



## COMUNE DI VICENZA

SERVIZIO ISTRUZIONE, SPORT E PARTECIPAZIONE

SERVIZIO DI REFEZIONE SCOLASTICA

Via C.Goldoni, 41- telefono 0444/924752 - fax 0444/927451

[e-mail:gestmaterne@comune.vicenza.it](mailto:gestmaterne@comune.vicenza.it)

# **Manuale di educazione alimentare per i bambini che usufruiscono del servizio di ristorazione scolastica del Comune di Vicenza**



## INDICE

<b>1</b>	<b>La gestione del servizio</b>	pag.	3
-	L'organizzazione del servizio	pag.	3
-	La produzione dei pasti erogati	pag.	4
-	La normativa di riferimento	pag.	4
-	L'acquisto delle derrate	pag.	5
-	La qualificazione dei fornitori	pag.	6
-	La qualità dei controlli	pag.	7
-	La formazione del personale	pag.	7
-	La temperatura degli alimenti	pag.	8
-	La valutazione del servizio	pag.	8
<b>2</b>	<b>I menù per gli asili nido e le scuole dell'infanzia</b>		
-	L'elaborazione dei menù	pag.	9
-	Il pranzo in mensa	pag.	9
-	Criteri per la realizzazione di un menù	pag.	10
-	Gli obiettivi nutrizionali	pag.	10
-	Frequenza degli alimenti su 4 settimane per i menù scolastici	pag.	11
-	Tabella di riferimento delle grammature (a crudo ed al netto dagli scarti) degli alimenti consigliati a pranzo nel menù	pag.	11
-	Tipologie di merende	pag.	13
-	Lo svezzamento, alimentazione complementare	pag.	13
-	Diete speciali per motivi sanitari	pag.	15
-	Diete speciali per motivi etico - religiosi	pag.	15
-	Metodi di preparazione e cottura degli alimenti	pag.	16
<b>3</b>	<b>Tablette dei menù per le 4 settimane mensili con proposte per la cena menù complementare</b>	pag.	18
-	Note su menù	pag.	19
<b>4</b>	<b>Sane abitudini alimentari a casa come a scuola</b>		
-	Varietà, equilibrio e moderazione	pag.	20
-	Bambini sani, scelte sane	pag.	20
-	Mangiare a casa	pag.	21
-	Coinvolgete i vostri figli	pag.	22
-	Genitori come modelli	pag.	22
-	Tempo TV	pag.	23
-	Muoversi	pag.	23
<b>5</b>	<b>I servizi veterinari e la mensa scolastica</b>		
-	La tutela del consumatore di alimenti di origine animale	pag.	24
-	Le produzioni di alimenti di origine animale	pag.	24
-	Interventi dei servizi veterinari nella mensa scolastica	pag.	25

# 1. LA GESTIONE DEL SERVIZIO

## L'organizzazione del servizio

Il Comune di Vicenza gestisce direttamente il servizio di ristorazione scolastica che è rivolto a tutti i bambini che frequentano gli asili nido comunali, le scuole dell'infanzia comunali e statali e la scuola dell'infanzia "A. Fiorasi" localizzati sul territorio comunale.

### Scuole dell'infanzia statali:

<b>SAN PIO X (*)</b>	Via B. Dalla Scola, 51	tel. 0444/505867
<b>MALFERMONI (°)</b>	Cà Misericordia, 15	tel. 0444/922063
<b>COLLODI (°)</b>	Via M.te Spluga, 4	tel. 0444/566937
<b>LAGHETTO (°)</b>	Via Lago di Pusiano, 13	tel. 0444/922679
<b>L. LATTES (°)</b>	Via Fasolo, 28	tel. 0444/505990
<b>CAMPEDELLO (°)</b>	Via Bertolo, 15	tel. 0444/533730
<b>AGAZZI (°)</b>	Via Tormeno, 28	tel.0444/530450
<b>BURCI (°)</b>	Cà Burci, 27	tel. 0444/321503
<b>S. FRANCESCO (°)</b>	Via Turra, 41	tel. 0444/506899
<b>BERTESINA (°)</b>	Str.Com. Bertesina, 35	tel. 0444/504424
<b>SETTECA' (°)</b>	Str. Settecà, 11	tel. 0444/239097
<b>STALLI (°)</b>	Cà Stalli, 21	tel. 0444/542832
<b>M. POLO (°)</b>	Via Viola	tel. 0444/566170



### Scuole dell'infanzia comunali:

<b>DAL SASSO (°)</b>	Via Ozanam, 24	tel. 0444/222419
<b>POLEGGE (°)</b>	Str. Com. Polegge, 80	tel. 0444/222404
<b>L.F. TRETTI (°)</b>	Via P. Calvi, 31	tel. 0444/222410
<b>FOGAZZARO (°)</b>	Via N. Sauro, 10	tel. 0444/222407
<b>GIULIARI (°)</b>	Via Goito, 1	tel. 0444/222401
<b>SAVIABONA (°)</b>	Via P.to Godi, 4	tel. 0444/222416
<b>ANCONETTA (°)</b>	Via Anconetta, 155	tel. 0444/222434
<b>OSPEDALETTO (°)</b>	Via A. Giroto, 10	tel. 0444/222431
<b>BERTESINELLA (°)</b>	Via Cà Balbi, 332	tel. 0444/222413
<b>CASALE (°)</b>	Str. Casale, 283	tel.0444/222443
<b>PALLADIO (°)</b>	C.trà M.S.Rocco, 56	tel. 0444/222422
<b>P. TREVISAN (°)</b>	Via Nino Bixio, 6	tel. 0444/222446
<b>O. TRETTI (°)</b>	Via Rismondo, 6	tel. 0444/222437
<b>MOLINO (°)</b>	Viale S.Agostino	tel. 0444/222440
<b>RUMOR (*)</b>	Via Biron di Sopra, 90	tel. 0444/222428
<b>S.LAZZARO (*)</b>	Via Corelli, 4	tel. 0444/563715
<b>ROSSINI (*)</b>	Via A. Rossini, 44	tel. 0444/222425

### Asili nido:

<b>S.LAZZARO (*)</b>	Via Corelli, 4	tel. 0444/563715
<b>FERROVIERI (*)</b>	Via Campesan, 46	tel. 0444/566286
<b>PIARDA (*)</b>	C.trà Piarda, 10	tel. 0444/320912
<b>CALVI (*)</b>	Via Calvi, 38	tel. 0444/500170
<b>TURRA (*)</b>	Via Turra, 45	tel. 0444/511518
<b>SAN ROCCO (*)</b>	Via Torino,	tel. 0444/222690
<b>GIULIARI (*)</b>	Via Goito, 2	tel. 0444/920239

(\*) = pasti prodotti nella cucina interna alla scuola

(°) = pasti prodotti nella cucina centralizzata

Presso la **sede di Via Goldoni N.41**, si svolge tutta l'attività amministrativa, gestionale ed operativa del servizio di ristorazione.

