



Regione
Lombardia

ASL Monza e Brianza

LINEE GUIDA NUTRIZIONALI PER LA STESURA DEL CAPITOLATO D'APPALTO

a cura del Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
Dipartimento di Prevenzione Medica



INDICE

INTRODUZIONE	pag. 4
---------------------	---------------

RISTORAZIONE SCOLASTICA: qualità nutrizionali delle materie prime e loro gestione	pag. 6
---	---------------

CEREALI E DERIVATI	pag. 8
---------------------------	---------------

ALIMENTI DI ORIGINE ANIMALE	pag. 11
------------------------------------	----------------

LEGUMI E PRODOTTI ORTOFRUTTICOLI	pag. 24
---	----------------

PRODOTTI VARI	pag. 29
----------------------	----------------

ALLEGATO 1 Linee Guida per la formulazione di tabelle dietetiche standard	pag. 33
---	----------------

ALLEGATO 2 Linee guida per la formulazione di diete per patologie	pag. 49
---	----------------



Regione
Lombardia

ASL Monza e Brianza

Premessa

Scopo di questo documento, redatto dal Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione in collaborazione con il Servizio Igiene degli Alimenti di Origine Animale del Dipartimento di Prevenzione Veterinaria dell'ASL Monza e Brianza, vuole rappresentare uno strumento di supporto uniforme per le Amministrazioni Comunali e per le Scuole Private.

Esso comprende Indicazioni Nutrizionali per la stesura del capitolato d'appalto di cui fanno parte integrante gli allegati "Linee Guida per la formulazione di tabelle dietetiche standard" (Allegato 1) e "Linee Guida per la formulazione di diete per patologia" (Allegato 2), cui si può fare riferimento, tenendo comunque presente che ogni singola situazione ha delle proprie peculiarità per le quali va effettuata un'appropriata valutazione.

Il documento rappresenta una proposta che può essere migliorata con il contributo di tutti i destinatari ed aggiornata sulla base delle esperienze di applicazione.



INTRODUZIONE

Il capitolato rappresenta un punto di forza notevole del Servizio di Ristorazione Scolastica se viene visto come momento di scelta fondamentale per la qualità nutrizionale e non mirato soltanto agli aspetti economici.

E' il documento nel quale vengono espressi i vincoli contrattuali tra fornitore e committente; esso va definito sia per i Comuni che per le Scuole Private che gestiscono il servizio con proprio personale ed acquistano soltanto forniture alimentari.

Il capitolato deve riportare:

✍ Criteri ispirati alla promozione della salute e alle esigenze sociali che contribuiscano alla tutela della salute dell'utenza.

✍ Requisiti oggettivi e misurabili nell'ambito dei principi definiti di qualità, economicità, efficacia, trasparenza e correttezza.

(da Linee guida nazionali per la ristorazione scolastica 2010)

Gli standard del servizio, il diritto all'accesso anche per utenti con particolari esigenze sanitarie ed etico religiose vanno sempre definiti ed esplicitati, nonché dichiarati a tutti gli utenti, alle Commissioni Mensa attraverso una carta del servizio che rappresenta gli impegni che l'Ente intende assumersi e far assumere ai propri appaltatori. Il capitolato rappresenta pertanto un'occasione per definire dei requisiti che, oltre a garantire la qualità igienico nutrizionale degli alimenti, possano promuovere comportamenti alimentari corretti e perseguire obiettivi di tutela della salute collettiva e di salvaguardia dell'ambiente che sono strettamente correlati all'idea di sostenibilità, legata all'impatto che le produzioni agroalimentari hanno sull'ambiente, considerando anche gli aspetti etici della produzione e del consumo. Il salto da operare sul piano culturale è, pertanto, quello di sensibilizzare le nuove generazioni su un'idea di qualità complessiva che coinvolga il benessere del singolo, ma anche quello dell'ambiente da cui ottiene le risorse.

Fondamentali diventano quindi una serie di principi:

- ✿ Sicurezza
- ✿ Rispetto del gusto
- ✿ Validità nutrizionale del pasto
- ✿ Rispetto della cultura alimentare locale
- ✿ Rispetto dell'ambiente e delle risorse in tutte le fasi della ristorazione
- ✿ Gratificazione nel consumo
- ✿ Economicità a parità di qualità



Una ristorazione di qualità presuppone una scelta oculata delle materie prime in sede di capitolato d'appalto e, in seguito, una gestione che sia attenta non solo a fornire pasti adeguati dal punto di vista nutrizionale, ma anche graditi al gusto. In quest'ottica deve essere ripensato il servizio di ristorazione: il bambino non pensa al cibo come fonte di salute o di rischio, ma cerca di soddisfare in primo luogo il gusto che gli deriva da un alimento: i piatti devono soddisfare tutti i suoi bisogni, non solo quanto mangia, ma anche come mangia. Anche il tempo dedicato al pasto deve essere rispondente alle esigenze dei bambini.

E' importante che i menù offerti nonché le diete speciali siano elaborate da personale competente e adeguatamente formato.

Dal punto di vista della qualità nutrizionale del pasto, rappresenta sicuramente un valore aggiunto l'inserimento di:

➤ **Alimenti a filiera corta o a chilometro zero (km 0)**, cioè alimenti che abbiano viaggiato poco e subito pochi passaggi commerciali, premiando i prodotti locali. In particolare per i prodotti ortofrutticoli il tenore di elementi nutritivi è inversamente proporzionale al tempo trascorso tra il raccolto ed il consumo (più tempo passa, come succede per prodotti che arrivano da lontano, più alcuni elementi nutritivi tendono a diminuire). L'utilizzo di prodotti locali permette inoltre di seguire la stagionalità di frutta e verdura e di mantenere vive alcune tradizioni alimentari locali. Chiaramente la scelta del Km 0 o della filiera corta deve avvenire nel rispetto della qualità degli alimenti.

➤ **Alimenti biologici/alimenti DOP-IGP.**

➤ Merende a base di frutta o yogurt in coerenza con il Progetto Ministeriale Frutta Snack.

➤ Inserimento, qualora sia possibile, di macchine distributrici di snack salutari all'interno delle scuole.



RISTORAZIONE SCOLASTICA:

qualità nutrizionale delle materie prime e loro gestione

In questo documento ci si sofferma sulle caratteristiche nutrizionali degli alimenti che dovrebbero essere presenti in una tabella dietetica standard. Occorre tener presente che gli aspetti nutrizionali e qualitativi dei singoli alimenti devono essere visti nel contesto della tabella dietetica e di quelle che sono le indicazioni per una corretta alimentazione, cioè varietà e frequenza di consumi, nell'ottica di una riduzione dell'apporto di grassi saturi e del contenimento degli zuccheri semplici.

Questo determina che, nelle scelte per l'elaborazione della tabella dietetica, venga data la preferenza ad alimenti apparentemente più poveri nutrizionalmente (es. legumi, carne bianca), ma con impatto migliore sulla prevenzione delle malattie cronico degenerative e con un'influenza meno negativa sul metabolismo.

Verranno omessi i riferimenti normativi in quanto requisiti imprescindibili nella formulazione del capitolato.

CRITERI GENERALI PER L'APPROVVIGIONAMENTO DI DERRATE ALIMENTARI

Come stabilito dalle Linee Nazionali per la Ristorazione Scolastica (2010), esistono alcuni criteri dai quali non si può prescindere per garantire un'adeguata sicurezza igienico sanitaria e nutrizionale da:

- Definizione di un piano di approvvigionamenti in base al menù settimanale evitando di avere un'eccessiva scorta in magazzino, soprattutto se di merci deperibili.
- Approvvigionamento da fornitori che possano certificare la qualità dei loro prodotti e dimostrare l'adozione di sistemi di assicurazione di qualità e di regole di buona pratica.
- Presentazione in confezioni sigillate, integre, pulite, senza anomalie visibili tipo rigonfiamenti, ruggine, sporcizia, e devono riportare tutte le indicazioni previste in materia di etichettatura. Tutti i prodotti forniti devono presentare materiale a contatto con alimenti (packaging) conforme alla normativa vigente (Regolamento CE 2023/2006).



GESTIONE DELLE MATERIE PRIME

La gestione delle materie prime richiede alcune regole, al fine di garantire la completa sicurezza igienico sanitaria. Nel capitolato per la fornitura delle materie prime per ogni tipo merceologico di prodotti considerato oggetto di fornitura, si possono individuare due livelli di specificazioni qualitative:

1. **Prescrizioni di legge**: sono da considerarsi elementi vincolanti e obbligatori tanto che il loro rispetto si può intendere implicito anche se gli stessi non sono espressamente descritti in capitolato.
2. **Specifiche tecniche**: prendono in considerazione alcune caratteristiche ritenute indispensabili dall'ente appaltante per qualificare il prodotto offerto (es. alimenti biologici, DOP, IGP, filiera corta etc). Questo tipo di specifiche riguarda anche il tipo di materia prima (fresca, surgelata, sottovuoto).

A completamento delle specifiche tecniche, dovranno essere definite nel capitolato d'appalto delle regole procedurali di gestione delle materie prime quali:

- ✎ **Razionalizzazione** dei tempi di approvvigionamento delle materie prime. Per ciò che riguarda le derrate non deperibili, si dovranno evitare scorte abbondanti che implicino uno stoccaggio prolungato della merce. Per i prodotti deperibili le forniture dovranno essere organizzate in modo da garantire i requisiti di freschezza al momento del consumo.
- ✎ Al concetto di razionalizzazione è strettamente legata la **Calendarizzazione** degli acquisti che deve essere stabilita in base alla vita residua della merce, che non dovrà superare un ben definito intervallo, stabilito contrattualmente.
- ✎ **Standardizzazione** delle dimensioni delle confezioni in funzione della deperibilità del prodotto: occorre acquisire delle pezzature che soddisfino la necessità giornaliera senza avanzzi.
- ✎ **Mantenimento** dell'integrità delle confezioni fino al momento del loro utilizzo.
- ✎ **Divieto** di utilizzo di prodotti per i quali, nel momento della preparazione, sia stato superato il tmc (termine minimo di conservazione) o la data di scadenza.
- ✎ **Divieto** di congelare in proprio i prodotti freschi a meno che il manuale HACCP documenti l'assenza dei rischi igienico sanitari e nutrizionali, attesi per questo tipo di pratica.

Di seguito, adesso, è prodotto un elenco delle più comuni materie prime che normalmente entrano nell'alimentazione umana. Queste sono descritte con le loro principali caratteristiche merceologiche e qualitative, al fine di permettere confronti tra esse.

È importante, però, tener presente che la qualità merceologica da sola non è parametro sufficiente per determinare la scelta di un alimento da inserire in una tabella dietetica, in quanto per questo è necessario considerare piuttosto la qualità nutrizionale dell'alimento secondo le indicazioni ben specificate nell'Allegato 1 delle presenti Linee Guida, che ha il titolo "Linee Guida per la formulazione di Diete Standard".

CEREALI E DERIVATI



CEREALI MINORI (AVENA, ORZO PERLATO, FARRO, MIGLIO, KAMUT)

Deve avere granella uniforme, integra e pulita: non deve presentare semi e sostanze estranee, muffe e attacchi da parassiti animali. Se si consumano cereali di tipo integrale, è meglio scegliere quelli provenienti da coltivazioni biologiche.

Possono essere utilizzati per la preparazione di minestre, creme, zuppe, insalate fredde.

L'introduzione di cereali minori permette di integrare ed aumentare l'apporto di fibre.

FARINA DI MAIS

Ottenuta mediante macinazione di mais, non avariato per eccesso di umidità o altra causa. Le confezioni devono riportare tutte le dichiarazioni riguardanti il tipo di farina, il peso netto, il nome e il luogo di produzione.

Bramata per polenta, ben secca, esente da ammuffimento o altre alterazioni. La polenta deve essere preparata in loco. La polenta si presta all'elaborazione di ottimi piatti unici.

FARINA TIPO “OO” o “O” o INTEGRALE

Le confezioni devono riportare tutte le dichiarazioni riguardanti il tipo di farina, il peso netto, il nome e il luogo di produzione nonché la data della durata di conservazione.

Le confezioni dovranno essere sigillate senza difetti o rotture. Il prodotto deve risultare indenne da infestanti, parassiti, larve, frammenti di insetti, muffe.

MAIS AL NATURALE

I vegetali devono essere maturi, sani, freschi, ben lavati, privi di larve, insetti, difetti dovuti a malattie e devono presentare il caratteristico colore, odore e sapore. Il prodotto può essere contenuto in vetro o in banda stagnata.

PANE

Deve essere prodotto giornalmente; non è ammesso l'uso e la somministrazione di pane riscaldato o rigenerato o surgelato.

Con nota della Regione Lombardia pervenuta in data 18 febbraio 2011 prot. H 1.2011.0005388 - avente per oggetto: *promozione dell'iniziativa “Con meno sale nel pane c'è più gusto e guadagni in salute”* - si chiede a tutte le ASL di promuovere e di aderire all'iniziativa del Ministero della Salute nell'ambito delle Ristorazioni Scolastiche sull'utilizzo di pane a ridotto contenuto di sale.



L'eccessivo consumo giornaliero di sale è infatti uno dei principali responsabili dell'insorgenza di ipertensione arteriosa e di malattie cardiovascolari, oggi sempre più diffuse anche in giovane età e che è bene prevenire con una corretta educazione alimentare, già dalla prima infanzia.

PANE GRATTUGIATO

Deve essere il prodotto della triturazione meccanica di pane avente le caratteristiche descritte nella voce "PANE" di questo documento. Deve essere consegnato in confezioni originali sigillate, oppure in sacchetti di carta, o altro materiale originale destinato al contatto con alimenti, ermeticamente chiusi in modo che il prodotto sia protetto da ogni forma di insudiciamento, inquinamento ed umidità.

I **CEREALI INTEGRALI** rispetto ai cereali raffinati presentano un contenuto di proteine e di fibre più elevato ed un contenuto di carboidrati più basso. La fibra svolge diverse funzioni utili all'organismo, in particolare dà senso di sazietà, stimola l'attività intestinale e rallenta l'assorbimento di carboidrati, colesterolo, acidi grassi. L'introduzione di alimenti integrali nell'alimentazione dei bambini, considerando che in genere assumono poca verdura e frutta, permette di integrare ed aumentare l'apporto di fibre.

PASTA

Di semola di grano duro e/o integrale. La pasta integrale dovrà preferibilmente derivare da farine ottenute da coltivazione biologiche. Sarà richiesta la fornitura di una vasta gamma di formati di pasta per garantire un'alternanza quotidiana.

La pasta deve essere in confezioni integre, di pezzatura proporzionata alla quantità utilizzata nella preparazione dei singoli pasti. Le confezioni devono riportare peso netto, tipo di pasta, ditta produttrice, luogo di produzione. La pasta di semola di grano duro di formato piccolo dovrà resistere alla cottura non meno di 15 minuti, 20 minuti quella di formato grosso. Al momento della distribuzione deve avere consistenza ed elasticità.

La pasta deve essere conservata, sollevata dal suolo, in luogo fresco ed asciutto.

RISO

Superfino Arborio di fresca lavorazione per risotti, Semifino per minestre. Nelle preparazioni può essere utilizzato anche riso "Fino Ribe" con trattamento parboiled: il *risone* viene sottoposto a trattamento idrotermico, messo a bagno in recipienti di acqua calda, poi trattato con vapore ad alta pressione e segue rapida essiccazione.

Questo trattamento comporta che i sali minerali vengano dirottati verso il nucleo di amido, dove rimangono anche dopo che il riso è stato raffinato. Questo ne aumenta le proprietà nutrizionali.

Il riso deve essere sano, secco, immune da parassiti, privo di corpi estranei, di impurezze varie (semi estranei), dovrà essere resistente alla cottura. Deve essere conservato in luogo idoneo, fresco ed asciutto. Al momento della somministrazione i grani dovranno presentarsi cotti uniformi, staccati tra di loro, non incollati o spappolati.



Il riso è un alimento con un elevato indice glicemico, il cui utilizzo deve essere limitato a non più di una volta alla settimana.

GNOCCHI DI PATATE

Possono essere freschi, in atmosfera modificata o surgelati. Devono essere forniti in confezioni chiuse e di materiale idoneo per l'imballaggio degli alimenti da conservarsi in frigorifero. Deve essere riportato il peso netto, il nome del produttore, gli ingredienti in ordine decrescente di quantità e la data di produzione. Devono essere privi d'infestanti e microbiologicamente non contaminati.

Scegliere preferibilmente gnocchi prodotti con patate o, eventualmente fiocchi di patate, farina di grano duro, sale, non contenenti grassi vegetali o animali, additivi e aromi.

