversi per particolare esigenze cliniche, il genitore o chi ne fa le veci può segnalarlo consegnando alla scuola o al comune la prescrizione medica. Se chi eroga il servizio non ha personale indicato a svolgere tale compito, il menù idoneo dovrà essere formulato dal Pediatra di Libera Scelta, dal Medico di Medicina Generale, da un Dietologo o da un Nutrizionista.

### **10.2 DIETA PER MOTIVI ETICO-RELIGIOSI E CULTURALI**

Per quanto riguarda questo tipo di diete, si riporta quanto scritto nelle linee di indirizzo nazionale per la ristorazione scolastica del Ministero della Salute: *"Vanno assicurate anche adeguate sostituzioni di alimenti correlate a ragioni etico-religiose o culturali. Tali sostituzioni non richiedono certificazione medica, ma la semplice richiesta dei genitori."*

### **10.3 DIETA LEGGERA**

La dieta leggera, comunemente definita "dieta in bianco", può sostituire il menù del giorno solo per brevi periodi (2-3 giorni), se il bambino non sta bene.

Nello specifico si riporta quanto scritto nelle "Linee guida della Regione Lombardia per la ristorazione scolastica" a proposito della dieta leggera:

*"La dieta leggera è rivolta ai soggetti che soffrono di ricorrenti stati di chetosi secondari a disordini alimentari, di gastriti o di gastroduodeniti, di enteriti in via di risoluzione o stati postinfluenzali che richiedono un periodo di cautela nella rialimentazione (ad esempio nella reintroduzione del latte).*

*Si tratta di confezionare una dieta quasi priva di grassi animali (vanno eliminati burro, uova, latte intero e latticini con esclusione di parmigiano/grana padano ben stagionati o di ricotta magra di vacca), carni grasse e salumi, dolci contenenti grassi animali o vegetali ad alto tenore di grassi saturi (come budini, creme, panna, gelati, ecc.) e di cibi vegetali ad alto tenore di grassi saturi (cacao, burro di arachidi, cioccolato in genere).*

*I condimenti vengono usati a crudo per evitare la scarsa digeribilità dei grassi alterati dalla cottura.*

*PRIMI PIATTI: pasta o riso, asciutto o in brodo vegetale, conditi con olio o salsa di pomodoro oppure con olio e prezzemolo; polenta condita con salsa di pomodoro. Eventualmente poco parmigiano/grana padano ben stagionati (l'assenza di lattosio è dimostrata in prodotti con una stagionatura di almeno 24 mesi).*

*SECONDI PIATTI: carne magra al vapore, alla piastra, lessata; pesce al vapore, alla piastra, lessato; ricotta magra di vacca (con percentuale di grasso  $\leq 8\%$ ); legumi lessati (non in caso di enterite).*

*CONTORNI: verdura cruda o cotta, lessata o stufata, condita con olio crudo, poco sale ed eventualmente limone.*

*FRUTTA: libera, a parte i casi di enterite in risoluzione, nei quali viene consigliata la mela o la pera cotta."*

## **11. PASTO DA CASA**

L'ATS di Brescia ribadisce la propria contrarietà al consumo di cibo portato da casa per motivazioni igienico/sanitarie, dietetico-nutrizionali ed educative.

Infatti, il consumo di pasti di provenienza diversa dalla mensa scolastica, da consumarsi a scuola, si caricherebbe di notevoli criticità, fra cui in primis la garanzia che questi pasti vengano conservati in ambienti e a temperature idonee, al fine di evitare contaminazioni o deterioramenti. Questo comporterebbe la necessità di dotare gli istituti scolastici di idonee apparecchiature frigorifere e/o per il riscaldamento, deputate alla conservazioni di tali pasti, attualmente quasi mai disponibili, sia per problemi economici che di spazio. La scelta di somministrare esclusivamente alimenti conservabili a temperatura ambiente non è percorribile, in quanto finirebbe col penalizzare la varietà e la qualità nutrizionale dei pasti consumati. Il secondo aspetto critico sarebbe rappresentato dalla necessità di garantire la sorveglianza da parte di personale della scuola affinché ciascuno consumi il proprio pasto in sicurezza, evitando il rischio di contaminazioni e scambi di cibo fra i bambini, magari portatori di intolleranze o allergie. A tal proposito è utile ricordare che oltre il 50% delle tossinfezioni alimentari interessa preparazioni domestiche. Al di là degli aspetti igienici, non va infine trascurata la valenza educativa della ristorazione scolastica, che vede nel momento della condivisione del pasto una straordinaria occasione in cui "educare" dal punto di vista alimentare gli adulti di domani. Per tutti questi motivi ATS Brescia non ritiene opportuno validare la proposta di consentire il consumo a scuola di cibi preparati a casa.