## La produzione dei pasti erogati

I pasti erogati sono prodotti:

- nelle cucine interne di tutti gli asili nido e delle scuole dell'infanzia: "Dalla Scuola", "Rossini", "Villaggio del Sole".
- nel Centro di Produzione Pasti con sede in via Goldoni n. 41 i pasti sono prodotti e confezionati giornalmente per le altre scuole dell'infanzia.

I pasti prodotti presso il Centro di produzione sono posti in bacinelle di acciaio inox gastronorm contenenti le porzioni, collocati in appositi contenitori termici (isostatici), che sono in grado di mantenere la temperatura dei cibi secondo quanto previsto dalla normativa e infine veicolati in regime di "legame caldo-fresco" a ciascuna scuola.

Il sistema della multiporzione consente, rispetto alla monoporzione, di esprimere maggiormente la qualità complessiva dei cibi e di mantenerli alla giusta temperatura.

## La normativa di riferimento

Dal punto di vista igienico-sanitario la preparazione e la somministrazione dei pasti avviene nel rispetto delle normative di riferimento comunitarie e nazionali in particolar modo del "Pacchetto Igiene":

- **Reg. (CE) n° 178/2002** del Parlamento Europeo e del Consiglio del 28 Gennaio 2002 che stabilisce i principi ed i requisiti generali della legislazione alimentare, istituisce l'Autorità Europea per la sicurezza alimentare e fissa le procedure nel campo della sicurezza alimentare."
- **Reg. (CE) n° 882 del 29/04/2004** relativo ai controlli ufficiali dei prodotti alimentari (D.Lgs. 3 Marzo 1993 n°123, attuazione della direttiva 89/397/CE relativa al controllo ufficiale dei prodotti alimentari).
- **Reg. (CE) n° 852/2004** del Parlamento Europeo e del Consiglio del 29/04/2004 sull'igiene dei prodotti alimentari e successive modifiche ed integrazioni
- **Reg. (CE) n° 853/2004** del Parlamento Europeo e del Consiglio del 29/04/2004 che stabilisce norme specifiche in materia di igiene degli alimenti di origine animale.
- **D.Lgs. n°190 del 05/04/2006** "Disciplina sanzionatoria per le violazioni del Reg. (CE) 178/2002"

Particolare attenzione è posta alla rintracciabilità alimentare (in conformità al regolamento Reg. (CE) n. 178/2002) attraverso la rilottizzazione di tutte le derrate alimentari e la gestione dei dati con un apposito software ,in modo da poter ripercorrere in qualsiasi momento la filiera alimentare

dal prodotto finito fino al produttore.

La sicurezza igienico-sanitaria dei pasti è alla base di tutta l'attività svolta ed è data dalla combinazione del piano di autocontrollo e sistema HACCP (*Hazard Analysis And Critical Control Points*).

La procedura d'autocontrollo si avvale della seguente documentazione:

- piano di autocontrollo
- manuale di corretta prassi igienica
- tabelle di monitoraggio settimanali

Il sistema di autocontrollo pone particolare attenzione alla qualità:

- delle derrate alimentari
- dei fornitori
- dei controlli
- della formazione del personale

Il sistema HACCP (*Hazard Analysis and Critical Control Points*) la cui traduzione è "sistema di analisi dei pericoli e di controllo dei punti critici" (detto anche "Sistema di autocontrollo delle preparazioni degli alimenti") si avvale dei seguenti principi:

1. Identificare ogni pericolo da prevenire;
2. Identificare i punti critici di controllo (CCP - *Critical Control Points*) nelle fasi in cui è possibile prevenire, eliminare o ridurre un rischio;
3. Stabilire, per questi punti critici di controllo, i limiti critici che differenziano l'accettabilità dalla inaccettabilità;
4. Stabilire e applicare procedure di sorveglianza efficaci nei punti critici di controllo;
5. Stabilire azioni correttive se un punto critico non risulta sotto controllo (superamento dei limiti critici stabiliti);
6. Stabilire le procedure da applicare regolarmente per verificare l'effettivo funzionamento delle misure adottate;
7. Predisporre documenti e registrazioni adeguati alla natura e alle dimensioni dell'impresa alimentare.

## L'acquisto delle derrate

I capitolati speciali di appalto per l'acquisto dei generi alimentari sono predisposti sulla base dei menù in vigore e degli standard qualitativi che rispondono a requisiti merceologici specifici.

Gli alimenti che vengono acquistati sono tutti di prima qualità, OGM FREE (assenza di ingredienti transgenici) e conformi alle norme previste per tipologia di prodotto.

L'Amministrazione Comunale, applicando i **criteri ambientali minimi (CAM) ai sensi del Piano D'azione Nazionale sul Green Public Procurement**, ha previsto nelle diete dei bambini prodotti certificati DOP, IGP, STG, MSC come ad esempio :

- **DOP**: grana padano, formaggio Asiago, olio extra vergine d'oliva, frutta;
- **IGP**: vitellone bianco dell'appennino centrale, riso vialone nano IGP;
- **BIOLOGICO**: Pomodori pelati, Pasta, olio extra vergine d'oliva, stracchino, mozzarella, yogurt,

- carne di pollo;  
- **MSC** (Marine Stewardship Council): cuoricini di merluzzo

I prodotti biologici sono quei prodotti "il cui sistema di produzione esclude i prodotti chimici di sintesi, usa fertilizzanti organici, adotta rotazioni e alternanze colturali, riduce al minimo indispensabile le lavorazioni del terreno, garantisce agli animali condizioni di vita conformi alle esigenze delle singole specie".

I prodotti di coltivazione biologica sono certificati dagli Organismi di Controllo riconosciuti dallo Stato, sulla base del **Regolamento CEE 2092/91**.

Si fa uso esclusivo di verdura fresca per tutte le preparazioni (minestre, purè, etc.) tranne per piselli, fagiolini e spinaci che sono surgelati.

L'aggiudicazione dei prodotti in sede di gara avviene dando valore preminente alle caratteristiche qualitative degli alimenti e della ditta fornitrice.

Per tracciabilità degli alimenti s'intende: "la possibilità di ricostruire e seguire il percorso di un alimento, di un mangime, di un animale destinato alla produzione alimentare o di una sostanza destinata alla produzione alimentare o di una sostanza destinata o atta ad entrare a far parte di un alimento o di un mangime attraverso tutte le fasi della produzione, della trasformazione e della distribuzione".

Pertanto la lettura dell'etichetta alimentare consentirà di conoscere la tracciabilità e la rintracciabilità di ciascun alimento e ciò permetterà di poter scegliere e acquistare alimenti con caratteristiche precise, che meglio tutelano il consumatore e gli offrono maggiori garanzie.