Non devono contenere coloranti. Le confezioni dovranno essere tali che il quantitativo soddisfi le necessità giornaliere senza avanzare parte del prodotto sfuso.

PASTA LIEVITATA

Possono essere richiesti quantitativi di pasta lievitata per la preparazione di pizza. La pasta lievitata deve essere preparata con farina di tipo "O" e/o "OO", acqua, sale, olio extra-vergine d'oliva, lievito di birra. Deve essere consegnata in recipienti lavabili, muniti di coperchio atti a proteggere il prodotto da ogni forma di insudiciamento o inquinamento. La modalità di produzione, confezionamento, immagazzinamento e distribuzione devono essere tali da garantire un'adequata igiene del prodotto fino al consumo.





ALIMENTI DI ORIGINE ANIMALE

CARNI BOVINE



Devono provenire da bovino adulto (vitellone) o vitello, intendendo per vitello un animale appartenente alla specie bovina, macellato prima dell'ottavo mese di vita, la cui carcassa non superi il peso di 185 chilogrammi.

Le carni bovine refrigerate, confezione sottovuoto, devono presentare i requisiti di conformità alla normativa vigente, con particolare riguardo all'etichettatura e tracciabilità del prodotto. Il consumatore finale deve essere a conoscenza della provenienza di ciò che sta consumando.

Caratteristiche delle carni bovine:

- vitellone (animale di età superiore agli otto mesi) colore rosso vivo, consistenza pastosa, grana fine, tessitura compatta, grasso bianco avorio, sapidità e tenerezza.
- vitello (animale di età inferiore agli otto mesi), colore rosa (una colorazione troppo chiara è indice di animale anemico), consistenza soda, grana fine, tessuto adiposo bianco, sapidità e tenerezza.

I tagli devono provenire da classi di conformazione E-U-R (classi che si possono definire da buono a discreto) con buono stato di ingrassamento n°3-4, indice di buona salute dell'animale.

Si informa che la classe di conformazione S (super) è difficilmente riscontrabile in commercio con costi esosi.

Le carni confezionate devono presentare un involucro integro, trasparente, etichettatura regolare, non devono presentare macchie, corpi estranei, segni di contaminazioni secondarie a lavorazioni.

Le carni di vitellone apportano un quantitativo di sali minerali, soprattutto ferro utile per l'accrescimento, e vitamine superiori a quelle di vitello, inoltre le metodiche di allevamento per il vitello possono portare ad un maggior rischio di residui nelle carni. La *filiere corta* ed il *prodotto italiano* sono da preferire, in quanto sottoposti a regolare vigilanza da parte degli organi di controllo (Dipartimento di Prevenzione Veterinaria) in ogni loro fase, inoltre tempi brevi tra la produzione e la somministrazione, consentono di mantenere un livello superiore qualità.

Modalità di scongelamento: deve avvenire lentamente in cella frigorifera ad una temperatura tra +0° e +4 C°. Una volta scongelata la carne deve essere consumata in giornata.



Regione
Lombardia

ASL Monza e Brianza

CARNI AVICUNICOLE



Le carni avicunicole devono presentare i requisiti di conformità alla normativa vigente, comprensiva di etichettatura e tracciabilità (per le carni avicole) del prodotto. Sono da preferire carni di *filiera nazionale*, possibilmente *filiera corta*. Le carni si devono presentare di colore rosato- giallo, consistenza soda, esente da ematomi o petecchie, prive di odori e sapori anomali. Le parti anatomiche con cute devono presentarsi prive di piume , fratture o lesioni esterne. L'approvvigionamento è condizionato dall'attrezzatura a disposizione, ma è auspicabile un consumo entro 2/3 giorni dal ricevimento merce.

Il ciclo produttivo delle carni avicunicole, viene realizzato con una alimentazione forzata, per poter avere in breve tempo un incremento ponderale economicamente significativo degli animali. L'età di macellazione precoce, circa 1 mese per i galletti e 3 mesi circa per i polli e conigli, porta ad avere carni tenere ma immature , quindi con un apporto proteico, di vitamine e sali minerali inferiore alle carni rosse.

CARNI SUINE



Nel corso degli anni, una accurata selezione e una alimentazione mirata, ha portato a sviluppare delle razze di suino pesanti, con un contenuto di grassi nelle carni, prossimo al 6-7%, ma soprattutto ad un cambio dello stesso, a favore di ac. grassi insaturi, ricchi soprattutto di omega-3, grassi cosiddetti buoni. La carne di suino è inoltre fonte di proteine di ottima qualità, ferro, zinco, selenio, vitamine del gruppo A, B12 e ac.folico. Le carni si devono presentare di colore rosa chiaro, omogeneo, senza zone di colorazione anomale, una superficie di taglio asciutta, il grasso di colore bianco e consistenza soda.

I tagli non devono presentare sierosità e flaccidità del tessuto muscolare.

Sono da preferire carni provenienti da allevamenti nazionali, tutta la filiera del prodotto, dalla nascita dell'animale al confezionamento della carne , dovrà avvenire in stabilimenti italiani.

PRODOTTI DI SALUMERIA

L'affettatura dei salumi, qualora non siano confezionati già affettati, deve avvenire in tempi il più ravvicinati possibile al momento del consumo e dedicare a loro una affettatrice specifica, è buona norma affettare prima i prodotti cotti poi i prodotti crudi.



Regione
Lombardia

ASL Monza e Brianza

Se il prodotto è fornito già affettato, la confezione deve garantire il mantenimento dei requisiti igienici e si deve preferire il confezionamento sottovuoto o in atmosfera modificata.

SALAME MILANO

Uno tra i più conosciuti salumi italiani, il **Salame Milano** è anche noto come *Crespone*. Deriva da un impasto di carne suina e bovina macinato fine a *grana di riso* e insaccato in crespone di suino o, data la produzione su larga scala ormai estesa a tutto il territorio nazionale, in budello sintetico.

È un prodotto di dimensioni notevoli, insaporito semplicemente con sale e aromi quali pepe e aglio.

La stagionatura è tra le più lunghe e varia dalle 3 alle 9 settimane in relazione al diametro del salume, allo scopo di raggiungere una buona compattezza della parte grassa e magra. Nel corso degli anni, una accurata selezione ed una alimentazione mirata, ha portato ad una produzione di suini con carni dal contenuto in acidi grassi insaturi (ac. linoleico e ac. linolenico) precursori degli omega 3 e 6. Il salame apporta un quantitativo di lattobacilli (introdotti nell'alimento dal produttore per contrastare i batteri patogeni), a parità di peso, superiore a quello contenuto negli yogurt.



BRESAOLA

Prodotto salato e stagionato tipico della Valtellina (IGP), ottenuto esclusivamente con carne ricavata dalle cosce di bovino dell'età compresa fra i 18 mesi ed i quattro anni.

Le masse muscolari della coscia di bovino, private di ossa, dalle quali si ricava la bresaola (ovvero la fesa, la punta d'anca, la sottofesa, il magatello, il sottosso o noce), vengono sottoposte ad una stagionatura di almeno 3/8 settimane. *Per la produzione della bresaola della Valtellina IGP si possono utilizzare le carni di bovini di provenienza europea e mondiale (Es. zebù di provenienza brasiliana).*

Il prodotto deve avere consistenza soda ed elastica; aspetto al taglio compatto e assente da fenditure, tendini, aponeurosi e grasso; colore: rosso uniforme con bordo scuro appena accennato per la parte magra; profumo delicato e leggermente aromatico; gusto gradevole, mai acido.

Può essere commercializzata intera, allo stato sfuso o sottovuoto, a pezzi, in tranci o affettata confezionata sottovuoto o in atmosfera modificata.

In etichetta deve essere riportata la designazione dell'indicazione geografica protetta "Bresaola della Valtellina" in caratteri chiari ed indelebili. Tale designazione deve essere immediatamente seguita dalla menzione "Indicazione geografica protetta" e/o dalla sigla I.G.P.

La temperatura di conservazione è preferibilmente tra +4° e +6°.



PROSCIUTTO COTTO

In vendita si trovano le più varie tipologie di prosciutti cotti o simili (es. spalla cotta, ricomposto, cook in ecc.) è da porre particolare



attenzione alla dizione di prosciutto cotto prodotto da cosce suine intere, riportato in etichetta.

La produzione del prosciutto cotto avviene con l'utilizzo di macchine siringatrici per apportare sottoforma di salamoia i conservanti (essenziali per eliminare il pericolo *Clostridium botulinum*), gli aromi, a volte i polifosfati (che servono a trattenere acqua e sono un indice indiretto di produzioni di basso costo e alta resa). L'incremento del peso e la qualità del prodotto finale è in relazione alla percentuale di salina introdotta (prodotti ad alta resa hanno alte percentuali di siringatura).

Un prodotto di buona qualità dovrebbe essere prodotto senza polifosfati e, nel caso di destinazione a diete particolari, anche senza caseinati e/o latte in polvere.

Deve essere costituito da coscia suina intera di prima qualità, che deve essere lavorata in macelli, laboratori di sezionamento e laboratori di produzione italiani autorizzati.

Deve avere sapore gradevole, dolce, assenza di gusti acidi, di rancido o comunque anomali.

Colore e profumo caratteristici, uniforme, rosato.

Tenuta della fetta: la fetta di 2 mm di spessore massimo che presenta una sufficiente tenuta tra i muscoli.

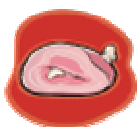
Deve essere esente da macchie tra le masse muscolari, da parti cartilaginose, da aree vuote e rammollimenti.

Al taglio la carne deve essere rosa e chiara, compatta e il grasso bianco, sodo e ben rifilato.

I prosciutti interi di media pezzatura (6-8 kg) devono essere confezionati sottovuoto in idonei involucri integri e sigillati, entro i quali non deve esserci eccessiva presenza di liquido.

Si possono accettare forniture con ancora 60 giorni di conservazione; il prodotto una volta aperto deve essere consumato in tempi brevi.

La temperatura di conservazione è tra +0° e +4°, o temperatura imposta dal produttore. preferibilmente tra +4° e +6°.



PROSCIUTTO CRUDO

Nel corso degli anni, una accurata selezione ed una alimentazione mirata, ha portato ad una produzione di prosciutti con un maggior contenuto in acidi grassi insaturi (ac.linoleico e ac.linolenico) precursori degli omega 3 e 6.

Prodotto ottenuto da cosce fresche di suino che hanno i requisiti previsti dalle prescrizioni produttive.

E' da preferire il prosciutto DOP di produzione nazionale riportante il marchio, impresso a fuoco sulla cotenna, del Consorzio di tutela.

La superficie deve essere esente da eccessivi ammuffimenti, da colorazioni anomale, da irrancidimenti della cotenna.

E' caratterizzato da colore uniforme, tra il rosa e il rosso, inframezzato dal bianco delle parti grasse, gusto delicato e dolce, poco salato, aroma tipico.

La stagionatura del prodotto deve essere di almeno 12 mesi, a seconda della pezzatura.

Una maggior stagionatura porta ad un aumento della digeribilità del prodotto, in quanto si avviano dei processi enzimatici di degradazione proteica.



La data di produzione deve essere indicata su un sigillo metallico.

Se disossato, deve essere ben pressato e in confezioni integre.

La temperatura di conservazione è tra +0° e +4° per i prodotti a pezzi sottovuoto, o temperatura imposta dal produttore.

WURSTEL

I wurstel sono salumi che apportano discrete quantità di proteine, vitamine, sali minerali e non troppi grassi. Sono quindi un salume che può essere utilizzato, molto saltuariamente, come ingrediente per piatti unici o come secondo piatto accompagnato da verdure.

Nel caso di utilizzo di wurstel, la raccomandazione è di non inserire wurstel di pollo, in quanto ottenuti da carne separata meccanicamente dalle carcasse dei volatili alla quale vengano aggiunti esaltatori di sapidità, aromi e additivi quali polifosfati, glutammato e nitrato di sodio. E' pertanto meglio utilizzare quelli di solo suino, valutandone la provenienza e la presenza di soli aromi naturali. La carne separata meccanicamente deve sempre essere indicata in etichetta.



LATTE E PRODOTTI A BASE DI LATTE

Secondo quanto stabilito dal pacchetto d'igiene, per prodotto a base di latte s'intendono: i prodotti lattiero-caseari, nonché i prodotti composti di latte. Per prodotti lattiero-caseario si intendono i prodotti derivati esclusivamente dal latte, con l'aggiunta eventuale delle sostanze necessarie alla loro fabbricazione, purché non utilizzate per sostituire totalmente o parzialmente uno qualsiasi dei costituenti del latte. Per prodotti composti di latte si intendono i prodotti in cui nessun elemento sostituisce o intende sostituire un costituente qualsiasi del latte e di cui il latte o un prodotto lattiero-caseario è parte essenziale, o per la sua quantità, o per il suo effetto, che caratterizza il prodotto. I gelati contenenti latte e suoi derivati sono considerati prodotti composti di latte.



LATTE

Prodotto ottenuto dalla mungitura di bovine in buono stato di salute e di nutrizione.

Il latte, in base al trattamento di conservazione subito, può essere fresco o a lunga conservazione; in base al contenuto di grassi può essere intero (contenuto in grasso non inferiore al 3,5%), parzialmente scremato (contenuto in grasso compreso tra 1,5% e 1,8%), scremato (contenuto in grasso non superiore al 0,5%). È preferibile utilizzare latte fresco, soprattutto se serve per il consumo diretto (nelle merende o negli spuntini).

Nelle preparazioni alimentari che richiedono il latte come ingrediente, può essere utilizzato anche il latte a lunga conservazione o UHT.



YOGURT

Lo yogurt è un derivato diretto del latte, dal quale eredita le proteine, i sali minerali e le vitamine, inoltre il lattosio viene scisso in galattosio e glucosio rendendolo facilmente digeribile. I lattobacilli in esso contenuti, contribuiscono a riequilibrare la microflora intestinale.

Sono da preferire gli yogurt naturali, con frutta, privi di additivi, conservanti e coloranti.



FORMAGGI

Si possono differenziare in formaggi stagionati o a media stagionatura e formaggi freschi, dato le loro differenti caratteristiche nutrizionali e organolettiche che incidono anche sulle modalità di approvvigionamento e di conservazione.

Il prodotto stagionato, ha già subito per opera della stagionatura quanto in natura farebbe nell'organismo l'enzima lattasi, il prodotto risulterebbe maggiormente digeribile e accettabile alle persone intolleranti al lattosio. Il prodotto stagionato inoltre risulta più ricco di sali minerali, vitamine e di facile conservazione. Questi prodotti, per la loro identificazione, devono obbligatoriamente presentare sulla crosta o sull'involucro un marchio depositato che li contraddistingue, sono da *preferire i prodotti tipici italiani*.

Formaggi freschi

I formaggi freschi consigliati per il menù della refezione scolastica sono: crescenza, mozzarella, ricotta di vacca.

Le ricotte vengono prodotte sia con latte vaccino, sia ovino, caprino o di bufala o miste. La ricotta è un pro di coagulazione delle proteine eseguito ad un'alta temperatura (80-90°C) con una acidificazione del siero per catalizzare la coagulazione. Le proteine presenti sono per la maggior parte: albumina e globulina. La ricotta non si può definire prodotto caseario ma va classificata come latticino. TMC almeno 15 gg dalla data di consegna. Sono consigliabili le confezioni monodose.

Formaggi stagionati

I formaggi stagionati hanno una maggiore conservabilità rispetto a quelli freschi; comunque, se

sono prodotti che vengono consumati saltuariamente, è preferibile acquistare tagli confezionati sottovuoto. Per i formaggi a media e lenta maturazione in fase di approvvigionamento si stabiliranno le stagionature minime richieste, la vita del prodotto è determinata dall'OSA.

Per i formaggi a crosta fiorita è buona prassi eliminare la crosta per la possibile presenza di patogeni (es. *Listeria m.*)

I formaggi tipo grana dovranno provenire da consorzi riconosciuti.

Sono definiti formaggi a pasta dura, cotta ed a lenta maturazione, prodotto con latte crudo, parzialmente scremato. I formaggi tipo grana hanno un alto contenuto in calcio,



elemento fondamentale per le ossa in crescita dei ragazzi o per prevenire l'osteoporosi negli anziani.

I **formaggi stagionati** consigliati per il menù della refezione scolastica sono: asiago, grana padano, parmigiano reggiano, fontina, montasio, taleggio.

