

TABELLE DIETETICHE PER LE SCUOLE DELL'INFANZIA, PRIMARIE E SECONDARIE DI PRIMO GRADO

I N T R O D U Z I O N E

L'attuale stile di vita comporta sempre di più, anche in età pediatrica, la possibilità o la necessità di consumare pasti al di fuori dell'ambito casalingo: statistiche recenti indicano infatti che più del 50% dei bambini usufruisce di un servizio di ristorazione collettiva assistenziale quale la ristorazione scolastica.

La ristorazione scolastica svolge pertanto un ruolo fondamentale nell'alimentazione del bambino, non solo in quanto fornisce in molti casi il pasto principale della giornata e permette il prolungamento delle attività didattiche, ma soprattutto in quanto rappresenta una occasione privilegiata per fare educazione alimentare, attraverso la proposta di menu elaborati sulla base delle più recenti evidenze scientifiche in tema di nutrizione, che tengono nella adeguata considerazione i gusti dei bambini, la cultura e la tradizione alimentare del nostro paese.

La scelta di pietanze e delle combinazioni di queste offre ai piccoli utenti la possibilità di sperimentare e assaggiare nuovi gusti, spesso poco graditi se consumati in solitudine o nello stesso ambiente domestico, ma che acquistano nell'ambito di un pasto consumato in compagnia dei propri coetanei una valenza culturale e sociale completamente differente, con il risultato di un impatto educativo di valore tutt'altro che trascurabile.

L'elevato numero dei fruitori del servizio di ristorazione scolastica, e la peculiarità degli stessi, pongono inoltre la necessità della tutela dell'aspetto igienico – sanitario, e quindi della garanzia dei pasti serviti dal punto di vista microbiologico.

Nella valutazione di tutti gli aspetti tecnico – nutrizionali non è stato tuttavia trascurato un aspetto di fondamentale importanza, rappresentato dal fatto che il momento del pasto deve risultare ai bambini gradito ed "allegro".

Il valore energetico del pasto offerto rappresenta il 40 % del fabbisogno calorico giornaliero, calcolato facendo una media fra i soggetti maschi e femmine suddivisi per fasce d'età, in relazione ai LARN (Livelli di Assunzione giornaliera Raccomandati di Nutrienti per la popolazione italiana, revisione 1996). Tale quota è stata maggiorata del

10%, in considerazione degli eventuali scarti o dell'eventuale non consumo di una delle pietanze proposte da parte dei piccoli utenti.

La composizione in principi nutritivi (proteine, lipidi, carboidrati, sali minerali e vitamine) delle tabelle dietetiche (tabella 1) rispecchia le indicazioni fornite dai LARN e dalle Linee guida per una sana e corretta alimentazione italiana, che pongono come modello alimentare di riferimento il modello alimentare di tipo mediterraneo, caratterizzato dall'elevata presenza di alimenti di origine vegetale (cereali, verdure, legumi), scarsa presenza di grassi di origine animale e utilizzo dell'olio extravergine di oliva come condimento per tutte le pietanze.

La scelta delle materie prime e delle pietanze garantisce la maggiore sicurezza nella prevenzione delle tossinfezioni alimentari: si è per esempio evitato di inserire pietanze che prevedano manipolazioni a rischio, pietanze con alimenti facilmente deteriorabili, privilegiando il legume caldo, o per esempio inserendo le verdure crude, alimenti la cui gestione può risultare a rischio, solo nelle scuole secondarie di primo grado.

Sono stati inseriti alcuni prodotti derivanti dall'agricoltura biologica (nettari o succhi di frutta, legumi, odori, merendine, passato di pomodoro, olio extravergine di oliva), secondo le più recenti tendenze della ristorazione scolastica e della nutrizione in generale, con la volontà di assicurare una elevata qualità merceologica e nutrizionale.

Le tecniche di cottura, le attrezzature (come anche le ricette e le grammature) sono state appositamente studiate per aumentare l'efficienza delle lavorazioni sfruttando le conoscenze tecniche dell'industria alimentare, riducendo i tempi di lavorazione, mantenendo adeguate temperature durante il trasporto ed abbandonando quindi definitivamente il concetto di ristorazione collettiva come un'estensione della preparazione casalinga.

La variabilità dei pasti offerti, sia ai piccoli della scuola dell'infanzia (che usufruiscono del servizio di ristorazione tutti i giorni), che agli alunni della scuola primaria e secondaria di primo grado (che invece usufruiscono del servizio due o tre volte a settimana), è stata garantita non solo attraverso lo sviluppo della tabella dietetica su 25 giorni (5 settimane), ma anche attraverso la previsione di una variazione stagionale invernale ed estiva. Le prime 5 settimane, così come rappresentato nella tabella dietetica, sono state inoltre programmate successivamente in maniera differente, e cioè le seconde 5 settimane hanno inizio con il martedì (che diventa lunedì), posticipando la

programmazione del lunedì al venerdì; così successivamente gli altri 3 cicli vedono lo slittamento dell'inizio della tabella. Tale meccanismo garantisce ulteriore variabilità nella successione delle pietanze in verticale. Nella eventualità che lo scorrimento di tale tabella dovesse mostrare una ripetizione di alcune pietanze, può essere tuttavia prevista una variazione.

La differenziazione stagionale della tabella è stata ottenuta attraverso la previsione di ortaggi e frutta di stagione, ed attraverso una differente proposta di pietanze, tipicamente consumate nei mesi estivi ed invernali.

Il menu invernale è adottato nei mesi che vanno da novembre (30/11) ad aprile (1/04), mentre il menu estivo è adottato nei mesi compresi tra aprile (2/ 04) e novembre (29/11).