**lotto Nr 994/2019**  
**LIEVITO BUSTINE**  
**Scadenza : 31/12/2024**

■	Lotto F. :L-168-A
DAC spa	Rif. DDT : 8836-8839 03/10/2019
VIALE DELLE INDUSTRIE, 20	Fornitore : DAC
35010 VILLAFRANCA PADOVANA(PD)	Quantità 300 Nr
■	■
	DDTCA Nr 404 del 04/10/2019

## La qualificazione dei fornitori

Alle ditte che partecipano alle gare per la fornitura dei generi alimentari vengono richiesti i seguenti requisiti che in sede di aggiudicazione sono oggetto di valutazione:

- 1) Documentare precise garanzie in merito al sistema di allevamento degli animali;
- 2) Documentare il risultato periodico delle analisi sul prodotto;
- 3) Documentare le misure adottate per la verifica delle condizioni igienico-sanitarie dei prodotti;
- 4) Documentare l'assenza di OGM;
- 5) Fornire copia del piano di autocontrollo (sistema H.A.C.C.P);
- 6) Fornire copia della certificazione di qualità in possesso (ISO);
- 7) Documentare l'attrezzatura tecnica e dei magazzini e loro abilitazione CEE

- 8) Descrivere i mezzi di trasporto impiegati, in particolare se con temperature differenziate;
- 9) Descrivere le modalità di consulenza post-vendita: tecnica, gestionale, ecc.;
- 10) Permettere sopralluoghi presso la propria struttura o presso le strutture dei sub-fornitori per effettuare in qualsiasi momento visite ispettive e prelievi di campioni per analisi di laboratorio di ogni tipo.

## La qualità dei controlli

Tutte le fasi del servizio (ricevimento materie prime, produzione, trasporto e somministrazione dei pasti) sono soggette a controlli interni da parte del personale comunale.

Inoltre altri controlli sono svolti dal Servizio di Igiene degli Alimenti e della Nutrizione e dal Servizio di Igiene degli Alimenti di origine animale dell'ULSS n. 8 BERICA che hanno competenze prescrittive e sanzionatorie ed effettuano attraverso i propri medici, veterinari e ispettori sanitari sopralluoghi presso tutte le cucine e le mense dei nidi e delle scuole dell'infanzia.

Particolare attenzione viene riservata al Centro di Produzione Pasti in via Goldoni, dove si ricevono le derrate alimentari utilizzate per la preparazione di tutti i pasti.

Qui i controlli sono più frequenti e si effettuano periodicamente operazioni di prelievo di campioni degli alimenti e dei pasti pronti per i controlli microbiologici.

## La formazione del personale

Il servizio di ristorazione scolastica da molti anni investe nella formazione e nell'aggiornamento del personale. Ciò consente di migliorare la qualità complessiva della produzione alimentare, sia dal punto di vista igienico-sanitario che dal punto di vista della qualità percepita.

Tutto il personale tecnico e amministrativo ha partecipato a corsi di formazione tenuti da esperti nelle seguenti materie:

1. Normativa generale di riferimento (Legge 283 del 1962), esecuzione del DPR 327 del 1980, e Reg (CE) n° 852/2004 (Pacchetto Igiene);
2. Normativa specifica sui principali prodotti alimentari;
3. I principi del sistema H.A.C.C.P. (Hazard Analysis and Critical Control Points) e loro applicazione e responsabilità soggettiva degli operatori;
4. Le buone pratiche di lavorazione;
5. Microbiologia, tossinfezione e intossicazione alimentare e misure di prevenzione;
6. Merceologia degli alimenti;
7. La conservazione degli alimenti;
8. Igiene degli alimenti;
9. Igiene dei locali e delle attrezzature;
10. Igiene del personale;
11. Gli alimenti di provenienza biologica;
12. Gli OGM (Organismi Geneticamente Modificati);
13. I prodotti alimentari D.O.P. e I.G.P., STG, MSC;
14. La certificazione di qualità nel settore delle produzioni alimentari;
15. L'etichettatura dei prodotti alimentari e il lotto di rintracciabilità;
16. La dietetica della prima e seconda infanzia;
17. Menù e tabelle dietetiche;

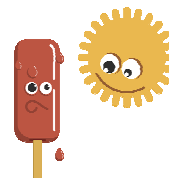
18. Le allergie e le intolleranze alimentari;
19. Educazione alimentare;
20. L'alimentazione dal punto di vista antropologico e culturale, psicologico, relazionale, ecc.

## La temperatura degli alimenti

La temperatura garantisce la sicurezza degli alimenti e l'appetibilità del pasto.

La normativa prevede obbligatoriamente che i pasti vengano somministrati nel rispetto delle seguenti temperature:

- 1) *non superiore a + 10 ° C per i piatti freddi*
- 2) *non inferiore a + 65 ° C per i piatti caldi*



Sono previste delle tolleranze minime (limiti di accettabilità) oltre le quali gli alimenti potrebbero non essere più sicuri dal punto di vista igienico-sanitario e devono pertanto essere sottoposti al controllo e al giudizio sulla loro fruibilità, dopo l'analisi dell'eventuale rischio presente.

## La valutazione del servizio

Nei plessi scolastici viene effettuata periodicamente la rilevazione della qualità nutrizionale ed organolettica dei pasti, avvalendosi della seguente tabella.

I risultati della rilevazione vengono raccolti ed elaborati dal Servizio di ristorazione e utilizzati per rispondere in modo più appropriato alle esigenze dei bambini.



## 2. I MENU' PER GLI ASILI NIDO E LE SCUOLE DELL'INFANZIA

### L'elaborazione dei menù

La nutrizione del bambino è connessa a problematiche diverse nei paesi industrializzati e in quelli in via di sviluppo. In questi ultimi si tratta di garantire la sopravvivenza, quindi di un imperativo vitale a breve termine; all'opposto, nei paesi industrializzati, l'imperativo è a lungo termine in quanto connesso con l'insorgenza in età adulta di malattie cronico degenerative a componente nutrizionale legate all'assunzione eccessiva di alimenti ad alta densità energetica, ricchi in grassi e zuccheri semplici, ma poveri di carboidrati complessi e di fibra alimentare. La prevenzione delle malattie cronico degenerative a componente nutrizionale rientra tra le competenze dei Servizi Igiene degli Alimenti e della Nutrizione (S.I.A.N.) e dell'attività dei Servizi di Educazione e Promozione della Salute (S.E.P.S.) delle aziende sanitarie locali.



### Il pranzo in mensa

Ai Servizi Igiene degli Alimenti e della Nutrizione delle Aziende U.L.S.S. compete la valutazione delle tabelle dietetiche a valenza preventiva, sia sotto l'aspetto nutrizionale che sotto l'aspetto della sicurezza alimentare.

Poiché il pranzo rappresenta l'occasione alimentare in cui si ha la maggiore assunzione calorica della giornata, pari al 40%, è fondamentale che nello stesso sia prevista una razionale suddivisione ed introduzione dei nutrienti necessari.

Il pranzo nella mensa scolastica ha uno scopo oltre che nutrizionale anche educativo, divenendo un'ottima occasione in cui il bambino ha la possibilità di acquisire corrette abitudini alimentari.

La corretta e soprattutto variata proposta dei menù ha infatti la funzione di educare al gusto i piccoli che diverranno i consumatori di domani ed indirettamente di coinvolgere le famiglie e, conseguentemente, la comunità.