Formaggi fusi

I formaggi fusi sono dei derivati industriali che si ottengono per fusione a caldo (90 °C) per lo più **utilizzando gli scarti degli altri formaggi**, come Bel paese, Emmenthal, Cheddar, Gouda, Edam, Fontina e Provolone.

Furono inventati in Germania alla fine del 1800 per aumentare la conservabilità dei prodotti esportati oltreoceano, e oggi sono una realtà industriale considerevole. Il primo brevetto per i formaggi fusi fu della Svizzera Gerber nel 1910; ma è la statunitense Kraft a brevettare nel 1930 le sottilette ed il confezionamento in film plastici negli anni '50 e '60.

Sono formaggi fusi **le sottilette, i formaggini, ecc.** Durante la lavorazione possono essere aggiunti *burro, margarina* e **vari additivi chimici** come *conservanti, coloranti*, ma soprattutto **sali di fusione** (*fosfati, polifosfati e citrati*) necessari per facilitare la fusione e mantenere l'idratazione della pasta.

Nonostante i formaggini e le fette per i toast siano identificati come prodotti per bambini, la presenza dei polifosfati rende questi prodotti industriali poco adatti alla loro alimentazione e a quella degli anziani, in quanto riducono l'assorbimento intestinale del calcio. Il loro contenuto minimo di sostanza grassa varia dal 42% al 35%, a seconda della provenienza dei formaggi di partenza.

Formaggi molli

La Robiola è un formaggio italiano a pasta molle prodotto con latte vaccino, caprino ed ovino, anche misti in proporzione variabile.

Le caratteristiche della robiola variano a seconda della regione e la forma può essere cilindrica o quadrata. Ha sapore acidulo e delicato ed è facilmente spalmabile.

Formaggi a pasta filata

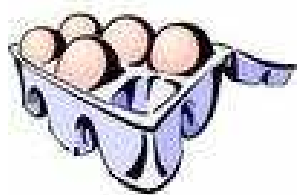
I formaggi a pasta filata sono quei formaggi come la **mozzarella** o la **scamorza**, il cui processo di produzione prevede il riposo della cagliata ancora immersa nel siero di latte caldo per alcune ore. Questo metodo permette al caglio di diventare malleabile (*filante*) in modo tale da essere lavorato a mano senza essere posto negli stampi da formaggio.

Le modalità di conservazione delle mozzarelle devono essere rispettate, una volta aperta la confezione, in particolar modo quelle in confezioni multiple, devono essere tenute a temperatura di refrigerazione; negli ultimi anni, è balzata alla ribalta una mozzarella di colorazione blu, causata da un batterio non patogeno lo *Pseudomonas fluorescens*.



Regione
Lombardia

ASL Monza e Brianza



UOVA

Le uova da consumare fresche, dovranno essere di categoria A Extra o A.

Sulla confezione devono comparire queste indicazioni:

- A. Il nominativo del centro d'imballaggio
- B. Il numero delle uova
- C. La categoria di qualità relativa alla "freschezza"
- D. La categoria di qualità relativa al peso
- E. La data di deposizione delle uova e la data ultima per l'immissione delle uova al consumo (in genere gg. 9)
- F. Le indicazioni della scadenza, e cioè la dicitura: *"da consumarsi preferibilmente entro il ... "* (in genere, due settimane dopo la data ultima per l'immissione delle uova al consumo)
- G. Sistema di allevamento delle galline ovaiole, e codice per la tracciabilità

Recentemente, la legge Alemanno, in vigore dal 04/04/2004, ha introdotto un codice alfanumerico di 11 lettere, che utilizza la prima lettera per l'indicazione del sistema di allevamento e le restanti 10 per la tracciabilità.

Il codice ha un formato generico di questo tipo, **x yy zzz ww jji**, dove:

- x** individua il sistema di allevamento delle galline ovaiole.
- Yy, zzz, ww** individuano rispettivamente Stato di produzione, Codice Istat del Comune e sigla della Provincia di ubicazione del produttore.
- jji** è il codice identificativo del singolo allevamento di produzione.

I sistemi di allevamento sono codificati come segue:

- 0** = biologico
- 1** = all'aperto
- 2** = a terra
- 3** = in gabbia

Esempio: 1 IT 084 SA 123, dove:

- 1: individua il metodo di allevamento delle galline ovaiole (all'aperto);
- IT: Italia, ovvero nell'esempio, lo Stato di produzione;
- 084: Codice Istat del Comune di ubicazione del produttore (Cava de' Tirreni);
- SA: sigla della provincia di ubicazione del produttore;
- 123: codice identificativo del singolo allevamento di produzione.

Le uova fresche (categoria A) rimangono tali per 3-4 giorni, se conservate fuori dal frigorifero; la freschezza dura molto di più se, appena comprate, sono messe in



Regione
Lombardia

ASL Monza e Brianza

frigorifero ad una temperatura compresa tra -1°C e $+1^{\circ}\text{C}$; a temperature inferiori a -3°C le uova congelano.

Classificazione per categorie di PESO :

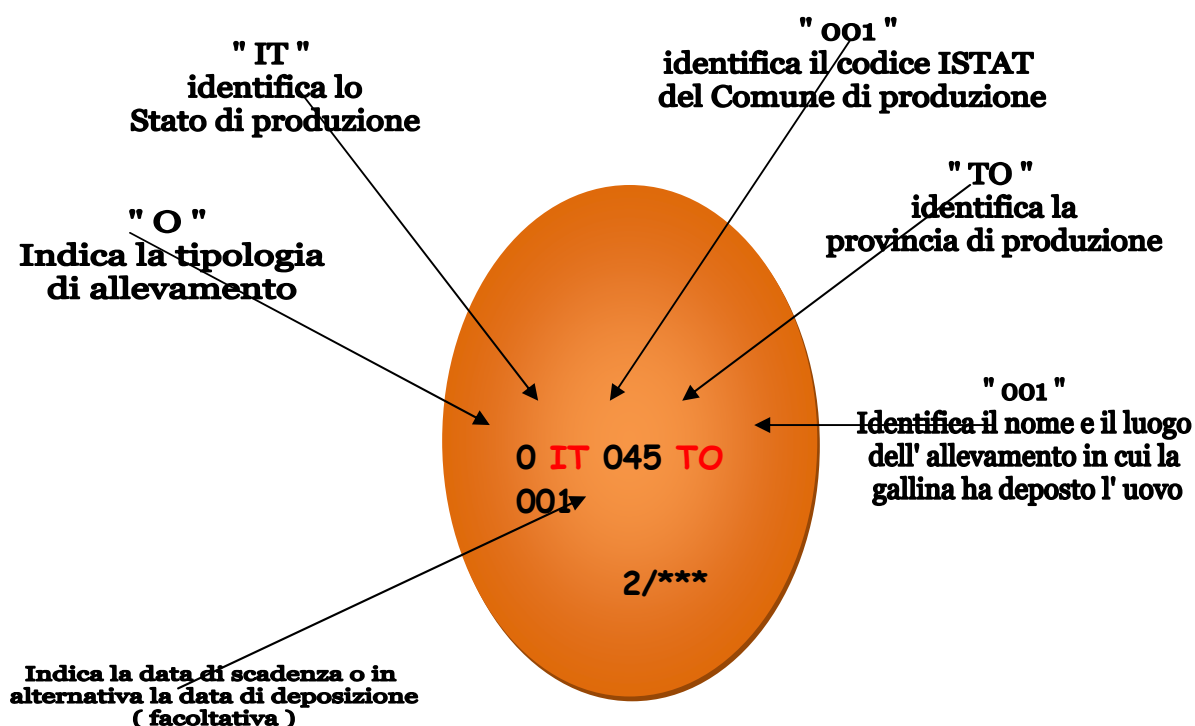
XL grandissime, oltre i 73 g;

L grandi, da 63 g a 73 g;

M medie, da 53 g a 63 g;

4.S piccole, meno di 53 g.

Per tutte le preparazioni alimentari è preferibile utilizzare prodotti pastorizzati , in confezioni originali, e possibilmente per un consumo giornaliero. Le confezioni una volta aperte, sono da mantenere a temperatura di refrigerazione non superiore ai $+4^{\circ}\text{C}$, e da consumare nel più breve tempo possibile.



Uova pastorizzate

Devono essere stati trattati e preparati in stabilimenti riconosciuti; devono essere stati sottoposti ad un trattamento termico equivalente almeno alla pastorizzazione o ad un altro trattamento riconosciuto dal Ministero della Sanità, idoneo a soddisfare i requisiti microbiologici previsti dalla normativa.



Regione
Lombardia

ASL Monza e Brianza

PRODOTTI ITTICI



PRODOTTI DELLA PESCA CONGELATI O SURGELATI

I prodotti della pesca congelati o surgelati devono essere in confezioni originali, chiuse dal fabbricante o dal confezionatore.

La glassatura deve essere sempre presente e formare uno strato uniforme e continuo: deve essere indicata la percentuale di glassatura e il peso del prodotto al netto della glassatura che dovrà corrispondere al peso fatturato.

Allo scongelamento i pesci non devono sviluppare odore di frescume o odore ammoniacale (specificatamente nei crostacei o nei selacei (squali come palombo, verdesca e smeriglio) e devono conservare una consistenza simile a quella del prodotto fresco.

Devono provenire da stabilimenti comunitari ed extracomunitari autorizzati, in cui si applicano le modalità di lavorazione ed i controlli delle normative vigenti.

Il prodotto è privo di pelle e nelle confezioni non sono presenti corpi estranei.

Durante il trasporto la temperatura deve essere mantenuta a un valore pari o inferiore a -18°C ; sono tuttavia tollerate, durante il trasporto, brevi fluttuazioni verso l'alto non superiori a 3°C .

La consegna dei prodotti della pesca congelati o surgelati deve avvenire con veicoli costruiti e attrezzati in modo da garantire, durante tutto il trasporto, il mantenimento della temperatura nei termini sopra descritti.

Al momento della consegna i prodotti devono avere una durabilità minima residua di almeno 90 giorni.

UTILIZZO

Lo scongelamento dei prodotti della pesca deve avvenire a temperatura compresa tra 0° e $+4^{\circ}\text{C}$, in condizioni igieniche appropriate: occorre evitare possibilità di contaminazione e provvedere a un'efficace evacuazione dell'acqua di fusione del ghiaccio.

Il prodotto, una volta scongelato, non deve essere ricongelato e deve essere consumato prontamente, non oltre le 24 ore.

Le allerte alimentari degli ultimi anni, hanno evidenziato un aumento dell'accumulo di mercurio o metalli pesanti, nei prodotti della pesca, in particolar modo nei grossi predatori (spada, palombo, smeriglio, tonno ecc.) e del contenuto di diossina nei pesci di lago (es. anguilla, pesce persico). Questi metalli residuano nell'organismo per molti anni, la diossina, si accumula nel grasso ed ha un tempo di emivita di circa 10 anni. I prodotti della pesca dei mari nordici (es. merluzzo) hanno una minor possibilità di essere contaminati da residui di metalli pesanti.

Il pesce azzurro risulta essere la migliore scelta per le qualità organolettiche apportate nella dieta. La conformazione del territorio, tipico italiano, e la collocazione di porti ed aree di pesca in quasi la totalità delle regioni, facilita la distribuzione di prodotti ittici appena pescati e ancora con la fragranza del mare e con requisiti nutritivi superiori.



*Il **Pangasio** è un pesce d'acqua dolce, allevato in Vietnam. L'acquacoltura avviene in gabbie galleggianti all'interno delle quali questi pesci vengono alimentati con resti di vegetali, invertebrati ed altri pesci, in quanto hanno una dieta onnivora. Nonostante i sistemi ed i metodi di allevamento, non sono emersi, ad oggi, inconvenienti igienico sanitari che ne impediscano il consumo e quindi il pesce Pangasio può rientrare tra le possibili scelte di prodotti ittici utilizzati nelle mense scolastiche e, più in generale, della ristorazione collettiva. Tale pesce ha però una composizione chimico/nutrizionale differente rispetto alla maggior parte delle specie ittiche consumate generalmente sulle nostre tavole, soprattutto il pesce azzurro.*

In particolare, il Pangasio ha un tenore d'acqua più elevato, associato ad un valore di proteine leggermente inferiore e, soprattutto, una quantità di acidi grassi saturi elevata (41,7 – 47,8% dei grassi totali), mentre i grassi Omega 3 sono contenuti in quantità minima (2,6 – 6,7% dei grassi totali).

Ci sono evidenze cliniche ormai chiarissime che dimostrano la correlazione tra gli acidi grassi saturi e l'insorgenza di malattie cardiovascolari e che gli Omega 3 svolgano un'azione protettiva a livello vascolare.

È proprio per incrementare l'introduzione di tali nutrienti protettivi, che l'U.O. Igiene della Nutrizione di questa ASL insiste da anni per l'inserimento settimanale del pesce nelle tabelle dietetiche formulate per le mense scolastiche.

Ciò premesso, l'U.O. di Nutrizione, non ritiene soddisfacente, ai fini degli obiettivi che si pone, sostituire il classico piatto di pesce “nobile” ricco di Omega 3 e povero di acidi grassi saturi con altri pesci, quali il Pangasio, che non garantiscono la qualità nutrizionale attesa.

Nulla osta, di contro, che il Pangasio, possa essere utilizzato in sostituzione di una porzione di carne o di salumi, nei confronti dei quali ha l'indubbio vantaggio di avere una composizione lipidica comunque più favorevole.

In ogni caso le decisioni vanno prese in sede di definizione del capitolato.

TONNO IN CONSERVA

Il tonno, come tutti i grossi pesci predatori, accumula, assumendolo dai pesci ingeriti, una grossa quantità di mercurio nelle proprie carni. Il tonno a pinne gialle o albacares, essendo un predatore vorace, ed arrivando ad una dimensione superiore alla media, accumula una quantità di mercurio maggiore rispetto agli altri tipi di tonno, di dimensioni inferiori e di minore voracità (Es. Skipjack, Alalunga, tonno rosso). E' quindi consigliabile, limitare il consumo di tonno in scatola e indirizzare l'acquisto verso prodotti con minor contenuto di mercurio, quale salmone o pesce azzurro e con maggior contenuto di omega 3 .

Lo scatolame, in particolare le confezioni di grosse dimensioni, che non terminano in una unica somministrazione ma rimangono aperte per più giorni, possono essere mal gestite e conservate ad una temperatura non ottimale, possono così essere causa della sindrome sgombroide, dovuta all'elevato contenuto in istamina, sostanza di denaturazione proteica elaborata da microrganismi patogeni.

Sono consigliabili le confezioni monodose.



PRODOTTI CONGELATI

Il trasporto degli alimenti congelati deve essere effettuato da automezzi idonei. Durante il trasporto il prodotto deve essere mantenuto alla temperatura di -18°C per i



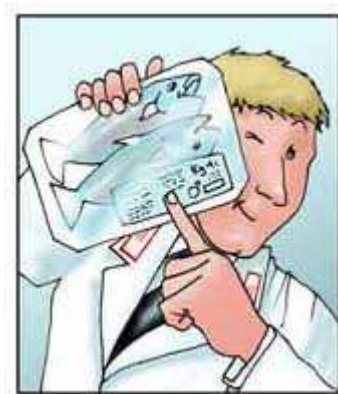
prodotti ittici, -15°C per i gelati (esclusi quelli alla frutta), -10°C per le carni e -10°C per altri alimenti. Il prodotto una volta scongelato non può essere ricongelato e deve essere consumato entro le 24 ore. Dalla congelazione allo scongelamento il prodotto deve mantenere la temperatura di -18°C in ogni punto dell'alimento. Lo scongelamento deve avvenire tra 0 e 4°C e non sotto l'acqua o a temperatura

ambiente. È vietato congelare un prodotto fresco o già scongelato. Per congelare semilavorati è necessario ottenere specifica autorizzazione.

Tab. - Condizioni di temperatura che debbono essere rispettate durante il trasporto delle sostanze alimentari.

SOSTANZE ALIMENTARI	TEMP. MAX. al momento di carico e durante il trasporto	RIALZO TERMICO tollerabile per periodo di breve durata
Gelati alla frutta e succhi di frutta congelati	-10°C	$+3^{\circ}\text{C}$
Altri gelati	-15°C	
Prodotti della pesca congelati o surgelati	-18°C	
Altre sostanze alimentari surgelate	-18°C	
Frattaglie, uova sgusciate, pollame e selvaggina congelata	-10°C	
Burro o altre sostanze grasse congelate	-10°C	
Carni congelate	-10°C	
Tutte le altre sostanze alimentari congelate	-10°C	

(Allegato C, Parte I, DPR 327/80)



PRODOTTI SURGELATI

Gli alimenti surgelati, in base al DLgs. 110/92 devono essere in confezioni originali, chiuse e preparate con materiale idoneo a proteggere il prodotto dalle contaminazioni microbiche o di altro genere e dalla disidratazione.

