

Indicazioni nutrizionali di carattere generale

Il pranzo deve prevedere primo piatto, secondo piatto, contorno, pane e frutta o dessert, al fine di garantire un apporto equilibrato di nutrienti. E' possibile fare riferimento al documento Regionale "Proposte operative per la ristorazione scolastica della Regione Piemonte", rev. 2024 a pag. 34-37, per quanto riguarda le grammature, considerandole approssimative in quanto verosimilmente il livello di movimento fisico è maggiore rispetto a quello effettuato durante una giornata ordinaria dell'anno scolastico. Pertanto, le stesse grammature sono da ritenersi modulabili, con possibilità di adeguamento delle porzioni anche mediante l'offerta di bis, da fornire in piccole quantità a fine pasto, anziché ad ogni portata. Il menù deve essere organizzato su un ciclo di durata non inferiore a 2 settimane e non superiore a 4 settimane, garantendo un'adeguata **varietà** e rotazione degli alimenti, con particolare attenzione alla **stagionalità** e alla diversificazione degli ingredienti (cereali, legumi, frutta e verdura).

- **PRIMI PIATTI:** proporre primi piatti conditi con sughi semplici preferibilmente vegetali; qualora venissero proposti sughi elaborati o pasta ripiena (contenenti cioè fonti proteiche quali carne, pesce, formaggio, ecc...) sono da associare a secondi piatti contenenti meno proteine come frittate di verdura, legumi, ricotta o dimezzare la porzione;
- **SECONDI PIATTI:** proporre nella settimana 1 volta la carne rossa, 1 volta la carne bianca, 1 volta il pesce, e nelle 2 volte rimanenti a rotazione uova, formaggio, legumi o affettato evitando preparazioni semilavorate e pre-impanate (es. sofficini, cordon bleu, bastoncini, nuggets etc..). L'utilizzo degli affettati in sostituzione di una proposta settimanale a base di carne è raccomandato con una frequenza non superiore a una volta al mese; tuttavia, in considerazione di specifiche esigenze organizzative, tale frequenza può essere incrementata fino a una volta ogni 15 giorni. Si ricorda che, in particolare nelle preparazioni quali i panini, è possibile proporre alternative prive di affettati, comunque nutrizionalmente adeguate.
- **CONTORNO:** la verdura deve sempre essere proposta a pasto, come contorno o in maniera significativa come primo (es. passato di verdura) o secondo piatto (es. verdure ripiene). Alternare quella cotta a quella cruda. Le patate sono da associare a primi piatti a minestra e non al primo asciutto, è possibile sostituire in alternativa il primo piatto con le patate (es. patate, secondo + verdura). Evitare associazioni pasta / patate;
- **DESSERT:** da privilegiare la frutta fresca di stagione. 1 volta a settimana è possibile proporre il dolce, scegliendo tra quelli meno calorici e su base di latte (es. yogurt, budini, gelati...);
- **CONDIMENTI:** preferire l'olio extravergine di oliva ed evitare preparazioni che prevedono la frittura;
- **PRANZO AL SACCO:** considerando il pranzo al sacco un'opzione talvolta adottata per praticità o necessità, si ritiene utile fornire alcune indicazioni, ad integrazione di quanto sopra riportato, da diffondere alle famiglie. Si conviene che il pasto portato da casa non dovrebbe essere rappresentato unicamente da panini, ma in linea generale è consigliabile proporre ai bambini portate fresche o cucinate rappresentate dai tre gruppi alimentari fondamentali: farinacei/carboidrati, proteine, verdura e frutta.

E' necessario garantire la giusta temperatura di trasporto dei pasti, dotandosi preferibilmente di borse termiche con siberini per mantenere la catena del freddo ed evitando l'impiego di alimenti particolarmente deperibili che richiedono una rigida conservazione refrigerata.

Assicurarsi con il centro estivo che i pasti vengano conservati in ambienti e a temperature idonee, al fine di evitare contaminazioni o deterioramenti. La scelta di somministrare esclusivamente alimenti conservabili a temperatura ambiente non è auspicabile, in quanto finirebbe col penalizzare la varietà e la qualità nutrizionale dei pasti consumati ricadendo nella monotonia.

Nel caso in cui si proponessero panini, si potrebbe scegliere fra le seguenti opzioni: frutta + 2 panini farciti a scelta con:

- formaggio e verdure (es. pomodoro e mozzarella, insalata e parmigiano, melanzane grigliate e stracchino, ecc...)
- uova e verdure (es. frittata alle verdure...)
- affettato preferibilmente magro (prosciutto cotto o crudo, bresaola, tacchino o pollo...)
- pesce e verdura (es. tonno e pomodoro, salmone e insalata...)
- insalata verde e insalata russa
- marmellata, miele, creme di frutta secca (es. arachide, nocciola...) o cioccolato a pezzi (preferibilmente fondente)

È sconsigliato l'utilizzo delle bottigliette d'acqua preconfezionate, a favore di borracce termiche riutilizzabili.

- **MERENDE:** evitare la proposta di merendine / brioches preconfezionate, in alternativa, si suggerisce di privilegiare proposte di merenda più semplici ed equilibrate, quali, a titolo esemplificativo:
 - dessert a base di latte (yogurt, budini, gelato);
 - frutta fresca, frutta frullata o frullati;
 - pane, fette biscottate o grissini accompagnati da marmellata, miele, olio extravergine di oliva, pomodoro o cioccolato in pezzi preferibilmente fondente con % di cacao superiore al 70;
 - biscotti secchi o torte semplici, preferibilmente preparate in loco;
 - frutta secca.

Per quanto riguarda i **succhi di frutta**, un Gruppo di Lavoro ad hoc della SINU (Società Italiana di Nutrizione Umana) ha espresso un parere sull'impiego dei succhi 100% frutta nell'ambito di una corretta alimentazione, definendoli alimenti a consumo "voluttuario". Tali prodotti possono essere consumati solo occasionalmente, in alternativa ad altre bevande zuccherate, in quantità limitata e non in sostituzione di frutta fresca e acqua; si raccomanda inoltre di non prevederli come bevanda abituale in occasione della merenda. Pertanto, sia in un'ottica educativa sia al fine di limitarne il consumo complessivo (tenendo conto anche degli eventuali apporti al di fuori del contesto del centro estivo), si suggerisce di evitarne la proposta. Qualora vengano comunque introdotti, dovranno essere esclusivamente succhi 100% frutta e proposti come unica opzione, non associata ad altri alimenti.

Si ricorda inoltre che è necessario predisporre una modalità di gestione e di comunicazione degli allergeni, come previsto dal Reg. UE 1169/2011, con particolare attenzione a quanto prescritto dalla Nota Ministeriale 0003674-P-06/02/2015 per gli alimenti forniti alle collettività.

E' da scoraggiare lo scambio di cibo fra i bambini al fine di tutelare coloro portatori di intolleranze o allergie alimentari.

Il Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione, contattabile telefonicamente o via e-mail presso le segreterie del Servizio, rimane a disposizione per eventuali chiarimenti sui menù e per la formulazione di pareri personalizzati.