Fissati gli standard calorici dei pasti e dei relativi apporti in nutrienti è necessario procedere alla scelta degli alimenti utili per soddisfare queste esigenze.

E' bene che **tutti** i gruppi alimentari siano utilizzati per garantire l'apporto di proteine sia di origine animale che vegetale, di lipidi saturi, monoinsaturi e polinsaturi, di glucidi a lento ed immediato assorbimento, nonché di sali minerali e di vitamine.

Variando sistematicamente ed in modo razionale la scelta dei cibi, attingendo a tutti i gruppi alimentari, si coprono i fabbisogni nutrizionali senza dover ricorrere ad integrazioni con vitamine od altri nutrienti.

## Criteria per la realizzazione di un menù

Per realizzare un menù **equilibrato** il fabbisogno nutrizionale ed energetico dei componenti di una collettività omogenea, come quella scolastica, dev'essere determinato in termini di valori medi di gruppo, nel rispetto dei riferimenti scientifici (L.A.R.N. *Livelli di Assunzione giornaliera Raccomandati di energia e Nutrienti* e Nuove Linee Guida per la popolazione italiana).

- La "dieta mediterranea", caratterizzata da un'abbondanza di alimenti di origine vegetale quali i cereali, le verdure, la frutta, i legumi e l'olio extravergine di oliva ben si inserisce nel contesto di tali riferimenti e riveste un ruolo primario nella prevenzione di numerose patologie cronico degenerative connesse con l'alimentazione.
- Nella stesura dei menù si deve tenere conto delle caratteristiche merceologiche delle materie prime e delle modalità di preparazione degli alimenti.
- E' opportuno prevedere la rotazione del menù in base alle caratteristiche intrinseche di alcune pietanze e alla stagionalità della frutta e delle verdure, evitando l'uso delle primizie e dei prodotti tardivi.
- Le pietanze devono essere distanziate attraverso un menù articolato in quattro o cinque settimane per sviluppare la percezione delle singole qualità del gusto.
- Si devono privilegiare i metodi di cottura semplici che riducano al minimo le modificazioni chimico-fisiche che possono incidere sul valore nutritivo dell'alimento.

## Gli obiettivi nutrizionali

- garanzia di sicurezza del pasto nella scelta degli ingredienti e delle preparazioni
- equilibrio calorico e nutrizionale all'interno del pasto e della giornata alimentare
- varietà ed alternanza degli alimenti
- aderenza al gusto collettivo ed al contesto delle abitudini alimentari locali
- orientamento del gusto verso alimenti e preparazioni che rispondano a strategie di prevenzione nutrizionale
- soddisfazione del bambino rispetto alle attese, in termini di interazione tra colore, sapore, consistenza, volumetria ed immagine percepita del piatto.

## Frequenza degli alimenti su quattro settimane per i menù scolastici

PIATTI	MENU' INVERNALE	MENU' ESTIVO
<b>PRIMI PIATTI</b>		
Asciutti (pasta, riso, gnocchi)	12	12
In brodo (minestre, passati, creme)	7	6
<b>SECONDI PIATTI</b>		
Carne rossa	2	2
Carne bianca	4	4
Pesce	4 (5 al nido)	4 (5 al nido)
Formaggio	2	2
Uova	2	3
Prosciutto cotto senza polifosfati	1	1
Pizza	2	2
<b>LEGUMI</b>	4	4
<b>VERDURA</b> cruda e/o cotta	Tutti i giorni	Tutti i giorni
<b>PANE</b>	Tutti i giorni	Tutti i giorni
<b>FRUTTA FRESCA DI STAGIONE</b>	Tutti i giorni	Tutti i giorni

## Tabella di riferimento delle grammature, a crudo ed al netto dagli scarti, degli alimenti consigliati a pranzo nel menù

- ✓ Le grammature indicate si riferiscono agli **ingredienti principali** delle ricette, a crudo e al netto dagli scarti;
- ✓ Gli ingredienti minori possono essere aggiunti secondo le necessità (verdure per la preparazione dei sughi erbe aromatiche, limone, ecc.);
- ✓ Il sale va usato con estrema moderazione e preferibilmente iodato.

I menù sono elaborati per bambini dopo l'anno di età e con opportune modifiche di consistenza e tipologie di prodotto a seconda dell'età.

<b>GRAMMATURA ALIMENTI A PERSONA (g)</b>	<b>Nido</b>	<b>Sc. Infanzia</b>	<b>Operatori</b>
<b>PRIMI PIATTI</b>			
Pasta o riso asciutti	50	60	100
Pasta o riso per minestre in brodo o con passati di verdure	30	30	40
Gnocchi di patate	0	120	250
<b>CONDIMENTI PER PRIMI PIATTI</b>			
Parmigiano o grana padano grattugiato	2/5	2/5	2/5
<b>SECONDI PIATTI</b>			
Carne: suino, vitellone, pollo, tacchino	40	50	100
Carne per "piatto unico"	55	70	120
Pesce	50	70	120
Formaggio fresco (Asiago DOP, Stracchino, Caciotta, Mozzarella, Ricotta)	30/40	40/50	80/100
Formaggio stagionato (Grana, Edamer)	20	30	70
Prosciutto cotto		30	60
Uova fresche intere biologiche (numero)	½	1	2
Legumi freschi	60	80	120
Legumi secchi	30	40	60
Pizza - trancio farcito crudo	60	75	150
<b>CONTORNI</b>			
Verdura cruda in foglia	20/30	30/40	80/100
Verdura cruda	30/40	40/50	100/150
Verdura da preparare cotta	60	80	150/200
Farina di Mais per polenta	20	30	50
Patate: contorno	80	120	200
Patate: piatto unico	100	150	250
<b>PANE</b>			
Pane comune	30	30	60
<b>FRUTTA FRESCA</b>			
Frutta fresca di stagione (g)	100	150	200
<b>PIATTI UNICI</b>			
Pizza - trancio farcito crudo	100	150	250
<b>CONDIMENTI PER IL PASTO</b>			
Olio extravergine d'oliva	10/15	10/15	20

## Tipologie di merende

### ▪ SPUNTINO MATTINO

-Frutta fresca di stagione.

### ▪ SPUNTINO POMERIGGIO

-Frutta fresca di stagione con pane comune Yogurt alla frutta;

-Latte con pane;

-Pane con marmellata Dolce da forno Macedonia;

-Mousse di frutta (per Asili Nido)

-Budino;

-Gelato.

ALIMENTI MERENDE	NIDO	SCUOLA INFANZIA
Frutta fresca di stagione (g)	100	150
Pane comune (g)	20	30
Marmellata (g)	10	15
Yogurt (g)	125	125
Latte fresco intero (ml)	100	100
Tè decaffeinato (ml)	120	150
Dolce da forno (g)	30	30
Budino (g)	125	125
Mousse di frutta: frutta fresca + yogurt	125	-
Gelato	50	50

## Lo svezzamento, alimentazione complementare

Il passaggio del lattante all'alimentazione complementare è una fase importante del suo sviluppo; ha un periodo di comparsa abbastanza individuabile, di solito attorno ai sei mesi di vita.