I prodotti non devono presentare segni (presenza di cristalli di ghiaccio sulla parte esterna della confezione) comprovanti un avvenuto parziale o totale scongelamento.

Il prodotto una volta scongelato non può essere ricongelato e deve essere consumato entro le 24 ore.

Dalla surgelazione allo scongelamento il prodotto deve mantenere la temperatura di -18°C in ogni punto dell'alimento: sono tuttavia tollerate brevi fluttuazioni verso l'alto non superiori a 3°C durante il trasporto e la distribuzione locale. Lo scongelamento deve avvenire tra 0 e 4°C e non sotto l'acqua o a temperatura ambiente. È vietato congelare un prodotto fresco o già scongelato.

I prodotti ortofrutticoli devono risultare accuratamente puliti, mondati e tagliati, esenti da corpi estranei con pezzi ben separati, senza ghiaccio sulla superficie.

La consistenza non deve essere legnosa ed il prodotto non deve apparire spappolato. Il calo peso dopo lo scongelamento deve essere inferiore al 20%.



LEGUMI E PRODOTTI ORTOFRUTTICOLI



LEGUMI

Fagioli in varietà diverse, fave, ceci, piselli, lenticchie in confezioni originali. Devono essere mondati, privi di residui di pesticidi, muffe, di insetti od altri corpi estranei, uniformemente essiccati e conservati correttamente. Il prodotto deve aver subito al massimo un anno di conservazione dopo la raccolta.

Sono considerati difettati i legumi che presentano semi germinati, ingialliti, danneggiati, decolorati, macchiati, che presentano materiale estraneo anche vegetale. Durante la stagione primavera/estate si consiglia l'uso di legumi surgelati al fine di evitare possibili alterazioni dovute alla temperatura stagionale.

Possono essere consumati sia secchi che surgelati.

Sono alimenti ricchi di proteine, carboidrati, fibre, vitamine del gruppo B e vit. C e sali minerali, in particolare calcio, fosforo, ferro e potassio. I grassi presenti in minime quantità, tra il 2 e il 3%, tranne che nei ceci (5%) e nella soia (intorno al 20%), sono prevalentemente polinsaturi; tali grassi risultano essere protettivi per il sistema cardiocircolatorio.

La soia in particolare contiene anche la lecitina ed i fitoestrogeni, che influenzano positivamente i livelli di colesterolo. I fitoestrogeni esercitano inoltre un'azione preventiva contro alcuni tipi di tumore e contro l'osteoporosi. La soia, sottoforma di hamburger o di polpette vegetali, può essere utilizzata come alternativa ai legumi tradizionali.

ORTAGGI E VERDURE



Le verdure in genere devono essere:

- ☼ sane e di recente raccolta
- ☼ asciutte, privi di terrosità sciolta o aderente o di altri corpi estranei
- ☼ al giusto grado di maturazione

Come per la frutta è preferibili ricorrere a prodotti freschi e di stagione.

La verdura mantiene le sue caratteristiche ottimali se consumata fresca; pertanto occorre stabilire un adeguato piano di approvvigionamento che tenga conto del consumo. E' fondamentale, laddove è possibile, utilizzare prodotti locali che garantiscono il minor tempo possibile tra raccolta e consumo.

La fornitura deve essere accompagnata dalla denominazione e sede della ditta confezionatrice del prodotto, dal tipo e varietà della qualifica, dalla eventuale calibratura e dalla provenienza.

Si richiederà al fornitore certificazione fito-sanitaria e certificazione agronomica dei trattamenti sul campo dei prodotti consegnati.

Stagionalità degli ortaggi e delle verdura

GENNAIO	broccoli, carote, cavolfiori, cavoli, finocchi, funghi, porri, sedano, spinaci, zucca
FEBBRAIO	broccoli, carote, cavolfiori, cavoli, finocchi, funghi, sedano, spinaci, zucca
MARZO	barbabietole, bietole, broccoli, carciofi, carote, cavolfiori, cavoli, finocchi, funghi, lattuga, patate, rucola, sedano, spinaci
APRILE	asparagi, barbabietole, bietole, carciofi, carote, lattuga, patate, pomodori, rucola, sedano, zucchine
MAGGIO	asparagi, barbabietole, bietole, carciofi, carote, cetrioli, fagiolini, lattuga, patate, peperoni, pomodori, rucola, sedano, zucchine
GIUGNO	barbabietole, bietole, carciofi, carote, cetrioli, fagiolini, lattuga, patate, peperoni, pomodori, rucola, sedano, zucchine
LUGLIO	barbabietole, carote, cetrioli, fagiolini, lattuga, melanzane, patate, peperoni, pomodori, rucola, zucchine
AGOSTO	barbabietole, carote, cetrioli, fagiolini, lattuga, melanzane, patate, peperoni, pomodori, rucola, zucchine
SETTEMBRE	barbabietole, carote, cavoli, cavolfiori, cetrioli, fagiolini, funghi, lattuga, melanzane, patate, peperoni, pomodori, rucola, zucca, zucchine
OTTOBRE	barbabietole, broccoli, carote, cavoli, cavolfiori, cetrioli, fagiolini, finocchi, funghi, lattuga, patate, peperoni, pomodori, porri, rucola, sedano, zucca
NOVEMBRE	broccoli, carote, cavoli, cavolfiori, finocchi, funghi, lattuga, patate, porri, sedano, zucca
DICEMBRE	broccoli, carote, cavoli, cavolfiori, finocchi, funghi, porri, sedano, spinaci, zucca



Di seguito sono descritte le caratteristiche nutrizionali delle principali varietà di ortaggi e verdura:

MINESTRONE FRESCO CONFEZIONATO

Devono essere specificate le verdure che compongono il minestrone e la loro percentuale in peso .

Le verdure devono essere selezionate, lavate, miscelate e confezionate.

PATATE

Devono presentare morfologia uniforme con un peso minimo di 60 gr per ogni tubero fino ad un massimo di 270 gr.

Non dovranno presentare tracce di inverdimento epicarpale (presenza di solanina), di germogliazione incipiente, maculosità brune della polpa e cuore cavo. Non dovranno essere trattate con antigerminanti. Le patate sono un alimento ad elevato indice glicemico, pertanto il loro consumo non deve essere superiore a 1 volta alla settimana, mai in abbinamento con il riso e con primi piatti asciutti. E' preferibile la cottura al forno alla lessatura per evitare l'innalzamento dell'indice glicemico.

POMODORI

Devono possedere polpa resistente, senza ammaccature e screpolature, pronti per essere consumati entro 2/3 giorni, non essere mai completamente rossi o completamente verdi.

Il licopene, importante carotenoide antiossidante, la cui fonte primaria è il pomodoro, diventa maggiormente assorbibile in seguito al processo di cottura.

PRODOTTI ORTOFRUTTICOLI SURGELATI

Fermo restando la priorità da dare all'utilizzo di verdura fresca, le verdure surgelate rappresentano una valida alternativa soprattutto per la facilità d'uso e la reperibilità in ogni stagione dell'anno. Dal punto di vista nutrizionale non presentano delle differenze sostanziali rispetto agli alimenti freschi.

FRUTTA

L'approvvigionamento della frutta deve essere almeno bisettimanale per quella più deperibile (pesche, albicocche, ciliege, fragole, banane, ecc.) e settimanale per quella meno deperibile (mele e agrumi).

L'utilizzo di frutta proveniente da aziende agricole della zona rappresenta un valore aggiunto, in quanto consente l'utilizzo di prodotti tipici del territorio, nel rispetto delle tradizioni alimentari locali.

La fornitura deve essere accompagnata dalla denominazione e sede della ditta confezionatrice del prodotto, dal tipo e varietà della qualifica, dalla eventuale calibratura e dalla provenienza.



Si richiederà al fornitore certificazione fito-sanitaria e certificazione agronomica dei trattamenti sul campo dei prodotti consegnati.

Nel servire la frutta è importante tenere conto della stagionalità, mantenendo comunque una certa varietà nella scelta (non più di due volte la settimana lo stesso tipo di frutta).

Stagionalità della frutta:

GENNAIO	arance, banane, cachi, mandaranci, mele, pere, mandarini, Kiwi
FEBBRAIO	arance, banane, mele, pere, mandarini, kiwi
MARZO	arance, banane, mele, pere, kiwi
APRILE	pere, mele, kiwi, prugne, banane, nespole
MAGGIO	fragole, banane, ciliege, nespole, pere, prugne
GIUGNO	ciliege, prugne, albicocche, pesche, meloni, mele
LUGLIO	albicocche, angurie, ciliege, meloni, pere, pesche, prugne
AGOSTO	angurie, albicocche, meloni, pesche, mele, prugne, pere
SETTEMBRE	uva, prugne, mele, actinidie, pere, pesche, prugne
OTTOBRE	cachi, uva, mele, kiwi, pere, limoni, mandaranci
NOVEMBRE	pere, mandarini, mandaranci, arance, mele, uva, kiwi, cachi
DICEMBRE	arance, banane, mele, pere, mandarini, cachi



Regione
Lombardia

ASL Monza e Brianza



FRUTTA SECCA

Esente da conservanti, esente da fenomeni di alterazione, odore o sapore anomali.

Contiene un'equilibrata concentrazione di elementi salutari tra i quali proteine, fibre, acidi grassi insaturi quali gli omega 3 e omega 6, minerali e vit. E, A, B1, B2.

In un'alimentazione bilanciata, il consumo quotidiano di modeste quantità di frutta secca ha un valore protettivo sulle malattie cronico-degenerative quali diabete di tipo II, tumori e patologie cardiovascolari.



Regione
Lombardia

ASL Monza e Brianza

PRODOTTI VARI

GELATO

In confezioni originali, preferibilmente in coppette da 50 cc. con cucchiaino a perdere. Deve essere mantenuto a temperatura idonea fino alla distribuzione. Alla consegna il prodotto deve avere ancora tre mesi di intervallo dal termine minimo di conservazione che deve essere indicato in modo visibile su ogni confezione. Ogni confezione dovrà essere priva in superficie di cristalli di ghiaccio e all'interno di irregolarità di tessitura. E' importante verificare l'etichettatura, per eventuali additivi o conservanti impiegati nelle preparazioni e non tollerati dai consumatori.

OLIVE VERDI E NERE IN SALAMOIA

Il prodotto non deve avere difetti di sapore, colore, odore o altro. Il vegetale immerso nel liquido di governo deve essere il più possibile intatto, non spaccato né spappolato per effetto di un eccessivo trattamento termico.

SUCCHI DI FRUTTA

Conformi alla normativa vigente e successive integrazioni. Devono essere forniti in bottiglia di vetro da 125 ml. o in tetrapak da 200 ml. circa. Si consiglia di utilizzare succhi 100% frutta, privi di zuccheri aggiunti.

ACETO

Di vino o di mele, esente da deposito, in bottiglie da 1 litro o 0,5 litri prodotto e confezionato secondo la normativa vigente.



OLIO

Extra-vergine di oliva ad acidità massima titolabile 1%, in confezioni originali in vetro scuro da un litro. Deve essere conservato al riparo della luce e da fonti di calore per evitare fenomeni di ossidazione o irrancimento. Non deve presentare torbidità. Il gusto non deve presentare difetti quali sapori anomali di rancido, di muffa, di fumo e simili.

OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA

L'olio extra vergine d'oliva è un'importante fonte di acidi grassi monoinsaturi (ac. Oleico), essenziali per il nostro organismo; contiene inoltre elevate quantità di Vit. E ed altre sostanze antiossidanti che lo rendono un alimento prezioso ed indispensabile per la nostra salute.



Regione
Lombardia

ASL Monza e Brianza

Importanti sono altresì i fitosteroli per la loro azione regolatrice sull'assorbimento del colesterolo. L'olio extravergine di oliva, per le sue doti peculiari e per la sua bassa acidità, è il miglior tipo di condimento da usarsi a crudo.

Contribuisce alla prevenzione di alcune patologie quali le malattie cardiovascolari ed alcune forme di tumore.

Si raccomanda l'utilizzo di olio prodotto in Italia e proveniente da olive 100% italiane.

OLIO DI OLIVA

Deve essere di produzione e provenienza CE, preferibilmente italiana.

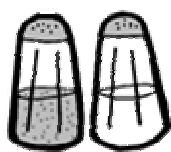
Può essere usato per la cottura, facendo attenzione a farlo cuocere il meno possibile.

PESTO

Se preparato in centro cottura deve essere composto da: basilico, olio extravergine d'oliva, pinoli, grana/pecorino, sale e aglio, se gradito.

Se confezionato, non deve presentare odore o sapore anomali dovuti ad inacidimento.

I grassi presenti dovranno essere preferibilmente olio extravergine di oliva o eventualmente olio monosemi (girasole o arachidi), non devono essere presenti aromi o additivi.



SALE

Come da nota del Ministero della Salute (prot. 600.5/l.8. a/8863 del 18 luglio 2007), ripresa dalla Regione Lombardia (prot. H1.2007.00 37009), si ribadisce quanto segue: *“ l'uso in cucina e a tavola di sale arricchito di iodio assicura a tutti la giusta quantità di iodio, fondamentale per la crescita del bambino e la prevenzione di molti disturbi della tiroide...”*. L'utilizzo di sale iodato è pertanto consigliato per evitare casi di ipotiroidismo, piuttosto frequenti nella nostra regione, legati alla scarsità di iodio presente nelle nostre acque e nell'ambiente in genere. La cottura e la dispersione in acqua contribuiscono a denaturare lo iodio e a renderlo pertanto inefficace: di conseguenza l'utilizzo di sale grosso iodato per la cottura della pasta è fondamentalmente inutile.

ACQUA MINERALE

Si raccomanda l'utilizzo di acqua dell'acquedotto che offre maggiori garanzie di sicurezza igienico sanitarie, oltre che una maggior tutela dell'ambiente legata ad una minore produzione di rifiuti plastici.



PRODOTTI DOP - IGP - STG

I prodotti DOP o IGP non sono soltanto dei prodotti tipici, ma rispondono a regole di produzione ben precise e sono quindi custodi ufficiali di tradizioni e qualità e possono essere considerati dei beni culturali.

DOP marchio di tutela giuridica della denominazione, che viene attribuito per legge (Reg. CE n. 2081/92 del 14/07/92) a quegli alimenti le cui peculiari caratteristiche qualitative dipendono dal territorio in cui sono prodotti. Per legge tutte le fasi di PRODUZIONE, TRASFORMAZIONE, ELABORAZIONE devono avvenire in un'area geografica ben delimitata.

IGP prodotti in cui almeno una fase del processo produttivo (produzione, trasformazione e/o elaborazione) deve avvenire in un'area geografica particolare.

STG “specialità tradizionale garantita”: sono prodotti agricoli e alimentari che hanno una specificità legata al metodo di produzione o alla composizione legata alla tradizione di una zona ben determinata.

ALIMENTI BIOLOGICI

Gli alimenti biologici sono i cibi ottenuti con le tecniche dell'agricoltura e della zootecnia biologica. L'agricoltura biologica è un sistema di coltivazione che mette al bando i prodotti chimici (pesticidi, fertilizzanti, diserbanti, fitofarmaci ecc.): la terra viene concimata con i soli fertilizzanti organici, cioè col letame.

Sebbene non possano essere utilizzati direttamente dei pesticidi, i prodotti biologici non possono essere considerati totalmente privi di essi (EUFIC), in quanto il letame per essere utilizzato in sicurezza deve comunque essere trattato, perché vengano eliminati tutti i batteri presenti.

Altre caratteristiche dell'agricoltura biologica sono il no agli OGM (Organismi Geneticamente Modificati). I vegetali di origine biologica devono avere etichettatura a marchio convalidante il metodo biologico praticato sui prodotti agricoli e devono essere conformi ai regolamenti vigenti, in particolare al Reg. Cee 2092 e successivi aggiornamenti.

La zootecnia biologica è un tipo di allevamento che dà la preferenza alle razze autoctone, cioè originarie della zona in cui si trova l'allevamento. Gli animali devono essere nutriti con mangimi vegetali o biologici, cioè privi di sostanze chimiche, di antibiotici e di ormoni stimolanti l'appetito o favorenti la crescita corporea. Gli animali non possono essere allevati in batteria, ma devono poter godere di uno spazio di pascolo e di movimento.