Questa posizione è condivisa dalle Società Scientifiche maggiormente rappresentative.

## 12. CAPITOLATO D'APPALTO

Un'alimentazione equilibrata e corretta, gradevole ed accettabile, costituisce un presupposto essenziale per il mantenimento di un buono stato di salute e, in età evolutiva, per una crescita ottimale. A tale riguardo la ristorazione scolastica può giocare un ruolo centrale in quanto in grado di favorire scelte alimentari corrette. Nella ristorazione scolastica è, quindi, di fondamentale importanza sia elevare il livello qualitativo dei pasti, mantenendo saldi i principi di sicurezza igienica, di qualità nutrizionale e organolettica, di corretto utilizzo degli alimenti sia, allo stesso tempo, favorire scelte alimentari nutrizionalmente corrette.

Il servizio di ristorazione scolastica per rispondere a criteri di qualità, salubrità e gradimento necessita di un CAPITOLATO ben delineato e caratterizzante il tipo di servizio che si richiede e che si intende erogare. Nella formulazione del capitolato bisogna porre particolare attenzione, oltre alla corretta gestione del servizio, anche alla qualità dei prodotti. L'ATS di Brescia, al fine di rendere il momento del pranzo dei bambini non solo una mera distribuzione di cibi ma un momento di educazione alimentare, accogliendo le indicazioni delle Linee Guida del Ministero della Salute del 2011, in continuità e a completamento dell'attività da anni avviata di espressione di parere sui menù proposti nelle scuole, offre la propria disponibilità ad esprimere anche un parere in merito ai capitolati d'appalto stilati dalle Amministrazioni Comunali prima della loro definitiva approvazione

L'espressione di parere è relativa a quelle parti del capitolato che, più di altre, sono correlate all'aspetto nutrizionale e, nello specifico, ai titoli aventi ad oggetto:

- 1) Menù
- 2) Prodotti alimentari
- 3) Personale
- 4) Tempi di trasporto e distribuzione pasti
- 5) Valutazione e gestione di eccedenze e avanzi, riduzione della produzione di rifiuti.

Le Amministrazioni Comunali interessate a espressione di parere in merito al proprio capitolato da parte di ATS Brescia, possono inviare il documento all'U.O Prevenzione della Salute ([educazioneallasalute@ats-brescia.it](mailto:educazioneallasalute@ats-brescia.it)).

## **BIBLIOGRAFIA**

- Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione scolastica, Ministero della Salute, Conferenza Unificata, Provvedimento 29 Aprile 2010 e successive integrazioni\_  
[http://www.salute.gov.it/imgs/c\\_17\\_pubblicazioni\\_1248\\_allegato.pdf](http://www.salute.gov.it/imgs/c_17_pubblicazioni_1248_allegato.pdf)
- LARN, Società Italiana di Nutrizione Umana, revisione 2014  
<http://www.sinu.it>
- Linee Guida di Regione Lombardia per la ristorazione scolastica, Direzione Generale Salute, Agosto 2002
- Linee guida per una sana alimentazione della popolazione italiana, Ministero delle Politiche Agricole e Forestali e Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione, revisione 2003  
[http://www.piramidealimentare.it/files\\_allegati/guida.pdf](http://www.piramidealimentare.it/files_allegati/guida.pdf)
- Linee guida per l'elaborazione dei capitolati d'appalto in ristorazione collettiva, Dipartimento di Prevenzione Medica, Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione, ASL Mantova  
[https://www.asimn.net/docs\\_file/Capitolato\\_Appalto.pdf](https://www.asimn.net/docs_file/Capitolato_Appalto.pdf)  
<http://www.eufic.org/article/it/artid/Regolamento-dei-pasti-scolastici-in-Europa/>