Quest'epoca è determinata dalla maturazione contemporanea di diverse competenze del bambino: neurologiche, cognitive, digestive, immunitarie.

A sei mesi il bambino comincia a stare seduto, è curioso, è attratto dal cibo dei genitori. L'apparato digerente è ormai maturo, il piccolo sa deglutire senza rischi di soffocamento.

Anche il suo sistema immunitario ora è più maturo. E' a questa epoca che possono essere introdotti dai genitori i primi alimenti solidi complementari al latte, cercando di soddisfare le richieste del piccolo.

Se la famiglia ha un'alimentazione corretta, per qualità e quantità, qualsiasi cibo può essere proposto al bambino come assaggio.

A sei mesi il bambino comincia a stare seduto, è curioso, è attratto dal cibo dei genitori.

L'apparato digerente è ormai maturo, il piccolo sa deglutire senza rischi di soffocamento. Anche il suo sistema immunitario ora è più maturo.

E' a questa epoca che possono essere introdotti dai genitori i primi alimenti solidi complementari al

latte, cercando di soddisfare le richieste del piccolo.

Se la famiglia ha un'alimentazione corretta, per qualità e quantità, qualsiasi cibo può essere proposto al bambino come assaggio.

Le ricerche scientifiche attuali hanno infatti dimostrato che il ritardare l'introduzione di alcuni alimenti nella dieta del bambino non previene le allergie, ma anzi le facilita.

La spiegazione risiede nel fatto che il bambino diventa tollerante agli alimenti mangiandoli, cioè conoscendoli per via orale e intestinale e più ritarda questa "conoscenza" naturale, più si espone al rischio di contattare l'alimento per altra via, attraverso la pelle o attraverso l'apparato respiratorio. E se avviene questo primo contatto per "via innaturale" è facilitata l'insorgenza di allergie alimentari.

Pertanto i pediatri oggi consigliano di fare assaggiare al lattante, attorno ai 6 mesi, diversi tipi di alimenti, cercando appunto una diversificazione nelle proposte.

All'inizio i pasti di latte seguiranno il loro ritmo abituale, poi man mano che aumentano i cibi solidi introdotti, si ridurranno le poppate di quantità e numero, seguendo, come indicato anche dall'OMS, la capacità autoregolatoria del piccolo.

Nella pratica si nota come il bambino sovente dimostri difficoltà ad assaggiare alimenti nuovi e sia di per sé "neofobico", il che evolutivamente trova la sua ragione nell'utile cautela che tutti gli onnivori hanno nei confronti di cibi sconosciuti.

Per questo è spesso necessario offrire al bambino più volte, almeno una decina, un determinato alimento, prima che venga completamente accettato.

E' l'imitazione istintiva dei genitori il trucco escogitato dalla natura perché il piccolo si adatti senza troppi rischi alle novità dell'ambiente: così il cucciolo, di per sé "neofobico" imita i genitori anche durante il pasto, per evitare spiacevoli sorprese.

Questo spiega come la semplice osservazione da parte del bambino dei suoi genitori o dei suoi pari in una comunità come il nido, abbia un effetto positivo sulla accettazione dei nuovi cibi.

### **DAL 12<sup>o</sup> - 36<sup>o</sup> MESE DI VITA**

Il bambino in questa fascia d'età necessita di circa 96 kcal/kg/die.

Il fabbisogno energetico medio per i bambini in età compresa tra 1 e 3 anni è di circa 965-1380 kcal/die (espresso in range).

La ripartizione del fabbisogno energetico giornaliero può essere suddivisa in 4 o 5 pasti principali, secondo le seguenti percentuali:

<b>PASTI</b>	<b>Ripartizione percentuale <u>indicativa</u> delle kcal per pasto</b>
Colazione	20%
Pranzo	40%
Cena	30%
Spuntini	10%

In questo periodo di vita il bambino è svezzato e può mangiare un po' di tutto, si rende quindi necessario seguire una dieta varia al fine di porre le basi per una futura consapevolezza nutrizionale nelle scelte per un'alimentazione corretta.

Dal 1° anno di vita è possibile aggiungere alle preparazioni poco sale, preferibilmente iodato.

Al fine di mantenere un corretto apporto in principi energetici durante la giornata alimentare

è opportuno evitare l'eccessiva somministrazione di alimenti di origine animale e di zuccheri semplici. Ciò è raggiungibile riducendo la grammatura dell'alimento di origine animale o inserendo il piatto unico a pranzo; quest'ultimo rientra nell'ambito di una corretta alimentazione. Tale tipologia di piatto apporta principi alimentari in proporzioni corrette esauendo in un'unica portata le esigenze nutrizionali sia qualitative che quantitative.

## Diete speciali per motivi sanitari

All'atto dell'iscrizione, alla scuola dell'infanzia e/o all'asilo nido, i genitori devono far pervenire al Servizio di Ristorazione Scolastica la richiesta di dieta speciale, completa di certificato medico in originale. Il certificato medico deve riportare in maniera chiara e dettagliata il tipo di dieta speciale prescritta per il proprio figlio.

Il SIAN valuta in via preventiva ogni certificazione pervenuta alla Gestione Scuole Materne e Asili Nido, escludendo i certificati non congrui.

Le diete speciali sanitarie richiedono una particolare responsabilità e fattiva collaborazione di tutte le persone che operano nei nidi e nelle scuole dell'infanzia (pediatri, educatori, insegnanti, cuochi, esecutori scolastici), al fine di offrire un pasto sicuro e rispondente alle necessità dei bambini.

Al momento dell'arrivo dei pasti il personale addetto alla somministrazione verifica la corrispondenza delle diete speciali pervenute con quelle certificate e si accerta, assieme alle insegnanti, che a ciascun bambino venga servita a tavola la propria dieta.

Per quanto possibile vengono proposti ai bambini alimenti alternativi, cercando di perseguire al massimo gli obiettivi nutrizionali.

Le diete speciali vengono prodotte nella cucina centrale in contenitori monoporzione termosaldati e nelle cucine delle scuole autonome in maniera rigorosa, facendo particolare attenzione ad evitare le "contaminazioni crociate".

Va anche verificato ed evitato che i bambini non si scambino tra di loro "per gioco" le pietanze o i piatti.

Il Servizio di Ristorazione Scolastica, come spiegato, è adeguatamente formato e quindi in grado di soddisfare efficacemente le esigenze di bambini con patologie alimentari; questo può tranquillizzare e rassicurare i genitori in merito alla preparazione dei pasti.

## Diete speciali per motivi etico-religiosi

Sono previste anche diete alternative per motivi etico-religiosi. Per quanto possibile saranno proposti ai bambini alimenti alternativi, cercando di perseguire al massimo gli obiettivi nutrizionali. Dovrà quindi, anche in questo caso, essere compilato da parte dei genitori il modulo sotto riportato per richiedere una dieta per motivi etico, religiosi o morali.