Il valore e la peculiarità di un prodotto da agricoltura biologica è quindi dato da:

- 🌱 Rispetto di metodi naturali di produzione, dell'ambiente, dei modi e dei tempi fissati dalla natura ed escludono l'utilizzo degli OGM
- 🌱 La certificazione è affidata ad Autorità designate o Organismi privati riconosciuti

Dal punto di vista nutrizionale non esistono delle evidenze conclusive che il cibo biologico sia più nutriente rispetto a quello convenzionale, così come ci sono pochissime evidenze scientifiche che provino che il cibo biologico sia di migliore qualità nutrizionale rispetto al tradizionale.



**Regione
Lombardia**

ASL Monza e Brianza

PRODOTTI TIPICI E TRADIZIONALI DOP E IGP DELLA REGIONE LOMBARDIA

FORMAGGI

Bitto (DOP) Reg. CE n. 1263 del 01.07.96 (GUCE L. 163 del 02.07.96)
Formai de Mut dell' Alta Valle Brembana (DOP) Reg. CE n. 1107 del 12.06.96 (GUCE L. 148 del 21.06.96)
Gorgonzola (DOP) Reg. CE n. 1107 del 12.06.96 (GUCE L. 148 del 21.06.96) e REG. CE n. 104 del 3/2/2009 (GUCE L. 34 del 4/2/2009)
Grana Padano (DOP) Reg. CE n. 1107 del 12.06.96 (GUCE L. 148 del 21.06.96)
Parmigiano Reggiano (DOP) Reg. CE n. 1107 del 12.06.96 (GUCE L. 148 del 21.06.96)
Provolone Valpadana (DOP) Reg. CE n. 1107 del 12.06.96 (GUCE L. 148 del 21.06.96)
Quartirolo Lombardo (DOP) Reg. CE n. 1107 del 12.06.96 (GUCE L. 148 del 21.06.96)
Taleggio (DOP) Reg. CE n. 1107 del 12.06.96 (GUCE L. 148 del 21.06.96)
Valtellina Casera (DOP) Reg. CE n. 1263 del 01.07.96 (GUCE L. 163 del 02.07.96)

OLI DI OLIVA

Garda (DOP) Reg. CE n. 2325 del 24.11.97 (GUCE L. 322 del 25.11.97)
Laghi Lombardi (DOP) Reg. CE n. 2325 del 24.11.97 (GUCE L. 322 del 25.11.97)

ORTOFRUTTICOLI E CEREALI

Pera Mantovana (IGP) Reg. CE n. 134 del 20.01.98 (GUCE L. 15 del 21.01.98)

PREPARAZIONE DI CARNI

Bresaola della Valtellina (IGP) Reg. CE n. 1263 del 01.07.96 (GUCE L. 163 del 02.07.96)
Mortadella Bologna (IGP) Reg. CE n. 1549 del 17.07.98 (GUCE L. 202 del 17.07.98)
Salame Brianza (DOP) Reg. CE n. 1107 del 12.06.96 (GUCE L. 148 del 21.06.96)
Salame di Varzi (DOP) Reg. CE n. 1107 del 12.06.96 (GUCE L. 148 del 21.06.96)
Salame Cremona (IGP) Reg. CE n. 1362 del 23.11.07 (GUCE L. 305 del 23.11.07)



Allegato 1

Linee Guida per la formulazione di tabelle dietetiche standard

a cura del Servizio Igiene Alimenti e della Nutrizione
Dipartimento di Prevenzione Medica



Regione
Lombardia

ASL Monza e Brianza

Dipartimento di Prevenzione Medica
Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione

Linee guida per la formulazione di Tabelle dietetiche standard



Caravaggio - Canestra di frutta

2012

Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione
Dr.ssa Claudia Chiarino, Dr.ssa Rosalia Liuzza, Dr.ssa Virginia Quattrone

OGNI ESSERE UMANO DOVREBBE MANGIARE E BERE E GODERE IL BENEFICIO DI TUTTA LA SUA FATICA. (ECCLESIASTI)

PREMESSA

Nell'ambito del progetto del Ministero della Salute "Guadagnare salute-rendere facili scelte salutari" la ristorazione scolastica è stata individuata come strumento prioritario per l'educazione ad un'alimentazione corretta ed equilibrata, presupposto essenziale per il mantenimento di un buono stato di salute e, in età evolutiva, per una crescita ottimale ed armonica.

La corretta alimentazione a scuola educa il bambino all'apprendimento di abitudini e comportamenti alimentari salutari (s'impara a mangiare come s'impara a leggere e a scrivere) e va considerata parte di un contesto più ampio, quale quello dell'ambiente, inteso non solo nella sua espressione fisica, ma anche socio-culturale e psicologica.

A scuola i bambini imparano ad apprezzare sapori nuovi, a volte inconsueti, in quanto non consumati a casa; l'introduzione di alimenti nuovi potrà incontrare un iniziale rifiuto, che sarà facilmente superato con il contributo e la collaborazione degli insegnanti e/o del personale addetto (presentazione del cibo in forme accattivanti, stimolazione dello spirito di imitazione dei bambini verso i compagni, ecc.).

Fondamentale è quindi elevare il livello qualitativo dei pasti sia dal punto di vista nutrizionale che sensoriale, insieme di gusto e cura nell'allestimento dei piatti, in modo che si possa indurre il bambino a superare la naturale diffidenza verso tutto ciò che non conosce.

Un menù variato, facilmente attuabile per la molteplicità di alimenti previsti nella dieta mediterranea, fa conoscere ai bambini alimenti diversi, nuovi sapori e stimola curiosità verso il cibo.

Il SIAN (Servizio Igiene degli Alimenti e Nutrizione) sulla base dei livelli raccomandati di nutrienti (LARN) propone le indicazioni nutrizionali per la formulazione dei menù scolastici, tenendo conto dei diversi fabbisogni per le differenti fasce di età (nido, scuola materna, elementare, media) e riferendosi a quanto riportato dalle Linee Guida Nazionali per la Ristorazione Scolastica (2010).

Diverse sono le figure coinvolte

- Comune/scuola paritaria attraverso il controllo della buona organizzazione e gestione del Servizio;
- dietologi/medici igienisti ASL che formulano e/o validano le tabelle dietetiche comunali sulla base delle Linee Guida Istituzionali, ma soprattutto basandosi sul gradimento espresso dall'utenza e sui suggerimenti dell'Ente Gestore e della Commissione Mensa;
- addetti alla somministrazione che dovrebbero essere formati sull'importanza della porzionatura adeguata ed essere dotati di appositi utensili graduati;
- insegnanti che dovrebbero essere maggiormente coinvolti in interventi per lo sviluppo di abitudini alimentari corrette sia del bambino che delle famiglie.

Fondamentale, in questo quadro, è il genitore della Commissione mensa (C.M.) che, interagendo con l'utenza, il Comune e l'ASL, può farsi promotore presso gli altri genitori dell'importanza della mensa come momento educativo per imparare a gestire scelte per la propria salute. Il messaggio che deve passare è che il pranzo costituisce soltanto uno, anche se il più importante, dei 5 pasti previsti in una giornata alimentare; pertanto è importante che i genitori abbiano presente quanto e cosa il bambino mangia a scuola per poter programmare gli altri pasti della giornata e contribuire così alla crescita equilibrata ed armonica del proprio figlio.





Razione alimentare giornaliera raccomandata

Per razione alimentare giornaliera raccomandata s'intende "il fabbisogno energetico giornaliero" e la varietà dei "nutrienti" di cui ha bisogno ogni soggetto a seconda dell'età, sesso, attività fisica, clima, per godere di uno stato di benessere.

La giornata alimentare dovrebbe essere strutturata su 5 pasti, come dettagliato nella tabella seguente:

Pasti	Fabbisogno energetico	Scuola Infanzia	Scuola primaria	Scuola secondaria di primo grado
Colazione	15-20%	188-360	235-460	298-470
Pranzo	35%	440-640	520-810	700-830
Spuntini	10-15%	125-270	156-340	198-350
Cena	35%	440-640	520-810	700-830
TOTALE	100%	kcal 1250-1800	kcal 1500-2300	kcal 2000-2350

Nella tabella, i valori minimi e massimi dei 5 pasti per ciascuna fascia di età scolastica sono calcolati sulla base degli apporti energetici raccomandati inferiori e superiori di ogni gruppo e tengono conto principalmente dell'età.

Pasto cardine di un'alimentazione corretta è la prima colazione, che regola i pasti dell'intera giornata e dovrebbe essere a base di latte/yogurt e cereali.

Gli spuntini di metà mattina e di metà pomeriggio, come spezza fame consentono di arrivare ai pasti principali con il giusto appetito e dovrebbero essere costituiti preferibilmente da frutta o yogurt.

In età scolare, sulla base dell'apporto calorico medio giornaliero, i macronutrienti devono essere così distribuiti: il 12-15% proteine, il 27-30% grassi ed il 55-60% carboidrati. L'apporto medio di tali nutrienti non deve essere necessariamente e rigorosamente assunto quotidianamente, ma è importante che rientri in un computo settimanale.

È importante che il bambino abbia in tutta la giornata scolastica disponibilità di acqua, meglio se di rete, in quanto sottoposta a frequenti controlli di potabilità da parte dei Gestori dell'acquedotto e da parte del Dipartimento di Prevenzione Medico dell'ASL (SIAN).



FORMULAZIONE DELLE TABELLE DIETETICHE STANDARD

Alla luce del fenomeno crescente dell'obesità in età evolutiva (maggior fattore di rischio per le malattie cronico degenerative) secondaria ad alimentazione scorretta (sbilanciata verso alimenti ricchi di zuccheri e grassi e povera di fibre) e sedentarietà, l'Istituto Nazionale della Nutrizione ha pubblicato nel 2010 << *Le linee guida per la ristorazione scolastica*>>.

Tali linee guida consistono in una serie di indicazioni relative alla gestione della ristorazione scolastica, tra cui la modulazione della tabella dietetica standard.

Regole per la modulazione territoriale della tabella dietetica

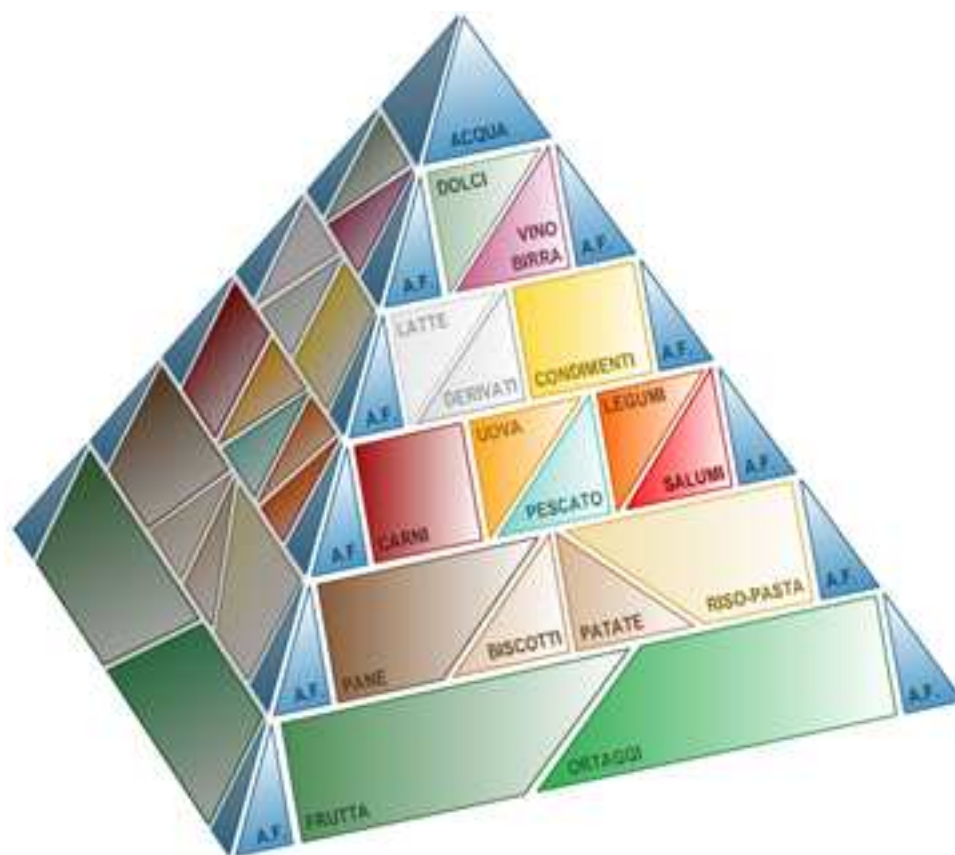
Il Servizio igiene degli alimenti e nutrizione dell'ASL Monza e Brianza propone, per la formulazione dei menù scolastici, note di indirizzo nutrizionali, non rigide, ma utili ad essere adattate a variazioni e suggerimenti. La tabella dietetica diventa, pertanto, una costruzione flessibile, la cui base è la "dieta mediterranea".

La "dieta mediterranea" è rappresentata in maniera schematica dalla "piramide alimentare italiana" che si articola in 6 livelli in cui sono disposti in modo scalare i vari gruppi di alimenti, con colori diversi, per sottolineare che ciascuno è caratterizzato da un differente contenuto di nutrienti e richiede differenti frequenze di consumo. All'interno dello stesso gruppo è importante variare allo scopo di ottenere un'alimentazione completa. Iniziando dalla base della piramide si trovano gli alimenti di origine vegetale, caratteristici della "dieta mediterranea", e ricchi in nutrienti non energetici (vitamine, sali minerali, acqua) e di composti protettivi (fibra e *phytochemicals*). Salendo da un piano all'altro si trovano gli alimenti a maggiore densità energetica e pertanto da consumare in minore quantità, al fine di ridurre il sovrappeso e prevenire l'obesità e le patologie metaboliche.

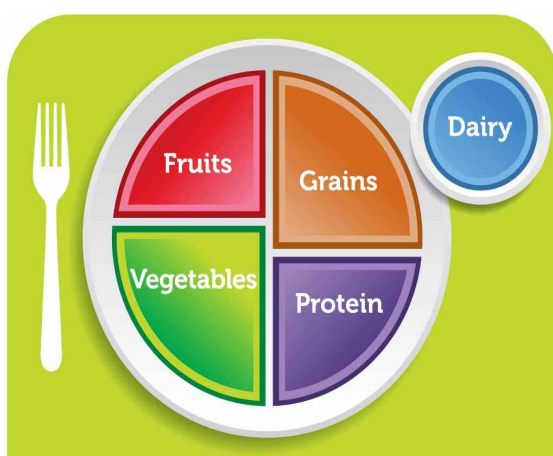


Regione
Lombardia

ASL Monza e Brianza



Di recente la piramide alimentare è stata superata dal “**piatto**”, che suddiviso in 4 parti rappresenta in maniera molto sintetica le proporzioni con cui gli alimenti devono essere presenti nel tipico pasto mediterraneo:



frutta (Fruits) e verdura (Vegetables)
occupano la metà del piatto,

1/4 gli alimenti proteici (Protein)
quali carne, pesce, legumi e formaggi

1/4 cereali (Grains)

DIETE STANDARD

I menù scolastici devono essere preparati con rotazione di almeno 4 settimane, in modo da non ripetere quasi mai la stessa ricetta, e devono essere diversi per il periodo autunno/inverno, primavera/estate. La variabilità del menù per il pranzo può essere ottenuta semplicemente con l'utilizzo di prodotti di stagione e tipici con i quali si possono elaborare ricette sempre diverse, ed insegnare ai bambini il mantenimento delle tradizioni.

Ogni pasto principale deve essere costituito, secondo la tradizione italiana, da un primo, un secondo, un contorno di verdura, pane e frutta oppure, se è previsto il piatto unico, pane, verdura e dolce/gelato.

Frequenze di consumo ed alternanza dei vari alimenti

Verdura e frutta tutti i giorni e devono essere variati a seconda della stagionalità.

Al fine di fornire ai bambini la quantità utile a coprire il fabbisogno di fibra, la verdura, può essere proposta oltre che come contorno, anche con altri tipi di piatti: primi, piatti unici (torte salate per es.) dove può essere mascherata e conferire agli stessi maggior volume e maggior potere saziante, caratteristica della fibra.

Secondo le indicazioni dell'OMS è importante garantire l'apporto di 5 porzioni giornaliere tra frutta e verdura, possibilmente di colori differenti (bianco, blu, arancio, rosso e verde) in modo da garantire l'apporto di tutte le vitamine, sali minerali e *phytochemicals* in esse contenute.



