

4.4 GRAMMATURE O UNITÀ INDICATIVE PER PORZIONE PER IL PRANZO

Sulla base dei fabbisogni energetici e dei macronutrienti (carboidrati, lipidi e proteine) relativi al pranzo sono state calcolate le grammature dei vari alimenti e le loro frequenze come di seguito riportato nelle tabelle:

- "TABELLA DIETETICA - GRAMMATURE O UNITÀ INDICATIVE PER PORZIONE PER IL PRANZO"
- "FREQUENZA DEGLI ALIMENTI SU QUATTRO SETTIMANE PER I MENÙ SCOLASTICI"
- "TIPOLOGIE DI MERENDE E GRAMMATURE".

La tabella dietetica deve essere utilizzata dagli operatori addetti alla stesura e/o alla preparazione dei menù tenendo conto che:

- la frequenza dei piatti del menù è indicata nella tabella "Frequenza degli alimenti su quattro settimane per i menù scolastici";
- le grammature indicate si riferiscono agli ingredienti principali delle ricette, a crudo ed al netto degli scarti;
- gli ingredienti minori possono essere aggiunti secondo le necessità (verdure per la preparazione dei sughi, erbe aromatiche, limone, etc.);
- il sale va usato con estrema moderazione e si raccomanda l'uso di quello arricchito con iodio.

Il calcolo delle materie prime potrà effettuarsi secondo le modalità seguenti:

- individuare nella tabella dietetica la grammatura dell'alimento che bisogna utilizzare per la preparazione della pietanza considerando che si tratta di un peso a crudo e al netto dello scarto;
- attenzione alle differenze di grammature per tipologia di scuola;
- moltiplicare la grammatura dell'alimento per il numero di studenti appartenenti all'ordine di scuola considerato.

(Fonte Linee Guida in materia di miglioramento della qualità nutrizionale nella ristorazione scolastica della Regione del Veneto – Ottobre 2013)

Si suggerisce di preparare i sughi a base di verdure per i primi piatti , sia per ridurre la quota proteica, sia per incentivare il consumo di verdura.

Per i bambini più piccoli si sconsiglia l'utilizzo di alimenti di piccole dimensioni, di forma tondeggianti, appiccicosi o di consistenza tale da comportare un rischio di soffocamento (es. mozzarelline, pomodorini, chicchi d'uva, pizza, gnocchi, prosciutto crudo, ecc..).

Tabella 4.16: Tabella dietetica - grammature o unità indicative per porzione per il pranzo

ALIMENTI	ASILO NIDO	SCUOLA D'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA		SCUOLA SECOND. DI I GRADO	SCUOLA SECOND. DI II GRADO	UNIVERSITA'
	0-3	3-6	6-9	9-11	11-14	14-17	18-29
PRIMI PIATTI							
Pasta, orzo, cereali asciutti	50	60	70	90	100	100	100
riso, altri							

Pasta, orzo, cereali brodo, minestra	riso, altri in	30	30	30	40	40	40	40
Gnocchi di patate ***		100	120	150	200	250	250	250
Farina di mais (per polenta)		20	30	40	50	60	60	60
CONDIMENTI PER PRIMI PIATTI (a seconda delle preparazioni)								
Grana Padano o Parmigiano R.		2-5	2-5	2-5	2-5	2-5	2-5	2-5
SECONDI PIATTI								
Carne		40	50	50	60	80	100	100
Pesce		50	70	70	80	100	120	120
Tonno		-	-	40	50	60	80	80
Uova		n. 1/2	n. 1	n.1	n. 1e1/2	n. 2	n. 2	n.2
Formaggio fresco		30-40	40-50	40-50	50	60	80-100	80-100
Formaggio stagionato		20	30	30	30	40	70	70
Legumi secchi*		30	40	40	50	50	60	60
Legumi freschi*		60	80	80	100	100	120	120
Prosciutto cotto/crudo**		20	30	30	40	60	60	60
VERDURE								
Verdura cruda		20	30	50	50	100	100-150	100-150

