



REGIONE LIGURIA
AZIENDA SANITARIA LOCALE N. 4 "Chiavarese"
Via G.B. Ghio, 9 - 16043 Chiavari (Ge)
Codice Fiscale e P. Iva 01038700991



DIPARTIMENTO MEDICO

S.S. DIETOLOGIA

Polo Ospedaliero di SESTRI LEVANTE

Responsabile: dr. FABRIZIO GALLO

Email fgallo@asl4.liguria.it

Tel 0185329625

fax 0185329722

Prot. Int. N 20/09

Sestri Levante , 4/08/2009

OGGETTO: Indicazioni generali per la composizione di un menù di ristorazione scolastica richieste dal Comune di Borzonasca per disciplinare la relativa gara di appalto.

Seguendo la tradizione italiana si propone di suddividere il pranzo in un primo, un secondo, un contorno e un dessert.

Alcune importanti indicazioni sono:

- a) quando il primo è costituito da un prodotto amidaceo (pasta, riso, gnocchi di patate, polenta), il contorno non dovrà essere costituito da patate (in quanto ricche di amido e povere di fibra), né da legumi (in quanto ricchi di proteine e carboidrati),
- b) deve essere attentamente valutato l'apporto dei cibi ricchi in proteine, soprattutto d'origine animale, visto che la nostra alimentazione attuale presenta sovente un eccesso di questi composti; a questo proposito quando i primi piatti oltre che cereali contengono anche proteine è buona norma che il secondo sia costituito da verdura cotta, anche in preparazioni elaborata (polpettoni, sformati di verdure), accompagnata da una verdura cruda;
- c) quando il primo è costituito da un prodotto amidaceo asciutto (pasta), il dessert dovrebbe essere poveri in carboidrati e ricco di fibre (frutta fresca)
- d) quando il primo è costituito da una minestra (che fornisce fibre) il contorno potrà essere di patate, in modo da aumentare il tenore di amidi del pasto; in tal caso il dessert deve essere composto da frutta fresca per integrare la quota vitaminica;
- e) il pesce deve essere presente almeno una volta alla settimana, cucinato in modo semplice (ad esempio: sogliola, nasello , polpo, cucinati al forno , a vapore o lessi) ;
- f) il secondo deve essere diversificato su base almeno settimanale: dovrà essere presente settimanalmente un piatto a base di pesce, uno a base di carne rossa, uno a base di carne bianca, un piatto a base di uova o di legumi ;

- g) occorre prevedere anche quei piatti che richiedono preparazioni più curate (minestrone, zuppe, polpettoni, torte di verdura, ecc.) e ridurre invece quei piatti che più spesso sono preparati in casa per la velocità di preparazione (salumi e formaggi);
- h) le verdure di contorno devono essere il più possibile varie, di stagione, surgelate solo in caso di necessità;
- i) le patate devono essere fresche e in nessun caso possono essere ammesse patate surgelate o comunque preparate in precedenza, in quanto le patate sono un ottima fonte di vitamina C se fresche; le patate fritte devono essere preparate quindi solo con patate fresche e fritte in olio extravergine di oliva non più di una volta ogni quindici giorni;
- j) la frutta deve essere fresca e di stagione e varia il più possibile in relazione alla stagione;
- k) come condimento dovrebbe essere utilizzato solo olio extravergine di oliva sia a crudo che per ogni tipo di cottura. L'uso dei grassi saturi (burro, margarina) deve essere limitato al minimo.

Oltre alla corretta distribuzione dei diversi gruppi alimentari occorre tenere presente **I livelli di assunzione giornaliera raccomandati (LARN) sono riferiti ad individui sani e in buono stato di salute.**

- Per i bambini dai **3-4 anni ai 6 anni** (scuola materna) l'assunzione giornaliera è di circa **1500-1900 kcal**;
- per i bambini dai **6-7 anni ai 9-10 anni (scuola elementare)** l'introito calorico giornaliero corretto è di circa **1900-2300 kcal**;
- per i ragazzi dai 10 anni ai 13 anni (**scuola media inferiore**) il fabbisogno calorico giornaliero è di circa di **2300-2500 kcal**;

il pranzo dovrebbe fornire circa il 35% del fabbisogno calorico dell'intera giornata per cui:

- per la scuola **materna** il pasto dovrebbe essere intorno alle **525-665 kcal**
- per la scuola **elementare** il pasto dovrebbe essere intorno alle **665-805 kcal**
- per la scuola **media inferiore** il pasto dovrebbe essere intorno alle **805-875 kcal**.

I LARN suggeriscono inoltre di sostituire almeno 1-2 volta la settimana, il primo e il secondo piatto con un piatto unico a base di pasta o riso con legumi. Si allegano inoltre grammature degli alimenti e corretta frequenza (Tab.1) degli alimenti su 4 settimane (tutti i menù dovrebbero essere formulati su almeno 4 settimane)

Cordiali saluti

Il Responsabile
Dott. Fabrizio Gallo
Specialista in Scienza della Nutrizione

Grammature al crudo e al netto degli scarti per il pranzo

ALIMENTO	MATERNA gr	ELEMENTARE gr	MEDIA gr
Pasta o Riso	60	80	90
Polenta (farina di mais)	70	80	90
Formaggio grattugiato	7	10	10
Olio extravergine d'oliva	10	10	15
Burro	6	8	10
Carne di manzo per ragù	15	20	30
Carne (pollo, tacchino, coniglio, bovino, maiale magro)	60	80	100
Pesce	80	100	120
Prosciutto cotto o crudo	30	40	60
Tonno sott'olio	60	80	100
Formaggi	50	70	90
Pane	40	60	70
Frutta	100	150	200
Purea	100	120	150
Pizza	150	180	200
Insalata	30	40	50
Verdura	100	120	130
Carote crude	80	100	120
Pomodori	100	120	150
Uova (g.53-63)	1	1	1+1/2
Patate	100	150	170
Tortelli di pasta fresca	100	150	200
Gnocchi di patate	150	180	220

Tab. 1

FREQUENZA CONSIGLIATA DEGLI ALIMENTI SU QUATTRO SETTIMANE PER I MENU' SCOLASTICI

PIATTO	FREQUENZA
PRIMI PIATTI: Pasta, riso, gnocchi	8-12
PIATTO UNICO	4-8
SECONDI PIATTI: Carne bianca	2-3
Carne bianca	4
Pesce	4
Formaggio	2-4
Uova	2-4
Prosciutto cotto senza polifosfati	1-2
PIZZA	1-2
VERDUTA CRUDA e/o COTTA	Tutti i giorni
PANE	Tutti i giorni
FRUTTA FESCA DI STAGIONE	Tutti i giorni
YOGURT*	4
DOLCE*	2

***da utilizzare al posto della frutta fresca**

BIBLIOGRAFIA

- Linee Guida per una Sana Alimentazione Italiana, Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione –Revisione 1997 e 2003.**
- Livelli di Assunzione raccomandati di Energia e Nutrienti per la Popolazione Italiana –LARN, Società Italiana Umana-Revisione 1996**
- Tabelle di composizione degli alimenti -Istituto Nazionale di Ricerca per gli alimenti e la Nutrizione -Aggiornamento 2000**
- Linee Guida per la ristorazione Scolastica della Regione Piemonte, 2002 aggiornata 2005**
- Ministero della Salute. Nutrizione approfondimenti:strategie di educazione alimentare.**