Il consumo della **frutta** nella Ristorazione Scolastica può essere anticipato a metà mattina.

Le patate non possono essere considerate “ un contorno di verdura “, ma per la loro composizione in nutrienti, ricche in carboidrati complessi, possono essere inserite se è presente nel menù un primo piatto in brodo.

Pasta e pane tutti i giorni. Inserire la pasta ed il pane integrale almeno una volta alla settimana ed alternare la pasta e il riso ad altri cereali come orzo, farro, kamut, segale, avena, mais: questi cereali, definiti minori, hanno la caratteristica di essere molto ricchi in fibre.



I **legumi** oltre che una buona dose di carboidrati e fibre apportano anche una buona quantità di proteine e ferro. Se associati ai cereali forniscono proteine ad alto valore biologico, dotate cioè di ottime caratteristiche nutrizionali paragonabili a quelli della carne. Importante è abituare il bambino al consumo dei legumi, proponendoli inizialmente senza buccia, passati o sotto forma di purea, per evitare gli effetti collaterali legati alle fibre (meteorismo).

Il **pesce** è un alimento ricco di acidi grassi particolari, gli omega 3, per i quali è stato dimostrato un effetto positivo, nei bambini, sullo sviluppo del sistema nervoso e sull'acuità visiva, nonché sul sistema cardiovascolare. Contiene, inoltre, ottime quantità di Vit. D, Vit. A e Vit. del gruppo B. Tra i sali minerali buono è l'apporto di selenio, iodio e fluoro. E', tra l'altro, un alimento ad alta digeribilità che ben si adatta all'alimentazione dei bambini anche in tenera età. E' consigliabile il suo consumo almeno due volte alla settimana. E' sconsigliabile il consumo di pesce preimpanato.

Contrariamente a quanto viene comunemente pensato, non è necessario, per una crescita armonica, mangiare carne quotidianamente. Sufficiente è un consumo di carne 2-3 volte alla settimana. Da prediligere il consumo di carne bianca, che è più digeribile, più povera di colesterolo e più ricca di acidi grassi polinsaturi, meno dannosi rispetto ai grassi saturi di cui è ricca la carne rossa.

Non utilizzare carni preimpanate o prefritte: sono in genere carni qualitativamente mediocri, ottenute attraverso il meccanismo della separazione meccanica, meccanismo che consente di sfruttare in toto le materie prime. La carne che si ottiene ha un contenuto osseo decisamente superiore rispetto alla carne ottenuta attraverso i metodi tradizionali e la struttura tende a perdere la sua componente fibrosa.

I **salumi**, se accompagnati da un'adeguata quantità di verdura e frutta e magari da pane integrale e se consumati con moderazione (2 volte/al mese), possono rappresentare un'alternativa al secondo piatto. Il valore dei grassi, in particolare di quelli saturi, si riduce ulteriormente nel momento in cui si elimina il grasso visibile. Occorre tenere conto, però, che contengono una quantità di sale più alta rispetto ad altri alimenti. I salumi di prima scelta dovrebbero essere: bresaola, cotto e crudo. Ogni tanto è possibile consumare in alternativa anche wurstel e mortadella.

I wurstel sono salumi nutrizionalmente piuttosto equilibrati, in quanto apportano discrete quantità di proteine, vitamine, sali minerali e grassi non in quantità eccessive. Sono quindi un salume che può essere utilizzato, molto saltuariamente, come ingrediente per piatti unici o come secondo piatto accompagnato da verdure. Meglio non inserire wurstel di pollo, in quanto ottenuto da carne separata meccanicamente dalle carcasse dei volatili alla quale vengano aggiunti esaltatori di sapidità, aromi e additivi quali polifosfati, glutammato e nitrato di sodio. E' pertanto consigliabile



utilizzare quelli di puro suino, valutandone la provenienza e la presenza di soli aromi naturali. La carne separata meccanicamente deve sempre essere indicata in etichetta.

La mortadella: pur avendo un contenuto lipidico piuttosto elevato, possiede un patrimonio proteico, vitaminico e di sali minerali discreto e rispetto ad altri salumi, ha un contenuto di sodio limitato. Può essere inserita nel menù scolastico, in quantità adeguata e associata ad una buona quantità di verdura, una volta al mese, in una settimana in cui sia presente un menù ipolipidico (es. primo con pesce).

Grassi da condimento: qualunque sia l'origine dei grassi (animali o vegetali) il loro consumo deve essere contenuto. E' bene orientare le scelte prevalentemente verso i grassi di origine vegetale, dando la preferenza all'olio extra vergine di oliva, preferibilmente da utilizzarsi al crudo. Sono da evitare tra i grassi vegetali quelli estratti dalla palma e dal cocco che sono saturi.

Si raccomanda, inoltre, di evitare l'uso di margarine e di altri prodotti contenenti grassi idrogenati (in quanto di qualità nutrizionale inferiore), di non utilizzare come metodo di cottura la frittura (le eventuali dorature andranno fatte al forno).

Sale: al fine di prevenire le patologie correlate all'ipertensione arteriosa, l'Organizzazione Mondiale della Sanità raccomanda, di non consumare più di 5 grammi di sale da cucina (un cucchiaino da tè) al giorno, che corrispondono a circa 2 grammi di sodio. E' opportuno:

1. Utilizzare sale iodato per prevenire l'ipotiroidismo, diffuso in aree geografiche come la nostra, dove l'acqua è carente di iodio.
2. Contenere il consumo di prodotti confezionati, nei quali il contenuto di sale è elevato, come insaccati, cibi in scatola ecc.
3. Limitare l'uso del sale durante la preparazione dei cibi e soprattutto l'ulteriore aggiunta durante il consumo a tavola.
4. Non utilizzare il glutammato di sodio o dadi per brodo, in particolare per i cibi dei bambini ed insaporire i cibi con le varie erbe aromatiche.
5. Utilizzare il pane a ridotto contenuto di sale. Campagna promozionale della Regione Lombardia : "Con meno sale nel pane, c'è più gusto e guadagni salute".

Diminuire il consumo di **dolci** in genere per l'elevato potere calorico e lo scarso potere saziante. Nella ristorazione sono previsti solo se è presente il piatto unico. Tra i vari tipi si può scegliere tra i seguenti: torte semplici/alla frutta, crostate, budino, gelato/ghiacciolo.

Modulazione tabella dietetica invernale ed estiva

	Piatti consigliati:	Frequenza di consumo	Sostituibili con
Primi piatti In brodo	Minestra di verdure /legumi con pasta (orzo, farro)/creme con crostini	1 volta/ settimana	Pasta integrale con verdure
Primi piatti asciutti	Pasta al pomodoro/al pesto Pasta alle verdure Risotti/gnocchi Tortellini di magro	1-2 /settimana 1 /settimana 1v/settimana 1 / settimana	Pasta al ragù di verdure Risotti alle verdure
Piatto unico (sostituisce il primo ed il secondo piatto ed è da abbinare al contorno)	- Pasta e legumi - Pizzoccheri - Lasagne vegetariane - Polenta con brasato - Pasta cuscus con pesce/ tonno - Torta salata con verdure	almeno 1 volta ogni 2 settimane	- Zuppa mista di legumi con farro/orzo - Lasagne alla bolognese - Spezzatino con patate - Pesce con patate - Insalata di riso/farro - Pizza/Focaccia
Secondi piatti	Carne rossa/bianca Pesce Macedonia di legumi Uova/frittata di verdure Formaggi freschi Salumi(prosciutto cotto/crudo/bresaola/wurstel/mortadella)	1-2 volte /settimana 1-2 volte /settimana 1 volta /settimana 1 volta ogni 2 settimane 1 volta/ settimana 1 volta ogni 2 settimane (da alternare con formaggi e uova)	- Polpette di pesce (non prefritte) - Polpette di legumi (non prefritte)
Contorni	Verdure cotte/crude Patate (solo in abbinamento con il primo piatto in brodo)	Tutti i giorni 1 volta /settimana	



Regione
Lombardia

ASL Monza e Brianza

Gli addetti alla distribuzione devono essere adeguatamente formati sulla porzionatura e servirsi di utensili appropriati di diverse misure di capacità per fornire la porzione idonea sulla base del target di utenza.

Il rispetto delle grammature idonee nel pasto a scuola rappresenta il punto di partenza per equilibrare l'alimentazione giornaliera. È opportuno pertanto evitare la somministrazione di una seconda porzione, ad eccezione delle verdure, per evitare un apporto eccessivo di calorie al fine di prevenire l'obesità in età evolutiva.



GRAMMATURE

[Schema grammature degli alimenti principali](#)

Le grammature indicate nella tabella, sottostante sono intese per porzione, al crudo (tranne quando è espressamente indicato) e al netto degli scarti, e rappresentano la media del fabbisogno calorico e nutrizionale per ogni fascia d'età.



Alimenti	Materna	Primaria	Media
Cereali primi piatti	gr	gr	gr
Pasta, riso, orzo e farro, kamut (asciutti)	50-60	70-80	80-90
Pasta, riso, orzo, farro miglio, kamut (in brodo)	25-30	35-40	40-45
Crostini	20-25	25-30	30-35
Pasta in brodo e legumi freschi	25+45	35+60	40+75
Pasta in brodo e legumi secchi	25+15	35+20	40+25
Tortellini asciutti	110	130	160
Tortellini in brodo	50	60	80
Gnocchi di patate	110 - 120	140 - 150	180 - 200
Farina di mais per polenta	50 - 60	70 - 80	80 - 90
Mais per insalate	25	35	40
Pasta all'uovo essiccata	45 - 55	55 - 65	65 - 75
Pane comune/integrale	40	50	60
Piatti unici	gr	gr	gr
Pasta per pizza	100	150	200
Lasagne cotte	120	150	200
Secondi piatti	gr	gr	gr
Carne: pollo, vitello, maiale	60 - 70	70 - 80	80 - 90
Pesce: nasello, platessa, merluzzo, halibut	60 - 70	80 - 100	100 - 150
Formaggi freschi	50 - 60	60 - 70	80 - 100
Formaggi stagionati	40	50	60
Uova	n.1	n.1	n. 1 ½
Prosciutto cotto, prosciutto crudo, bresaola, mortadella, coppa, wurstel	40	50	60
Tonno al naturale	50	70	90
Legumi secchi secondo piatto	25	35	40
Legumi freschi secondo piatto	75	110	120
Contorni	gr	gr	gr
Verdura cotta	100	130	150
Verdura cruda	70	80	100
Patate per contorno	120	150	200
Purè di patate	80	100	120
Legumi secchi per contorno (stessi g.1° brodo)	15	20	25
Legumi freschi per contorno (stessi g.1° brodo)	30	60	75
Olio d'oliva totale per il pranzo	10	12	15
Parmigiano per primi piatti	5	7	10
Frutta fresca di stagione	150	150 - 200	150 - 200



Alimenti	Materna	Primaria	Media
Dessert	gr	gr	gr
Dolce semplice	50	70	80
Budino	125	125	125
Yogurt alla frutta	125	125	125
Succo di frutta	125	125	125
Gelato	80	90	110

VARIAZIONI IN PESO DEI PRINCIPALI ALIMENTI CON LA COTTURA

Nella tabella sottostante si trova il fattore di conversione, relativo all'aumento o alla riduzione di peso del prodotto dopo cottura.

Alimenti	Peso al crudo (g)	Fattore di conversione crudo-cotto	Peso al cotto (g)
Cereali			
Pasta di semola corta	100	2,0	200
Pasta di semola lunga	100	2,4	240
Riso brillato	100	2,6	260
Tortellini freschi	100	1,9	190
Tortellini secchi	100	2	200
Gnocchi di patate	100	1,2	120
Farina di mais per polenta	100	2	200
Pasta all'uovo secca	100	3	300
Pasta all'uovo fresca	100	1,9	190
Farina per pizza	100	2	200
Secondi piatti			
Carni :Bovino/suino/pollo/tacchino	100	0,7	70
Pesce: merluzzo/platessa	100	0,7	70
Legumi			
Legumi secchi	100	2,5	250
Legumi freschi/surgelati	100	0,9	90
Gelato	80		

STANDARD QUALITATIVI PER IL PRANZO: caratteristiche merceologiche degli alimenti

ALIMENTI	DA PROPORRE	CON MODERAZIONE	DA EVITARE
Pane fresco	Tipo comune senza grassi aggiunti, a ridotto contenuto di sale; Integrale o ai cereali		Pane condito Prodotti salati da forno
Pasta	Pasta di semola; Pasta integrale	Riso; Gnocchi Pasta fresca o all'uovo	
Cereali minori	Orzo, farro, mais, cous cous....		
Legumi	Freschi; surgelati		In scatola
Carne	Bianca	Rossa	Prodotti lavorati, precucinati e prefritti quali cotolette, polpette, nuggies.
Pesce	Fresco, surgelato	Tonno all'olio	Altro pesce in scatola
Salumi/carni trasformate	Prosciutto crudo magro; Bresaola Prosciutto cotto senza polifosfati	Mortadella; Wurstel Salsiccia	Salame Pancetta
Uova	Fresche; Pastorizzate		In polvere
Formaggi	Freschi; Semistagionati Parmigiano reggiano; Grana padano	Stagionati	Formaggi fusi Sottilette
Frutta	Fresca e di stagione		Scioppata
Verdura	Fresca e di stagione		
Patate	Fresche	Surgelate	Prefritte
Condimenti	Olio extravergine di oliva	Burro	Olio di semi vari Oli vegetali (palma, cocco) Margarina, strutto
Sale	Iodato		Non iodato Dadi, preparati per brodo
Acqua	Del rubinetto		



Richiesta approvazione/elaborazione tabella dietetica Standard

Il SIAN ha il compito istituzionale di inviare le indicazioni nutrizionali aggiornate secondo i LARN, esprimere pareri ed elaborare diete standard.

Ogni comune/scuola privata sulla base delle indicazioni nutrizionali in oggetto elabora il suo menù su almeno 4 settimane, differenziato in invernale ed estivo e può inoltrare al SIAN la richiesta di approvazione nelle sedi territoriali di competenza, ovvero:

Desio – Via U. Foscolo, 24

Monza – Via E. De Amicis, 17

Usmate Velate - Via Roma, 85

Tale richiesta per essere accolta va corredata da:

1. menù su 4 settimane, differenziato in invernale ed estivo;
2. ricette per ogni piatto e relative grammature.

Il SIAN esprimerà parere :

- favorevole se il menù risulta consono alle indicazioni nutrizionali;
- sospensivo se vengono prescritti degli adeguamenti;
- non favorevole se il menù necessita di modifiche sostanziali.

E' utile ricordare che prima di modificare il Menù occorre consultare la Commissione Mensa. Tale Commissione può fare delle proposte obiettive se effettua periodicamente dei rilievi relativi all'accettabilità dei vari piatti serviti, soprattutto di quelli considerati "difficili" (verdure, legumi, pesce). Se alcuni piatti risultano poco graditi ai bambini la Commissione Mensa può proporre la sostituzione con un altro equivalente, indicato nella tabella di sopra riportata.



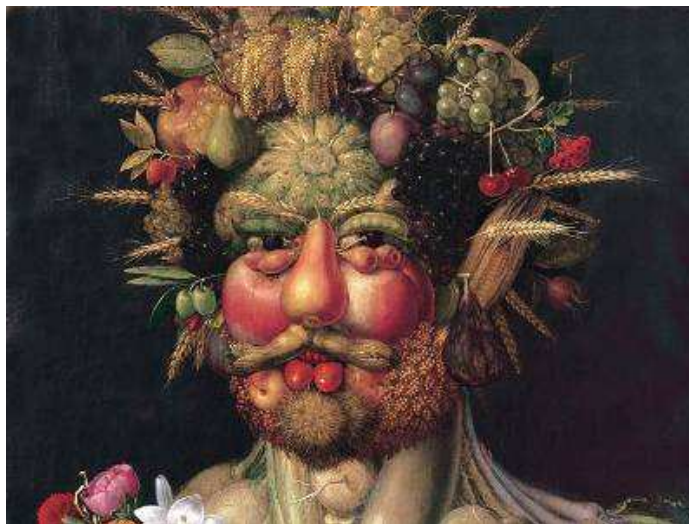
Allegato 2

Linee guida per la formulazione di diete per patologie

a cura del Servizio Igiene Alimenti e della Nutrizione
Dipartimento di Prevenzione Medica

Dipartimento di Prevenzione Medica
Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione

Linee guida per la formulazione di diete per patologie



Arcimboldo Testa di frutta

2012

Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione
Dr.ssa Claudia Chiarino, Dr.ssa Rosalia Liuzza, Dr.ssa Virginia Quattrone

QUELLO CHE PER UN INDIVIDUO E' CIBO, PUO' ESSERE PER UN ALTRO VELENO. (Lucrezio)



INDICE

PREMESSA	pag. 52
PROCEDURA DI GESTIONE DIETE SPECIALI	pag. 53
REGOLE PER LA PREPARAZIONE E DISTRIBUZIONE DIETE SPECIALI	pag. 57
DIETA IN BIANCO	pag. 58
CELIACHIA	pag. 59
FAVISMO	pag. 61
DIABETE	pag. 61
FENILCHETONURIA	pag. 62
OBESITA' – SOVRAPPESO	pag. 63
REFLUSSO GASTRO ESOFAGEO	pag. 63
ALLERGIE – INTOLLERANZE	pag. 63
PATOLOGIE CORRELATE AL CONSUMO DI ALIMENTI	pag. 66
ALLEGATO 1	pag. 68
ALLEGATO 2	pag. 69



PREMESSA

La problematica delle diete speciali si presenta, all'interno del servizio di ristorazione scolastica, come necessità di garantire l'erogazione di un pasto speciale con valenza dietoterapeutica. I bambini che necessitano di seguire dei regimi dietetici particolari rappresentano il 3 – 5 % della popolazione scolastica: la maggior parte di questi bambini (circa 85%) è affetto da allergie/intolleranze spesso multiple che possono condizionare in maniera pesante la loro alimentazione. Per “dieta speciale” si intende quindi una tabella dietetica elaborata *ad personam* in risposta a particolari esigenze cliniche.