Verdura cotta	60	80	120	120	150	150-200	150-200
Patate (da abbinare a primo piatto in brodo)	80	120	180	200	250	250	250
FRUTTA							
Frutta	100	150	150	150	200	200	200
CONDIMENTI PER IL PASTO							
Olio extravergine di oliva	15	15	15	20	20	25	30
PANE							
Pane comune	20	40	40	50	80	100	100
Pane integrale***	30	50	50	60	80-90	110	110
PIATTI UNICI							
Cereali per minestre e legumi							
Cereali (pasta, riso, orzo, farro)	30	30	30	40	40	40	40
Patate nella minestra	20	30	30	30	40	40	40
Legumi secchi	20	30	30	30	40	40	50
Legumi freschi	40	60	60	60	80	80	100
Grana Padano o Parmigiano Reggiano	5	5	5	5	10	10	10
Patate come contorno	-	-	120	150	150	150	150

Pasta pasticciata - lasagne ragù							
Pasta di semola di grano duro	50	50	70	80	90	90	90
Besciamella	40	40	50	60	60	60	60
Ragù di carne (solo carne)	20	20	40	50	50	50	50
Grana o Parmigiano	5	5	5	5	10	10	10
Carne o pesce con polenta e patate							
Carne	40	50	60	70	80	100	100
Pesce	60	70	80	90	100	120	120
Farina di mais	20	30	40	50	60	60	60
Patate	100	150	200	200	200-250	200-250	200-250
Pizza							
Pasta per pizza	-	150	150	200	250	250	250
Mozzarella fior di latte	-	30	30	40	50	50	50

*Fino a 2 anni, devono essere utilizzati legumi decorticati o passati.

** Il prosciutto crudo **non** va somministrato nel nido e nella scuola d'infanzia

*** Da non utilizzare al di sotto dei 2 anni

4.5 TIPOLOGIE DI MERENDE

Le merende di metà mattina e di metà pomeriggio devono fornire una piccola quantità di energia rispetto alla quota totale giornaliera; circa il 5% a metà mattina e il 5-10% per lo spuntino del pomeriggio per poter consentire di arrivare ai pasti principali con un adeguato appetito fisiologico. Per la merenda del mattino va preferito il consumo di frutta fresca di stagione che potrà essere somministrata, a seconda dell'età, grattugiata, frullata, come macedonia, intera.

Per la merenda del pomeriggio va privilegiato il consumo di frutta fresca di stagione alternandolo a diversi spuntini di facile digestione come ad es latte intero o parzialmente scremato pastorizzato o yogurt bianco o alla frutta abbinati a pane o prodotti da forno quali fette biscottate, cereali, biscotti secchi, ecc.; prodotti senza grassi tropicali né idrogenati (parzialmente o totalmente).

Vanno evitati succhi di frutta ed eventualmente sostituiti con spremute d' arancia fresche o infusi alla frutta o tè deteinato senza aggiunta di zuccheri.

Tabella 4.18: TIPOLOGIE DI MERENDE E GRAMMATURE

ALIMENTI	ASILO NIDO	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	SCUOLA SUPERIORE
frutta fresca di stagione	100	100	150	200	200
Yogurt naturale intero (per il nido) o parzialmente scremato con aggiunta di frutta fresca di stagione	125 50	125 100	125 150	125 200	125 200
Yogurt intero (per il nido) alla frutta con aggiunta di cereali ¹	125 5	125 10	125 20	125 30	125 30
Pane comune o fette biscottate ¹ con marmellata o miele, o crema di noccioline ¹ o cioccolato fondente ¹	20 15 (due fette) 10 / /	30 15 (2 fette) 15 10 10	50 21 (3 fette) 15 10 10	50 28 (4 fette) 30 15 15	50 28 (4 fette) 30 20 20
Latte intero (per nido) o parz scremato con biscotti secchi ¹ o crackers ¹	100 ml 10 10	100 ml 15 15	150 ml 20 20	150 ml 25 25	150 ml 30 30
Bruschetta di: pane comune o integrale con pomodoro, origano e olio extra vergine d'oliva	20 2	30 3	50 5	50 5	50 5
Merenda da limitare a non più di una volta alla settimana					
Gelato fior di latte ¹ o alla frutta ¹	50	50	50	80	80
Dolce da forno ^{1 e 2} (es. torta di mele, crostata alla frutta o dolce allo yogurt)	30 30	30 30	40 40	60 50	60 60

budino alla vaniglia o di cacao ^{1 e 2}	125	125	125	125	125
---	-----	-----	-----	-----	-----