## **Metodi di preparazione e cottura degli alimenti**

### **PASTA - RISO**

Per la preparazione di pasta o riso possono essere utilizzate salse di pomodoro, ragù di carne magra, sugo di verdure miste o singole di stagione con aggiunta di olio crudo a fine cottura, brodo di verdure fresche, brodo di carne sgrassato.

### **UOVA**

Si raccomanda l'uso di prodotti pastorizzati in confezioni originali. Nel caso si utilizzino uova fresche in guscio, optare per quelle di categoria A di produzione comunitaria, in confezioni originali conformi alle norme vigenti. Fare sempre attenzione alla data di scadenza e di deposizione delle uova.

Assoluto divieto di consumo di uova crude o di preparazioni a base di uova crude. Le uova possono essere cotte: sode, strapazzate in teglia antiaderente o al forno.

### **LATTE**

Latte fresco pastorizzato intero o parzialmente scremato preferibilmente di "alta qualità".

### **DERIVATI DEL LATTE**

Si consiglia l'utilizzo di formaggi privi di sali di fusione e conservanti quali: mozzarella, caciotta fresca, asiago dolce, ricotta di vacca, stracchino, grana padano ...

### **INSACCATI**

Si consiglia l'uso di prosciutto cotto senza polifosfati e senza caseinati, ottenuto dalla coscia.

### **CARNE**

Si consiglia l'uso di carni di pollo, tacchino, carne magra di vitellone, e suino. Può essere utilizzata la carne macinata, purché la macinatura si svolga immediatamente prima della cottura. Le carni possono essere cotte: lessate in pentola a pressione, al vapore, su bistecchiera, al forno, in umido con aggiunta di olio a fine cottura (non salare mai la carne prima della cottura).

### **PESCE**

Va data la preferenza ai pesci surgelati o freschissimi, deliscati, tipo filetti o tranci. Si consiglia l'utilizzo di: filetti di merluzzo o nasello, filetti di sogliola, filetti di platessa, filetti di persico, orata, seppie, palombo, ...

I bastoncini di pesce, ottenuti da filetti di merluzzo interi; non devono essere cotti mediante frittura, ma vanno cotti al forno.

Il tonno deve essere al naturale o all'olio di oliva; la frequenza consigliata è, mediamente, quindicinale.

Il pesce può essere lessato o cotto al vapore e condito con olio crudo e prezzemolo, cotto al forno con il latte o con succo di limone e con olio extravergine di oliva crudo a fine cottura, al cartoccio.

### **LEGUMI**

Oltre ai legumi freschi, possono essere utilizzati legumi surgelati e legumi secchi. Per aumentare la digeribilità dei legumi secchi, è opportuno metterli a bagno in acqua fredda per



circa 12 ore, cambiando spesso l'acqua. Successivamente vanno lessati con verdure varie (carote, cipolle, sedano).

### **VERDURE**

Devono essere presenti giornalmente; vanno utilizzate verdure di stagione, opportunamente variate, crude e cotte, oppure verdure surgelate. Per salvaguardarne i nutrienti vanno cotte brevemente a vapore o in poca acqua. Per favorire il consumo si suggerisce di curare in generale la presentazione delle preparazioni sia sotto l'aspetto gustativo ed olfattivo (adeguata cottura, evitare sovracotture, adeguati insaporimento ed aromatizzazione) che visivo (cura nel taglio e/o cubettatura e nell'accostamento, quando si tratta di verdure miste). Si sconsiglia l'uso di primizie e di produzioni tardive.

Le verdure possono essere utilizzate, a seconda della stagionalità, per primi piatti (risotti).

### **FRUTTA**

Deve essere presente giornalmente; va utilizzata preferibilmente frutta di stagione. Anche la macedonia va preparata preferibilmente con frutta di stagione e poco tempo prima della somministrazione. Si sconsiglia l'uso di primizie e di produzioni tardive.

### **OLIO**

Si consiglia di utilizzare olio extravergine di oliva da aggiungere crudo a fine cottura, rispettando le grammature consigliate.

### **SALE**

Non salare troppo gli alimenti, utilizzare preferibilmente sale iodato, non insaporire con esaltatori di sapidità a base di glutammato monosodico. Il sale può essere sostituito, a volte, con erbe aromatiche.


### **INSAPORITORI**


Evitare l'uso di preparati per arrostiti, usare eventualmente erbe aromatiche (origano, maggiorana, rosmarino, timo, prezzemolo, basilico, ecc.).

### **PANE**

Utilizzare pane fresco di giornata.

### 3. TABELLE DEI MENU' PER LE 4 SETTIMANE MENSILI CON PROPOSTE PER LA CENA - menù complementare

 COMUNE DI VICENZA SERVIZIO REFEZIONE SCOLASTICA PER LE SCUOLE DELL'INFANZIA E GLI ASILI NIDO <b>MENÙ INVERNALE (IN VIGORE DAL 09/2022)</b>					
	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
<b>1° SETTIMANA</b>	Pasta al pomodoro Frittata alle verdure o alla pizzaiola Spinaci o biette	Crema di patate con pastina Formaggio Verdura cotta o cruda	<b>Piatto Unico:</b> Carote julienne Pesce alla vicentina con polenta e patate	Pasta con sugo di verdure e pomodoro Fagioli Verdura cruda o cotta	Riso con verdure Bastoncini di merluzzo in filetto Verdura cruda o cotta
<b>MERENDA POMERIDIANA</b>	Mousse di frutta (nido) Pane e marmellata (infanzia)	Te' o latte con pane o fette biscottate	Yogurt alla frutta	Pane e Latte	Budino (cioccolato/vaniglia)
<b>CENA: proposta per i genitori</b>	Straccetti di pollo con patate Verdura cotta Verdura cruda	Crostini di pane con Humus di piselli Risotto alla zucca	Pasta pasticciata con ragù di carne bianca, besciamella e formaggi Verdura cotta	Omelette prosciutto formaggio con verdure Broccolo romanesco spadellato Verdura cruda	Pizza farcita alle verdure
<b>2° SETTIMANA</b>	Riso all'inglese Macinato o spezzatino (pollo o tacchino) Macedonia di verdure cotte	Passato di verdura con cous cous o pastina Pizza margherita	Pasta al pomodoro Lenticchie con carote Verdura cruda	Pastina in brodo Bollito di carne (vitellone) Purè di patate con verdure	<b>Piatto unico:</b> Pasta con sugo di pesce Verdura cotta o cruda Yogurt
<b>MERENDA POMERIDIANA</b>	Mousse di frutta (nido) Pane e marmellata (infanzia)	Te' o latte con pane o fette biscottate	Frutta e pane	Dolce da forno	Pane e Latte o Frutta e Pane
<b>CENA: proposta per i genitori</b>	Gnocchi al pomodoro e formaggio grana Finocchi gratinati	Pinimonio di verdure Trancio di salmone con patate prezzemolate	Crema di piselli con crostini di mais Broccoletti di bruxsel burro e grana padano	Radicchio variegato in insalata Riso bollito con cavolfiore, burro e formaggio grana	Coniglio in casseruola con polenta Bieta costa al tegame Verdura cruda