Dal momento che le tabelle in vigore nelle scuole rispondono a criteri per una corretta alimentazione e prevedono la somministrazione di alimenti protettivi quali pesce, verdura, frutta e legumi, queste caratteristiche devono essere mantenute anche nell'elaborazione di tabelle dietetiche speciali, nel rispetto dell'esclusione degli alimenti dannosi per il bambino. Il livello di qualità della dieta speciale deve, pertanto, essere appropriato come quello del pasto collettivo; i soggetti allergici presentano gli stessi fabbisogni nutrizionali dei non allergici, quindi la loro alimentazione deve essere in linea con i principi di una sana alimentazione ed è necessario promuovere criteri di varietà, alternanza, stagionalità e consumo di alimenti protettivi anche all'interno di una tabella dietetica speciale. Le preparazioni devono quindi essere il più possibile sovrapponibili a quelle del menù giornaliero standard.

In caso di allergie e intolleranze alimentari devono essere escluse dalla dieta tutte le preparazioni che contengono l'alimento responsabile o suoi derivati oltre che tutti i prodotti in cui l'alimento o i suoi derivati figurino in etichetta o nella documentazione di accompagnamento.

Considerando tutto quanto detto sopra ed il fatto che la dieta speciale è un atto terapeutico di ordine sanitario, è opportuno che le stesse vengano elaborate da personale adeguatamente formato (dietologi, dietiste, PLS e MMG) e sottoposte a valutazione/autorizzazione da parte del personale del Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione (SIAN) dell'ASL di competenza., così come citato dalle Linee Guida Regionali per la Ristorazione Scolastica 2002.

Il SIAN annovera, tra i suoi compiti istituzionali, la promozione di corrette abitudini nutrizionali per tutti i gruppi di popolazione ed intende fornire, attraverso queste linee guida, delle indicazioni dietetiche per la formulazione di menù speciali necessari per il controllo di patologie legate all'assunzione di alimenti, nonché illustrare la procedura di invio e di gestione delle richieste di diete speciali da parte dell'utenza.



PROCEDURA DI GESTIONE DELLE DIETE SPECIALI

Richiesta di avvio dieta speciale

Deve sempre essere inoltrata dal genitore all'Ente gestore della ristorazione scolastica (Comune o Dirigente della scuola privata) e deve essere sempre accompagnata da certificato medico redatto da Pediatra di Famiglia o MMG oppure dallo specialista che segue il bambino per la patologia specifica. Il certificato deve riportare la DIAGNOSI, eventuali test allergologici effettuati e, nel caso di intolleranza, una relazione circostanziata della sintomatologia presentata dal bambino a seguito dell'assunzione dell'alimento da escludere. Si precisa che non verranno accettate certificazioni generiche con diagnosi non specifiche tipo: *rifiuta...non gradisce....non assume*, o certificati che escludano specifiche preparazioni gastronomiche (es. pesto, minestrone etc.).

Si rammenta inoltre che, trattandosi di dati sensibili di natura sanitaria, deve essere compilato e firmato, da parte dei genitori, un modulo per la privacy. Il certificato va inoltrato direttamente al Centro Cottura/Cucina per l'immediata esecuzione della dieta.

Se la richiesta riguarda la necessità di usufruire di **dieta in bianco**, questa può essere inoltrata da parte del genitore direttamente al Servizio Scuola del Comune o al Dirigente Scolastico della scuola privata. La dieta in bianco può essere concessa in assenza di certificazione medica per un massimo di una settimana. E' opportuno far presente che dieta in bianco non significa pasta bianca, formaggio e patate, ma che verrà seguito lo schema presentato nel prosieguo di queste linee guida.

In caso di dieta per **motivi etico religiosi** (musulmani, vegetariani etc) la richiesta va fatta direttamente dai genitori all'Ente Gestore.

Nel caso di **disgusti, rifiuti o idiosincrasie**, sarà sufficiente una nota del genitore: in questo caso l'Ente Gestore è tenuto a non somministrare l'alimento rifiutato dal bambino potendo liberamente decidere se concedere o no un'alternativa.



Invio della richiesta

La tabella dietetica speciale, dovendosi calare nella realtà specifica del Centro Cottura/Cucina dovrebbe essere formulata da personale adeguatamente formato presente all'interno del Centro Cottura stesso. Può essere utile, una volta approvato il menù standard, procedere all'elaborazione di tabelle dietetiche speciali standard più comuni (es. allergia a latte, uovo, uovo e latte, celiachia, pesce etc). Una volta attivata la dieta, la richiesta può essere inviata via fax, e mail- posta ordinaria all'U.O. SIAN competente per area, corredata da:

- **Modulo per la richiesta di dieta speciale (allegato 1)**
- **Certificato medico ed eventuali test effettuati (non verranno accettati test non validati dalla comunità scientifica internazionale, quali Vega test, Dria test, test del capello, test leucocitotossico etc.)**
- **Eventuale tabella già elaborata o menù standard in vigore**
- **Copia del modulo per la privacy firmato dai genitori**
- **SOLO per i casi di allergia/intolleranza copia del pagamento di € 39 su bollettino ccp 41467200 intestato ad ASL Monza Brianza, con causale voce 29.01**

Il medico del SIAN provvederà ad esaminare la congruità della documentazione presentata, a valutare la tabella dietetica speciale qualora sia già stata elaborata o ad elaborarne una specifica sul menù approvato in vigore.

Dalla dieta elaborata si dovranno escludere:

- L'alimento principale
- Tutti i derivati
- Tutti i prodotti alimentari e le preparazioni in cui l'alimento o i suoi derivati sono presenti come ingredienti
- I prodotti alimentari in cui l'alimento è presente come contaminante derivante dal processo di lavorazione del prodotto stesso (es. latte presente nel prosciutto cotto, prodotti che possano contenere glutine, etc)



Modifica o sospensione della dieta

Qualunque nuova certificazione venga presentata nel corso dell'anno, questa annulla la precedente, pertanto nel nuovo certificato andranno segnalati tutti gli alimenti da escludere.

Nel caso di sospensione definitiva della dieta speciale è opportuno acquisire comunque certificato medico che ne autorizzi la cessazione.

Al termine dell'anno scolastico, dovrà essere inoltrato, su apposito modulo, il resoconto definitivo delle diete speciali erogate (allegato 2).



Un modello di gestione coerente della tabella dietetica speciale prevede:

1. la definizione di obiettivi, responsabilità e procedure da parte dell'Ente gestore della ristorazione scolastica (Amministrazione comunale o Dirigente scolastico di Scuola Privata); ciò richiede, per esempio, l'integrazione dei capitoli d'appalto/disciplinari con la previsione dell'erogazione delle diete speciali, elemento da affrontare anche nell'ambito degli aspetti economici e contrattuali afferenti al responsabile del servizio di ristorazione;
2. diagnosi e prescrizione medica;
3. formulazione della dieta speciale ad opera di personale competente (a cura del Medico /Dietista);
4. produzione e distribuzione (a cura del Gestore/Responsabile del servizio);
5. assistenza al pasto (regolamentata dal Dirigente scolastico);
6. controllo (Responsabile/Gestore del servizio; ASL; Dirigente scolastico)

Nel diagramma di flusso, di seguito descritto, si riportano le fasi e le responsabilità sopra menzionate.



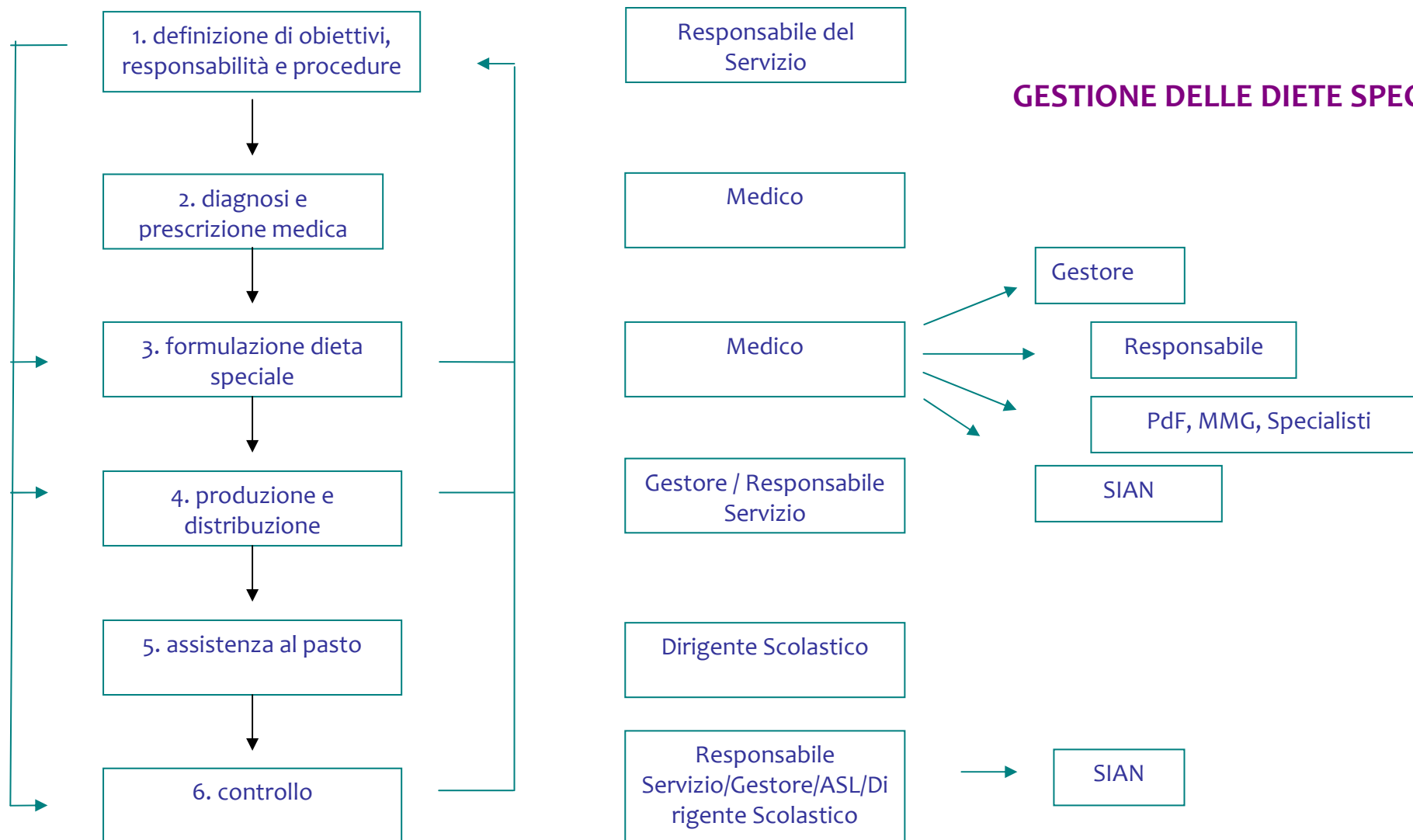
Regione
Lombardia

ASL Monza e Brianza

Fasi

Responsabilità

GESTIONE DELLE DIETE SPECIALI





REGOLE PER LA PREPARAZIONE E DISTRIBUZIONE DELLE DIETE SPECIALI



La grande eterogenicità delle diete speciali e la particolare attenzione pretesa per la loro preparazione e distribuzione richiede che all'interno della cucina o del centro cottura sia presente un luogo appositamente dedicato o che, qualora non ci siano spazio sufficiente, che la preparazione delle diete venga effettuata in tempi diversi rispetto al menù standard. E' opportuno inoltre che siano a disposizione stoviglie ed utensili appositi, che ci sia lo spazio per affiggere gli schemi dietetici elaborati ad hoc e che gli alimenti destinati alle diete speciali vengano stoccati in frigoriferi o su scaffalature ad essi dedicati.

E' necessario che vengano poi seguite alcune regole:

Preparazione

- Tenere ben visibili le prescrizioni delle diete e leggerle attentamente.
- Controllare le etichettature per verificare che non siano presenti tracce dell'alimento proibito
- Non utilizzare la stessa acqua di cottura di alimenti con caratteristiche diverse (es. pasta di semola e pasta senza glutine)
- Utilizzare utensili appositamente dedicati
- Conservare le preparazioni in contenitori idonei e distinti e chiaramente identificabili
- Utilizzare dei vassoi monoporzione, con indicato nome del bambino, classe e tipo di preparazione presente: il controllo dovrebbe essere doppio, in uscita dalla cucina e al momento della distribuzione.
- Scrivere all'esterno del contenitore il tipo di dieta ed il nome del bambino cui deve essere distribuita.

Distribuzione

- Avere una copia della dieta
- Controllare bene a chi la dieta è indirizzata
- Non utilizzare le stesse posate per la distribuzione di diverse tipologie di diete
- Prestare attenzione a che i bambini non si scambino gli alimenti



Linee guida per la gestione delle tabelle dietetiche speciali

DIETA IN BIANCO

In genere viene richiesta per un arco di tempo limitato a seguito di gastroduodeniti, disturbi gastrointestinali, postumi di sindromi influenzali, condizioni che necessitano di una ripresa graduale dell'alimentazione. Dieta in bianco o leggera significa alimentazione a ridotto contenuto di grassi, con condimenti ridotti e priva di intingoli.

NEL MENU'	SOSTITUIRE CON
Primo piatto asciutto	Pasta o riso all'olio o con pomodoro fresco con aggiunta di parmigiano reggiano o grana padano
Primo piatto in brodo con pastina, orzo, farro.	Riso pastina in brodo vegetale con aggiunta di parmigiano reggiano o grana padano
Carne	utilizzare carne magra bollita o ai ferri con aggiunta di olio crudo
Pesce	Sogliola, nasello, merluzzo al vapore o bollito con aggiunta di olio a crudo o succo di limone
Formaggi/uova/affettati	Prosciutto cotto sgrassato o carne/pesce come illustrato in precedenza
Contorni	Patate lesse, carote o altra verdura cotta
Frutta	Mela o banana o qualunque altra frutta fresca se espresso nel certificato
Dolci/yogurt/gelato/budini	Frutta o crackers



CELIACHIA

I pazienti affetti da celiachia non possono assumere alimenti contenenti gliadina, frazione del glutine contenuta nel frumento, nell'avena, nell'orzo e nella segale, nel farro e nel Kamut; non esistono invece problemi per l'ingestione di riso e mais.

