

**“LINEE DI INDIRIZZO NAZIONALE
PER LA RISTORAZIONE SCOLASTICA”**

“Un'alimentazione equilibrata e corretta, ma anche gradevole e accettabile, costituisce per tutti un presupposto essenziale per il mantenimento di un buono stato di salute e, in età evolutiva, per una crescita ottimale. A scuola, una corretta alimentazione ha il compito di 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, mancanza di tempo per le preparazioni, non vengono consumati a casa. L'introduzione di alimenti nuovi può essere facilmente accettata se si supera l'eventuale iniziale rifiuto grazie alla collaborazione degli insegnanti e/o del personale addetto che stimola il bambino allo spirito d'imitazione verso i compagni. Il menù deve essere elaborato secondo i principi di un'alimentazione equilibrata dal punto di vista nutrizionale, utilizzando anche alimenti tipici al fine di insegnare ai bambini il mantenimento delle tradizioni alimentari. Come indicato nelle Linee Guida per una sana alimentazione dell'INRAN (Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione), 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. I menù devono essere preparati con rotazione di almeno 4/5 settimane, in modo da non ripetere quasi mai la stessa ricetta, e diversi per il periodo autunno-inverno e 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. Un menù variato, facilmente attuabile per la molteplicità di alimenti della dieta mediterranea, fa conoscere ai bambini alimenti diversi, nuovi sapori e stimola curiosità verso il cibo. La variabilità del menù per il pranzo può essere ottenuto semplicemente con l'utilizzo di prodotti di stagione, con i quali si possono elaborare ricette sempre diverse, in particolare primi piatti e contorni. Le Linee d'indirizzo nazionale per la ristorazione scolastica muovono dall'esigenza 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. D'altra parte i profondi cambiamenti dello stile di vita delle famiglie e dei singoli hanno determinato, per un numero sempre crescente di individui, la necessità di consumare almeno un pasto fuori casa, utilizzando i servizi della ristorazione collettiva e commerciale. Com'è noto, l'obiettivo di favorire nella popolazione corretti stili di vita è prioritario a livello internazionale. L'accesso e la pratica di una sana e corretta alimentazione è uno dei diritti fondamentali per il raggiungimento del migliore stato di salute ottenibile, in particolare nei primi anni di vita.”

Docenti e addetti al servizio, adeguatamente formati (sui principi dell'alimentazione, sulla importanza dei sensi nella scelta alimentare, sulle metodologie di comunicazione idonee a condurre i bambini ad 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 casalingo del bambino di nuovi sapori, gusti ed esperienze alimentari gestendo, con serenità, le eventuali difficoltà iniziali di alcuni bambini ad assumere un cibo mai consumato prima o un gusto non gradito al primo assaggio. La valutazione in energia e nutrienti del menù deve essere sulla base della settimana scolastica. È opportuno inserire nel capitolato, previa condivisione del significato con l'utenza e la scuola, la necessità di impedire la somministrazione di una seconda porzione, soprattutto del primo piatto, per evitare un apporto eccessivo di calorie e per modificare le abitudini alimentari, nell'ambito della prevenzione dell'obesità. La scuola deve garantire le condizioni migliori per il consumo dei pasti: ambienti idonei, non rumorosi e di dimensioni adeguate per numero di alunni, opportuna presentazione dei cibi, tempo sufficiente a consumare il pasto. La trasmissione delle informazioni su una corretta alimentazione richiede il coinvolgimento di tutto il personale che, nel tempo trascorso a scuola dal bambino, partecipa alla sua formazione sia didattica che educativa”.

RUOLI E RESPONSABILITA'

Alla **SCUOLA** competono:

- scelta della tipologia del servizio che intende offrire
- programmazione d'investimenti e risorse
- elaborazione del capitolato sia per la gestione diretta in economia sia in caso di affidamento esterno e comunque per ogni tipologia di gestione prevista
- controllo complessivo sul servizio soprattutto in caso di committenza del servizio a terzi
- sorveglianza sul buon andamento della ristorazione, sia in caso di gestione diretta che di gestione indiretta, con controlli rivolti a:
 - qualità merceologica degli alimenti e del piatto finito
 - rispetto delle porzioni
 - buona organizzazione e conduzione del servizio
 - accettazione del pasto