Il passaggio da un menu all'altro può essere anticipato o posticipato di qualche giorno a seconda dell'andamento del clima.

I primi piatti prevedono legumi e minestre con pasta o riso, alternate a preparazioni di patate, pasta o riso al pomodoro, o variamente conditi (ad es. gateau di patate). I formati di pasta non sono indicati, tranne che per particolari pietanze (es. gnocchetti al pomodoro), ma va garantita la variabilità. La pizza, prevista nel menu estivo, sostituisce il primo piatto.

La carne bianca o rossa, i latticini, i formaggi, le uova, il pesce sono presenti in maniera variamente distribuita.

Accanto ai contorni tradizionalmente graditi ai piccoli utenti (patate brasate, mais), sono stati inseriti contorni misti con verdure cotte (es. carciofi e patate), con il duplice obiettivo di favorire il consumo della pietanza ed il consumo di verdure.

Se alcuni alimenti o pietanze dovessero risultare poco graditi o presentare punti critici di difficile risoluzione (corpi estranei, inquinamento biologico) potranno essere sostituiti previa valutazione ed autorizzazione.

Sono stati previsti tre pasti speciali (tabella 2), in occasione delle festività di Natale, Carnevale e Pasqua, per i quali le grammature vanno riferite a quelle indicate nei menu dei giorni comuni.

È stato inoltre previsto un menu freddo (tabella 3), da utilizzare, su richiesta delle scuole, durante le gite scolastiche.

Per l'elaborazione delle diete è stato utilizzato un software il cui archivio alimenti è basato sulle Tabelle dell'Istituto Nazionale della Nutrizione edizione 1998, Banca Dati di Composizione degli Alimenti per Studi Epidemiologici in Italia, edizione dell'Istituto Europeo di Oncologia, Aprile 1998 e delle Tabelle dell'Istituto di Scienze dell'Alimentazione di Perugia (Prof. F. Fidanza).

Sono state inoltre elaborate, in base all'esperienza precedentemente acquisita, diete speciali per le patologie alimentari più diffuse, al fine di consentire un rapido inserimento nella ristorazione scolastica agli alunni affetti da tali patologie. Sono state previste, infatti, tabelle dietetiche speciali per le seguenti patologie: celiachia, intolleranza alle proteine del latte vaccino, intolleranza alle proteine dell'uovo, intolleranza alle proteine del latte vaccino ed uovo, intolleranza al pesce, dislipidemia, diabete, corredate delle indicazioni per una corretta manipolazione e scelta degli alimenti. È stata inoltre prevista una tabella dietetica per la minoranza religiosa musulmana, particolarmente numerosa nel comune di Napoli, ed una tabella dietetica vegetariana.

Tutte queste diete sono state elaborate nel rispetto delle indicazioni dietetiche specifiche per ogni patologia, o le eventuali prescrizioni alimentari previste dalla religione musulmana o dal vegetarianismo, con l'obiettivo di differenziarle quanto meno possibile dalle tabelle dietetiche standard, per garantire l'elemento psicologico di maggiore similitudine del pasto rispetto agli altri bambini.

Tabella 1 – Parametri nutrizionali utilizzati per la stesura del dietario

- Proteine: 10-12% dell'energia totale (ET)
 - Grassi: 30 % dell'ET;
Acidi grassi saturi inferiori al 10% dell'ET
Acidi grassi polinsaturi superiori al 10% dell'ET
Acidi grassi monoinsaturi superiori al 10% dell'ET
 - Carboidrati: 55 - 60% dell'ET
 - Adeguato apporto di fibre alimentari
 - Apporti contenuti di sodio (sale), elevati di potassio ed altri minerali
-

Tabella 2 - Pasti per le festività

NATALE	CARNEVALE	PASQUA
Gnocchi di patate al sugo con mozzarella	Lasagna	Ravioloni al sugo di bolognese
Salsicce di maiale con patate al forno	Mozzarella	Spezzatino di tacchino con patate e piselli
Pandorino	Dolcetti tipo chiacchiere	Un uovo di cioccolato con sorpresa

Tabella 3 - Cestini

MATERNE	ELEMENTARI	MEDIE
Due panini da g. 50	Due panini da g. 80	Due panini da g. 100
Prosciutto cotto g. 40	Prosciutto cotto g. 50	Prosciutto cotto g. 60 oppure salame tipo Milano g. 60
Formaggio spalmabile g. 60	Formaggio spalmabile g. 60	Formaggio spalmabile g. 60
Succo di frutta 200 mL (tetrabrik)	Succo di frutta 200 mL (tetrabrik)	Succo di frutta 200 mL (tetrabrik)
Acqua oligominerale da 0.5 l	Acqua oligominerale da 0.5 l	Acqua oligominerale da 0.5 l

BIBLIOGRAFIA

- Vairano MP, Castaldi E: Refezione scolastica, esperienze a confronto: Napoli; In "La dieta mediterranea per una sana refezione scolastica", a cura di L. Scafì, F. Contaldo; 2001
- In tema di alimenti: qualità, sicurezza nutrizionale e sicurezza igienica; a cura del Dipartimento di Prevenzione dell'ASL Napoli 1 – Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione; 2003
- LINEE GUIDA PER UNA SANA ALIMENTAZIONE ITALIANA. Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione, edizione 2003.
- L.A.R.N. : Livelli di Assunzione giornaliera Raccomandati di Nutrienti per la popolazione italiana. SINU, revisione 1996.
- Vademecum del Celiaco: a cura della Redazione di Celiachia notizie – Associazione Italiana Celiachia (AIC), 2003