Tale dieta prevede anche l'utilizzazione di prodotti dietetici specifici privi di glutine, il cui elenco è scaricabile dal sito www.celiachia.it. Tali prodotti, privi di glutine, sono presenti numerosi in commercio e sono riconoscibili dal marchio "spiga sbarrata"



NEL MENU'	SOSTITUIRE CON
Primo piatto asciutto: Pasta, gnocchi, ravioli	Riso, mais, miglio, prodotti dietetici per celiaci
Lasagne, pasta pasticciata, pasta al forno, pizza, focaccia, prodotti a base di kamut	Riso, mais, miglio, prodotti dietetici per celiaci
Primo piatto in brodo con pastina, orzo, farro.	Riso, miglio, pastina aglutinata in brodo vegetale
Carne e pesce impanati	utilizzare carne e pesce cucinati semplicemente senza impanatura oppure utilizzare pangrattato e farina aglutinati
Formaggi a fette e spalmabili (sottilette) formaggini	Formaggi freschi e stagionati
Prosciutto crudo	No sostituzione
Prosciutto cotto, bresaola, pancetta, wurstel, speck, mortadella, cotechino, coppa, salsiccia	Prosciutto cotto e bresaola che non contengano fonti di glutine
Uovo	No sostituzioni se cucinati con alimenti permessi
Contorni	No sostituzioni
Purè istantaneo	Patate lessate o purè previsto per celiaci
Frutta	No sostituzioni
Pane, crackers, fette biscottate, grissini, crostini	Pane, grissini, fette biscottate confezionati con farine aglutarate e lieviti permessi
Dolci, budini, gelato, creme, succhi di frutta, yogurt, dessert confezionati	Frutta o prodotti previsti per celiaci
Grassi, condimenti e varie: - burro, olio extravergine ed olio di oliva, olio di mais e girasole, arachide, soia e riso, lardo, strutto - margarine, olio di semi vari, olio di germe di grano - besciamella, maionese - ragù, sughi - dadi ed estratti di carne	- No sostituzioni - olio di oliva o extravergine di oliva - prodotti previsti per celiaci - prodotti previsti per celiaci - prodotti previsti per celiaci



Si consiglia di leggere attentamente l'etichetta dei prodotti utilizzati: la normativa attuale sull'etichettatura prevede che sino indicati in etichetta anche tutti i potenziali allergeni presenti non solo come ingredienti principali, ma anche in piccole quantità come contaminanti.

In caso di dubbio consultare il prontuario per celiaci (www.celiachia.it)

REGOLE PER UNA SANA CUCINA SENZA GLUTINE

- ❑ Quando possibile preparare gli alimenti senza glutine prima dei cibi comuni: questo riduce notevolmente il rischio di contaminazione dei cibi dietetici.
- ❑ Lavare accuratamente mani e superfici sporche di farina, stoviglie ed utensili serviti per la preparazione di altre pietanze contenenti il glutine (es. pasta)
- ❑ Usare fogli o teglie di alluminio o carta da forno su piastre e superfici che possono essere contaminate.
- ❑ Cucinare la pasta dietetica in un tegame pulito, con acqua non utilizzata per altre cotture, facendo attenzione a non mescolarla con lo stesso cucchiaino che si sta adoperando per la pasta normale e a lavare lo scolapasta od utilizzarne uno esclusivo per la pasta senza glutine.
- ❑ Non infarinare o impanare i cibi se non con farine o pangrattato consentiti.
- ❑ Non addensare sughi o salse con farina o amido di frumento.
- ❑ Non maneggiare il cibo
- ❑ con le mani infarinate o con utensili non lavati.



FAVISMO

Patologia genetica caratterizzata dallo scatenarsi di crisi emolitiche gravi dopo l'ingestione di fave; alcuni favici possono presentare anche intolleranza ai piselli. L'assunzione di altri legumi è libera.

Pertanto occorre sostituire soltanto le preparazioni contenenti fave e piselli.

NEL MENU'	SOSTITUIRE CON
Primo piatto asciutto: Pasta, gnocchi, ravioli	Sostituire soltanto quelli contenenti fave e piselli
Lasagne, pasta pasticciata, pasta al forno, pizza, focaccia, prodotti a base di kamut	Sostituire soltanto quelli contenenti fave e piselli.
Primo piatto in brodo con pastina, orzo, farro.	Sostituire soltanto quelli contenenti fave e piselli. Non utilizzare minestrone surgelati o preparati pronti che possano contenere fave o piselli.
Carne e pesce	No sostituzione ad eccezione di piatti contenenti fave o piselli
Formaggi a fette e spalmabili (sottilette) formaggini	No sostituzioni
Salumi	No sostituzione
Uovo	No sostituzioni se non in abbinamento con fave o piselli
Contorni	No sostituzioni se non contengono fave o piselli

DIABETE

In generale il bambino diabetico ha già una dieta impostata dal centro specialistico di riferimento.

La dieta di un bambino con diabete è del tutto simile a quella di un coetaneo non diabetico ed in effetti non differisce, se non per pochi dettagli, da quella raccomandata dai LARN e dalle linee guida dell'INRAN.

Il menù scolastico in vigore presso la scuola va quindi generalmente bene, occorre adeguare soltanto le quantità, in particolare di pane, pasta e frutta, alle grammature prescritte dallo specialista.

In generale è opportuno sostituire preparazioni pasticciate o, comunque elaborate, con alimenti semplici, scarsi in condimento.

Merende e dolci possono essere somministrati se previsti dalle indicazioni dietetiche dello specialista, altrimenti sostituiti con frutta fresca di stagione.



FENILCHETONURIA

La fenilchetonuria (PKU) è una Patologia genetica dovuta ad un difetto nel catabolismo dell'aminoacido fenilalanina che ne comporta l'accumulo nel sangue. La prescrizione dietetica comporta la quasi totale eliminazione di alimenti che contengono la fenilalanina e l'integrazione con aminoacidi essenziali e micronutrienti, la cui quantità è in relazione al grado del deficit.

Nell'integrare la dieta con miscele aminoacidiche e con micronutrienti, è necessario tenere conto del contenuto protidico e aminoacidico degli alimenti:

Alimenti "proibiti"

carne, pesce, uova, salumi e tutti i tipi di affettati; pasta, riso, pane, biscotti, dolci, legumi secchi, frutta secca, formaggi, estratto di carne per brodo e pesce in scatola.

Alimenti "calcolati"

latte, vegetali, patate e frutta fresca.

Alimenti "liberi"

tutti i tipi di olio, burro e margarine vegetali, zucchero, caramelle alla frutta, condimenti (sale, pepe, aceto, spezie), alcune farine (maizena, tapioca), sciroppi di frutta, coca-cola e tutti i prodotti a proteici in commercio.

Molta attenzione deve essere posta a prodotti confezionati, soprattutto se definiti light o senza zucchero, in quanto contenenti dolcificanti che sono fonti di fenilalanina. Occorre pertanto leggere molto bene le etichette evitando l'utilizzo di alimenti dolcificati.

Preparazione

La dieta di questi soggetti deve essere calcolata con estrema precisione e viene in genere stabilita dal centro specialistico di riferimento. Le grammature devono essere rispettate molto scrupolosamente e la dieta va allestita in zone della cucina dedicate.



OBESITA' /SOVRAPPESO

L'obesità infantile rappresenta un'emergenza sanitaria di rilievo. In Italia circa il 30% dei bambini presenta problemi di sovrappeso/obesità, percentuale che colloca i nostri bambini al primo posto in Europa per questa problematica.

La dieta per bambini in sovrappeso è identica a quella in vigore nella scuola, necessita soltanto di aggiustamenti in quantità. In linea generale si consiglia di non somministrare bis se non di verdura e di evitare la somministrazione di dolci o merende che non siano frutta di stagione o yogurt.

REFLUSSO GASTROESOFAGEO

Evento piuttosto frequente in età pediatrica, le cui cause possono essere varie, ma più spesso legate a scarsa tonicità dello sfintere esofageo inferiore. Le indicazioni dietetiche comportano l'esclusione di alimenti che possono diminuire il tono dello sfintere o irritare la mucosa gastrica oppure rallentare lo svuotamento gastrico, in particolare cibi molto grassi (es. alimenti fritti o prefritti), cibi molto caldi o molto freddi, aglio, cipolla, agrumi, pomodori e prodotti a base di pomodori, spezie, erbe aromatiche.

DIETE PER ALLERGIE/INTOLLERANZE



Occorre eliminare completamente l'alimento o gli alimenti scatenanti la sintomatologia allergica. In genere l'allergia si scatena immediatamente dopo l'assunzione anche di minime quantità dell'alimento; l'intolleranza, al contrario, non è immediata, ma necessita di somministrazioni ripetute dell'alimento stesso.



Secondo le **nuove norme di etichettatura** gli alimenti implicati nell'insorgenza di allergie devono essere molto chiaramente indicati in etichetta sia se presenti come ingredienti che se contenuti come additivi, coadiuvanti o possibili contaminanti da pratiche di lavorazione del prodotto stesso. Con il D.Lvo 8/2/2006 viene previsto che in etichetta vengano indicate tutte le sostanze aggiunte che hanno caratteristiche allergeniche, anche se contenute in tracce. Gli **allergeni alimentari più comuni** sono: arachidi, cereali, frutta secca, latte e lattosio, pesce, sedano, semi di sesamo, uovo,

senape, soia.

Fondamentale è quindi leggere molto attentamente l'etichetta di tutti i prodotti

ALLERGIA ALL'UOVO

escludere dalla dieta:

- uovo intero
- maionese
- polpette o preparati di carne o pesce che contengano uovo
- sformati, torte salate
- alimenti contenenti uova (prodotti da forno, dolci, merendine, pasta all'uovo, torte, ravioli, alimenti che prevedono impanature)
- alimenti contenenti derivati dall'uovo quali: albumina, ovoalbumina, ovomucina, lisozima, etc.
- gnocchi e grana padano vanno controllati attentamente in quanto potrebbero contenere le proteine di cui sopra
- In alcuni casi, che devono essere documentati, è possibile dover escludere: carne di pollo e mela (quest'ultimo caso per un problema di allergia crociata)

ALLERGIA AL LATTE

escludere dalla dieta:

- latte, yogurt, burro, formaggi, panna, besciamelle
- alimenti contenenti latte: prodotti da forno, dolci, torte, budini, paste con ripieno
- Cioccolato al latte
- gelati
- salumi contenenti proteine del latte vaccino (caseina)
- in alcuni casi, che devono essere documentati, è possibile dover escludere: carne di manzo e di vitello



ALLERGIA AL FRUMENTO

escludere dalla dieta:

- Pane, pasta, crackers, grissini, biscotti, prodotti da forno, ecc
- Evitare impanature a base di farina o pangrattato
- Non sostituire questi alimenti con prodotti privi di glutine perché contengono alcune componenti del frumento.
- Devono essere utilizzati alimenti prodotti con farina di mais, riso, farro e kamut.

ALLERGIA AL FRUTTA SECCA

escludere dalla dieta:

- arachidi, olio di arachide,
- pesto e preparazioni contenenti pinoli e frutta secca
- prodotti da forno sulle cui etichette è riportata la dicitura residui di frutta secca
- cioccolato e cacao.

ALLERGIA AL MAIS E DERIVATI

escludere dalla dieta:

- mais
- polenta
- farina gialla, maizena,
- olio di semi di mais, maionese industriale (potrebbe contenere olio di semi vari o olio di mais)
- Fiocchi di mais
- prodotti di pasticceria e da forno, gelati, gelatine.

ALLERGIA ALLA SOIA

escludere dalla dieta:

- soia, olio di soia
- farina e latte di soia
- olio di semi vari
- Margarine
- Alimenti contenenti grassi vegetali idrogenati
- Dadi da brodo
- Lecitina di soia



ALLERGIA AGLI ALIMENTI RICCHI DI ISTAMINA E TIRAMINA

escludere dalla dieta:

- formaggi stagionati
- pesce fresco o conservato
- verdure: spinaci, pomodori, patate e cavolfiori
- legumi
- frutta secca
- salumi
- cioccolato e derivati
- albume d'uovo
- frutta: banane, fragole, pesca, kiwi, agrumi, ananas, lamponi, uva
- estratto di lievito, dadi

ALLERGIA ALLE MUFFE

escludere dalla dieta:

- formaggi stagionati
- salumi
- carne e pesce affumicati
- funghi
- sottaceti
- conserve
- frutta secca
- salse: maionese e Ketchup

PATOLOGIE CHE POSSONO ESSERE CORRELATE AL CONSUMO DI ALIMENTI

ORTICARIA

escludere dalla dieta:

- formaggi stagionati
- frutta secca
- fragole, melone, agrumi
- pesce
- pomodoro e spinaci
- bianco d'uovo
- Cibi confezionati, conservati o insaccati (per la presenza di conservanti e additivi)
- Cibi o bevande contenenti coloranti



TELARCA PRECOCE

escludere dalla dieta:

- vitello
- pollo e tacchino



RIFERIMENTI SIAN PER AREA

SERVIZIO IGIENE DEGLI ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE Direttore: dr. Giovanni Bonfà		
Area Monza	Area Desio	Area di Vimercate
Resp. U.O. dr.ssa Alessandra Galbiati	Resp. U.O. dr. Giovanni Bonfà	Resp. U.O. dr.ssa Ida Bertini
Referente medico: dr.ssa Claudia Chiarino Via E. De Amicis, 17 20900 Monza Tel 039.2384601/4767 mail chiarino.claudia@aslmb.it	Referente medico: dr.ssa Rosalia Liuzza Via U. Foscolo, 24 20832 Desio Tel 0362.483201/12 mail liuzza.rosalia@aslmb.it	Referente medico: dr.ssa Virginia Quattrone Via Roma, 85 20865 Usmate Velate Tel 039.6288021 mail quattrone.virginia@aslmb.it
Albate Besana Brianza Biassono Briosco Brugherio Carate Lissone Macherio Monza Renate Sovico Triuggio Vedano al Lambro Veduggio Verano Villasanta	Barlassina Bovisio Masciago Ceriano Laghetto Cesano Maderno Cogliate Desio Giussano Lazzate Lentate sul Severo Limbiate Meda Misinto Muggiò Nova Milanese Seregno Seveso Varedo	Agrate Brianza Aicurzio Arcore Bellusco Bernareggio Burago di Molgora Busnago Camparada Caponago Carnate Cavenago di Brianza Concorezzo Cornate d'Adda Correzzana Lesmo Mezzago Ornago Roncello Ronco Briantino Sulbiate Usmate Velate Vimercate

ALLEGATO 1

Al Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione
U.O.
c.a. dr.
indirizzo

Oggetto: RICHIESTA DIETA SPECIALE PER PATOLOGIA

COMUNE.....

TEL.....

Oppure

SCUOLA

COMUNE VIA

TEL.

Da compilare da parte del Comune o della Scuola privata

Si richiede

- ☐ elaborazione tabella dietetica speciale
- ☐ parere su tabella dietetica speciale elaborata da.....

per:

Cognome e Nome del bambino

N° tel genitori Scuola

Alla presente si allega:

- Certificato medico
- Copia del bollettino di versamento di € 39 su ccp 41467200, intestato ASL Monza Brianza causale voce 29
- Modulo per trattamento dati sensibili firmato da un genitore

Firma del Responsabile Refezione Scolastica

Data



COMUNE -----

SCUOLA PRIVATA-----

Data

Al Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione
U.O.

Oggetto: censimento diete speciali per patologia

Si comunica che, durante l'anno scolasticosono state somministrate le seguenti diete speciali:

TIPOLOGIA DI DIETA	ASILO NIDO N° diete	SCUOLA MATERNA N° diete	SCUOLA ELEMENTARE N° diete	SCUOLA MEDIA N° diete
Celiachia				
Favismo				
Fenilchetonuria				
ipercolesterolemia				
diabete				
obesità/sovrappeso				
intolleranza e/o allergia uova				
Intolleranza e/o allergia latte e derivati				
intolleranza e/o allergia pomodoro				
intolleranza e/o allergia pesce				
intolleranza e/o allergia legumi				
intolleranza e/o allergia mais				
intolleranza e/o allergia arachidi				
intolleranza e/o allergia frutta secca				
Intolleranza e/o allergia multipla				
Intolleranza alimenti istaminoliberatori				
idiosincrasie o disgusti				
altro: musulmani Vegetariani				

A cura di

Servizio Igiene degli Alimenti e Nutrizione
Direttore: Dr. Giovanni Bonfà

Dr.ssa Ida Bertini Malgarini (Responsabile U.O. Igiene degli Alimenti e Nutrizione)
Dr.ssa Alessandra Galbiati (Responsabile U.O. Igiene degli Alimenti e Nutrizione)

Dr.ssa Claudia Chiarino (dirigente medico)
Dr.ssa Rosalia Liuzza (dirigente medico)
Dr.ssa Virginia Quattrone (dirigente medico)

RINGRAZIAMENTI

Un ringraziamento speciale per la gentile collaborazione alla stesura del presente documento, in particolare per la parte riferita agli alimenti di origine animale, va al dott. Ruggero Cereda, veterinario dirigente del Servizio Igiene degli Alimenti di Origine Animale (SIAOA) del Dipartimento di Prevenzione Veterinaria di Desio.