 COMUNE DI VICENZA SERVIZIO REFEZIONE SCOLASTICA PER LE SCUOLE DELL'INFANZIA E GLI ASILI NIDO <b>MENÙ INVERNALE (IN VIGORE DAL 09/2022)</b>					
<b>3° SETTIMANA</b>	Fantasia di pasta all'olio Prosciutto cotto (infanzia)/ Pesce (nido) Piselli con verdure	<b>Piatto Unico:</b> Minestrone (pasta e fagioli) Carote cotte	Riso con crema di zucca o carciofi Formaggio Verdura cruda o cotta	<b>Piatto Unico:</b> Carote julienne Pasta pasticciata (con ragù di carne bianca, besciamella e formaggio)	Passato di verdure con pastina Merluzzo o polpette di pesce Patate all'olio
<b>MERENDA POMERIDIANA</b>	Mousse di frutta (nido) Pane e marmellata (infanzia)	Te' o latte con pane o fette biscottate	Budino	Frutta e pane	Pane e Latte
<b>CENA: proposta per i genitori</b>	Crostino di pane con patè di olive Tortellini in brodo	Orata al forno con patate arrosto Insalata e radicchio	Scaloppine di maiale Coste e catalogna al tegame Insalata mista	Pinimonio di verdure Frittata con aglio porro e radicchio di chioggia	Pizza farcita speck, zucchine e formaggio Asiago
<b>4° SETTIMANA</b>	<b>Piatto unico:</b> Verdura cotta o cruda Pasta al sugo di lenticchie Yogurt alla frutta	Riso al pomodoro Uova sode Carote	Passato di verdura con cous cous o pastina Pizza margherita	Pasta all'olio Pesce (bollito o polpette) Verdura cotta o cruda	Crema di patate con pastina Polpettone di tacchino con spinaci Verdura cotta o cruda
<b>MERENDA POMERIDIANA</b>	Mousse di frutta (nido) Pane e marmellata (infanzia)	Te' o latte con pane o fette biscottate	Yogurt alla frutta	Pane e Latte o Frutta e Pane	Yogurt alla frutta
<b>CENA: proposta per i genitori</b>	Crema di zucca Filetto di branzino con pomodoro e olive Finocchio in insalata	Verdura cruda Pollo al curry Fagiolini al tegame	Risotto al radicchio rosso e ricotta affumicata Cavolfiore bollito con olio extravergine d'oliva e limone	Minestrone di fagioli Finocchio gratinato	Riso alla Cantonese (riso, uova, piselli, prosciutto) Cavolo verza al tegame

LA MERENDA DEL MATTINO È A BASE DI FRUTTA FRESCA

## Note sul menù

- La frittata al forno può essere preparata:
  - con verdure (zucchine, carote, spinaci,...)
  - alla pizzaiola (pomodoro, formaggio e origano)
- Il pesce può variare tra i seguenti tipi e preparazioni:
  - bastoncini di merluzzo in filetto
  - cuori di nasello
  - platessa
- Il formaggio può variare tra i seguenti tipi:
  - Asiago DOP
  - stracchino biologico
  - caciotta
  - Edamer
  - mozzarella biologica
  - ricotta (per gli asili nido)
- Le verdure, crude o cotte, possono variare tra i seguenti tipi:
  - carote, bietole, cavolfiori, insalata, fagiolini, finocchi, pomodori, zucchine, zucca, spinaci, cavolo cappuccio, cavolo verza, ecc.
- Il dolce da forno può variare tra le seguenti preparazioni:
  - treccia
  - torta allo yogurt
  - torta margherita
  - torta di mele, ecc.
- La frutta è fresca di stagione.

## 4. SANE ABITUDINI ALIMENTARI A CASA COME A SCUOLA

### Varietà, equilibrio e moderazione

Non ci sono segreti nel mangiare sano né per i genitori né per i bambini, a scuola come a casa o in altri ambienti ricreativi.

Assicuratevi di mangiare in modo variato, consumando quotidianamente molti vegetali: verdure, frutta, legumi e cereali, preferibilmente integrali.

Includete latticini, carni magre, pollame e pesce.

Bevete molta acqua e siate parchi nell'uso di sale, zucchero e grassi.

Una buona alimentazione deve essere parte integrante di uno stile di vita sano, il quale deve includere una regolare attività fisica ed il controllo dello stress.

Di seguito ci sono alcuni consigli per iniziare a mangiare in modo sano a casa, al lavoro e ovunque. Provate alcune di queste idee.

### Bambini sani, scelte sane

#### I genitori sono responsabili!



Come genitori, è vostra responsabilità comperare alimenti sani e servire cibi nutrienti ai vostri figli che stanno crescendo. Iniziate con lo stabilire un programma, anche se all'inizio può essere difficile. Questo significa stabilire un orario per la colazione, il pranzo, la cena e gli spuntini.

Dopo che avrete instaurato l'abitudine per i pasti e le merende, il momento del pasto sarà più rilassato. I bambini sono più felici con un programma e sentono la fame a intervalli regolari e anche voi sarete

maggiormente gratificati nel vostro lavoro di genitori quando la famiglia ha una routine.

Così insistete! I bambini hanno bisogno di un orario per i pasti così come di un orario per dormire. Pianificate tre pasti e due spuntini ogni giorno! Servite una porzione di verdura o frutta ad ogni pasto. Frutta e verdura sono ottimi anche per la merenda.

Invece di gratificare i vostri figli con il cibo, gratificateli con la vostra attenzione (abbracci, baci e sorrisi) e con attività divertenti.

Evitate di discutere sull'alto contenuto di grassi o zuccheri del cibo, ma non portateli dentro la vostra casa.

Limitare i dolci, preferendo quelli semplici, non farciti; evitare le bevande zuccherate e/o gassate.

Servite acqua quando il vostro bambino ha sete. L'acqua è economica e salubre.

## Mangiare a casa



L'averne una famiglia sana significa passare del tempo assieme. Il pasto in famiglia è un bel modo di farsi compagnia, conversare e mangiare assieme. Preparare pasti significa pianificare. Prima di fare la spesa, sedetevi e pianificate i vostri pasti per una settimana. Scrivete una lista di tutti gli ingredienti che vi serviranno per preparare pasti sani ed equilibrati. Quando siete stanchi e volete cucinare in fretta, il vostro menù è già pronto e gli ingredienti sono a portata di mano. Non dimenticatevi di consumare tutti i giorni frutta e verdura, di stagione e di tipo diverso.

Limitate l'acquisto di cibi pronti (patatine fritte o dolci). Questi sono usualmente più ricchi di calorie, grassi e zuccheri, nonchè spesso più costosi. Per il prezzo di un grande sacchetto di patatine e di una scatola di biscotti potete comperare quello che è elencato di seguito:

- 1 kg di mele
- $\frac{1}{2}$  kg di carote

Semplificate la vostra giornata per una migliore qualità della vita.