1 Preferire prodotti a minor contenuto di sale, privi di grassi tropicali e grassi idrogenati.

2 Preferire prodotti da forno di produzione artigianale o preparati in loco.

4.6 SUGGERIMENTI PER GLI ALTRI PASTI DELLA GIORNATA

Per la prima colazione e la merenda preferire alimenti energetici, facilmente digeribili. In particolare:

- pane, fette biscottate, biscotti secchi, fiocchi di cereali con eventuale aggiunta di piccole quantità di miele o marmellata: forniscono energia di pronto e facile utilizzo;
- yogurt e latte: assicurano un buon apporto di calcio e proteine;
- frutta fresca (anche come frullati) garantisce vitamine, minerali e fibre.

Durante la mattina privilegiare alimenti a ridotto apporto energetico, come la frutta e lo yogurt, che non compromettono l'appetito per il pranzo.

A cena:

consultando il menù e la tabella sottostante scegliere preferibilmente alimenti diversi da quelli già consumati a pranzo in mensa.

Esempio:

- se **a pranzo** il bambino ha consumato un pasto a base di: minestra, carne, verdura e pane
 - **a cena:** riso o pasta, formaggio o uova o legumi o pesce, verdura e pane.
- se **a pranzo** il bambino ha consumato un pasto a base di: pasta, prosciutto, uova o formaggio, verdura e pane
 - **a cena:** minestra di qualsiasi tipo, carne o pesce o legumi, verdura e pane.

4.7 ALCUNI CONSIGLI PER UNA SANA ALIMENTAZIONE

Le Linee Guida per una sana alimentazione italiana pubblicate nel 2002 sono uno strumento importante, anche se un po' datato, perché danno una serie di suggerimenti e consigli mirati a favorire le scelte alimentari che più si accordano con un buono stato di salute.

Riportiamo di seguito un riassunto delle Linee Guida per una sana alimentazione italiana integrate con alcuni suggerimenti specifici per la ristorazione scolastica

CONTROLLARE IL PESO E MANTENERSI ATTIVI

Avere un adeguato peso sin dall'infanzia è importante per crescere in salute.

Lo studio "Okkio alla Salute" del 2014 condotto nel nostro Paese dove sono stati rilevate le abitudini alimentari dei bambini di 8 anni ha evidenziato che il 20,9% dei bambini Italiani ha un problema di sovrappeso e il 9,8% è obeso. Nel Veneto i bambini che presentano sovrappeso sono il 17,4% e quelli obesi sono il 7%.

L'eccesso di peso è un fattore di rischio per l'insorgenza di malattie quali il diabete, l'ipertensione, patologie dell'apparato cardiocircolatorio, alcuni tipi di tumori ed altre malattie croniche.

Dall'altra parte anche l'eccessiva magrezza compromette molte funzioni metaboliche ed endocrine, rende meno resistenti alle infezioni, diminuisce la resistenza delle ossa, riduce le capacità mentali e le relazioni della persona.

Per promuovere la crescita e lo sviluppo è necessario educare i bambini ad una sana alimentazione varia ed equilibrata, indirizzata verso scelte preferenziali di alimenti a bassa densità energetica e con un buon quantitativo di vitamine, sali minerali e fibra, come ortaggi e frutta freschi che hanno un alto potere saziante.

È fondamentale, inoltre, educare il bambino ad uno stile di vita attivo, che permette un miglior controllo del peso e la formazione di uno scheletro più robusto. L'attività fisica è inoltre importante