Al **GESTORE DEL SERVIZIO** competono in particolare:

- svolgimento del servizio nel rispetto della normativa vigente e degli impegni contrattuali
- offerta di prodotti-pasto nella logica di un sistema di qualità
- formazione/aggiornamento costante del personale addetto al servizio di ristorazione scolastica

L'attività della **NUTRIZIONISTA** si esplica in:

- sorveglianza sulle caratteristiche igienico-nutrizionali dei pasti, ivi inclusa la valutazione delle tabelle dietetiche adottate
- attività di vigilanza e controllo in conformità con le normative vigenti
- controlli (ispezioni, verifiche, audit) sulla base di criteri di graduazione del rischio che tengono conto di più elementi come: caratteristiche della realtà produttiva, caratteristiche dei prodotti ed igiene della produzione, formazione igienicosanitaria degli addetti, sistema di autocontrollo (completezza formale, grado di applicazione e adeguatezza, dati storici, non conformità pregresse), ecc.
- educazione alimentare
- revisione del menù mensile e calcolo apporto calorico
- preparazione dei menù delle diete speciali
- proporre corsi di formazione al personale di refezione

Il **COMITATO MENSA**, formato da genitori di ogni classe del tempo pieno (Infanzia/Primaria) può svolgere:

- ruolo di collegamento tra l'utenza e la Scuola facendosi carico di riportare i suggerimenti ed i reclami che pervengono dall'utenza stessa
- ruolo di collaborazione nel monitoraggio dell'accettabilità del pasto e delle modalità di erogazione del servizio anche attraverso schede di valutazione, opportunamente predisposte

MENU GIORNALIERI

I menù giornalieri sono articolati in:

- un primo piatto;
- un secondo piatto oppure in alternanza piatto unico;
- un contorno;
- frutta fresca o yogurt (gelato o dessert, settembre – ottobre/maggio – giugno)
- pane;
- acqua minerale naturale.

Per la stesura del menu mensile la Scuola segue i seguenti criteri:

PRIMI PIATTI

Si cerca di alternare:

- RISO
- MINESTRE
- ZUPPE
- LEGUMI

- MINISTRONI
- PASTA
- ALTRI CEREALI: farro e orzo

IN LINEA GENERALE:

- 1 volta al mese PIZZA
- 1 volta al mese LASAGNA
- 1 giorno a settimana un menu regionale italiano
- 1 giorno al mese (ultimo giorno del mese) menu regionale spagnolo
- 1 volta a settimana YOGURT
- 1 volta a settimana LEGUMI
- 1 volta a settimana RISO o altro cereale
- 1 volta a settimana PATATE
- 1-2 volte al mese UN FRITTO (OLIO NON RICICLATO)

SECONDI PIATTI

CARNE: VITELLO, MANZO O MAIALE: 1-2 volte a settimana

POLLO/TACCHINO: 1-2 volte a settimana

PESCE: Merluzzo-Salmone-Calamari-Persico-Baccalà- frutti di mare solo nei sughi: 1-2 volte a settimana

FORMAGGI: Mozzarella-Ricotta-parmigiano: 1-2 volte al mese (soprattutto settembre/ottobre e maggio/giugno)

SALUMI: 1-2 volte al mese

PRODOTTI BIOLOGICI

- Olio extra-vergine di oliva
- Legumi

DIETE SPECIALI

In presenza di dieta per soggetti affetti da allergia o intolleranza alimentare, es. celiachia, o malattie metaboliche, con indicazione degli alimenti vietati, con prescrizione medica dettagliata, rilasciata dal medico curante o dallo specialista, l'accoglimento del bambino va effettuato congiuntamente da scuola e servizio di ristorazione. Va tutelata la privacy del bambino secondo il sistema organizzativo locale. In caso di allergie e intolleranze alimentari, devono essere escluse dalla dieta preparazioni, intese come ricette, 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 o nella documentazione di accompagnamento. Il livello di

qualità della dieta speciale deve essere appropriato come quello del menù base. Le preparazioni sostitutive devono essere il più possibile simili al menù giornaliero. È necessario promuovere varietà, alternanza e consumo di alimenti protettivi, quali frutta e verdura, per quanto è possibile, anche all'interno di una dieta speciale.