I bambini amano la routine. Pianificare i pasti, i sonnellini, il gioco all'aperto rende un bimbo felice che arriverà a tavola tranquillo ed affamato, in questo modo apprezzerà il cibo che avete preparato.

Per servire un cibo sano e bilanciato a casa scegliete ogni giorno una varietà di differenti gruppi di alimenti. I bimbi hanno bisogno di cibi differenti ogni giorno. Usate come guida nelle vostre scelte la Piramide Alimentare dei bambini.

## Coinvolgete i vostri figli

Un modo facile per invogliare i vostri bambini a provare nuovi alimenti è quello di coinvolgerli nella preparazione dei pasti. Qui di seguito ci sono alcuni suggerimenti.

### Un bimbo di 3 anni può:

- Pulire i ripiani di lavoro
- Pulire e lavare frutta e verdura
- Lavare e mondare l'insalata
- Sbucciare fagioli e piselli
- Portare gli ingredienti da un posto all'altro
- Mescolare gli ingredienti e versare i liquidi
- Lavorare e modellare la pasta
- Buttare i rifiuti in pattumiera



### Un bimbo di 4 anni può anche:

- Sbucciare le arance e le uova sode
- Schiacciare le banane con una forchetta.
- Preparare la tavola
- Tagliare il prezzemolo con forbici di sicurezza per i bambini

### Un bimbo di 5 anni può anche:

- Misurare gli ingredienti
- Usare uno sbattiuova
- Spremere gli agrumi

## Genitori come modelli

I genitori sono dei modelli! Diventate un buon esempio mangiando voi stessi cibi sani! Comperate e provate nuovi frutti e vegetali. Bevete acqua tra i pasti. Stabilite una routine per i pasti e le merende a casa. I vostri figli impareranno dal vostro buon esempio.

Non aspettatevi che ai vostri bambini piaccia qualcosa di nuovo la prima volta. Offritegliela un'altra volta entro una settimana. Ci vogliono parecchi tentativi prima che i bimbi desiderino assaggiare nuovi cibi. Mettete una piccola quantità di cibo nel piatto dei bambini. Permettetegli di chiederne ancora. E' normale per i bambini esplorare il cibo. I piccoli spesso toccano e annusano il cibo nel loro piatto. I bambini amano la routine. Come per l'andare a letto, stabilite una routine per i pasti. Vostro figlio sarà probabilmente meno stanco o lamentoso all'ora di mangiare!

Prepara cibi sani. Vostro figlio così imparerà subito che questi sono i cibi della casa e alla fine li mangerà!

## Tempo TV

Siete stanchi di sentirvi chiedere dai vostri figli cibi pieni di zuccheri e grassi? Probabilmente sono influenzati da troppe pubblicità commerciali.

Limitate la durata del tempo passato di fronte alla tv o ai videogiochi a meno di 1 ora al giorno.

Trovate attività divertenti da fare dentro e fuori casa: giocare, passeggiare, andare in bicicletta, ecc.

## Muoversi !

Tutti possono ottenere grandi benefici dalla pratica regolare di un'attività che non necessariamente deve essere troppo intensa: bastano 30 minuti al giorno per camminare, andare in bicicletta o per qualsiasi altra attività gratificante ad esempio ballare.

Inoltre, con almeno altri 15-20 minuti di una vigorosa attività tipo corsa o altro sport aerobico al giorno, i bambini e ragazzi riescono a:

- mantenere sani ed efficienti il tessuto osseo e le articolazioni
- costruire delle buone masse muscolari
- ridurre il grasso corporeo
- mantenere un buon peso
- prevenire lo sviluppo di pressione alta
- migliorare le capacità di apprendimento



I bambini che svolgono, oltre all'attività intellettuale, anche quella fisica hanno lo stesso rendimento scolastico dei bambini che hanno studiato un'ora in più, evidenziando una maggior capacità di apprendimento in alcune particolari discipline come, ad esempio, la matematica.

L'attività motoria assume, inoltre, un ruolo decisivo sia come canale di sfogo della naturale esuberanza, sia come formazione e educazione generale, migliorando l'adattabilità del ragazzo agli impegni quotidiani, consentendo un buon controllo emotivo, una migliore autostima e aumentando la capacità di socializzazione.

Se a tutto ciò si aggiunge l'efficacia indiscussa di un'attività sportiva sulla salute fisica, è chiaro che lo sport risulta utile sin dai primi anni d'età.

Il tradizionale nemico dello sport e fautore di sovrappeso e obesità per i ragazzi di tutto il mondo è il tempo passato davanti alla televisione. Secondo i dati della National Survey, i ragazzi che passano più di quattro ore davanti alla televisione hanno un peso corporeo molto più alto rispetto ai coetanei che restano davanti al video meno di due ore. Quindi lo sport come chiave per uscire di casa e limitare, quindi, il tempo passato ai videogiochi e alla televisione.

## 5. I SERVIZI VETERINARI E LA MENSA SCOLASTICA

### La tutela del consumatore di alimenti di di origine animale

I servizi veterinari dell'Azienda ULSS di Vicenza si articolano in tre grandi branche di intervento: la **sanità degli animali**, con tutte le implicazioni di ordine profilattico nei confronti di malattie trasmissibili agli stessi animali o da questi all'uomo, **l'igiene degli allevamenti e delle produzioni zootecniche**, con tutte le attività di controllo sulla gestione sanitaria degli allevamenti e **l'igiene degli alimenti di origine animale**.

Come si può facilmente capire, il processo logico delle attività della medicina veterinaria dell'ULSS si fonda sul concetto moderno di controllo della filiera alimentare.

Ciò significa che il controllo degli alimenti di origine animale si realizza non solo nelle fasi di produzione e trasformazione, ma inizia, in realtà, negli allevamenti degli "animali produttori".

Infatti presupposti essenziali per ottenere alimenti di origine animale garantiti sotto il profilo della salubrità, dell'igiene e delle caratteristiche nutrizionali siano:

- le buone condizioni di salute degli animali che producono alimenti;
- il benessere degli stessi animali negli allevamenti;
- l'impiego di una corretta alimentazione negli allevamenti;
- la limitazione dell'uso di medicinali veterinari;
- l'assenza, nell'alimentazione animale, di promotori di crescita di origine farmacologica.

### Le produzioni di alimenti di origine animale

Dopo la fase della cosiddetta "produzione primaria" (allevamenti), si passa alla fase di produzione vera e propria degli alimenti di origine animale.

In sintesi, tali alimenti sono:

- le carni di tutte le specie animali ed i loro derivati, come gli insaccati, i prosciutti, gli hamburger, le carni cotte, i ripieni per le paste farcite (tortellini, cannelloni, ecc.), i preparati per brodo, ecc.
- i prodotti ittici ed i loro derivati
- le uova ed i prodotti con uova
- il latte, i latticini ed i prodotti alimentari con latte
- il miele ed i suoi derivati

Da questo elenco vediamo come gli alimenti di origine animale siano una componente importante della dieta quotidiana nella maggior parte della popolazione.

In tutte le fasi di produzione e di commercializzazione degli alimenti di origine animale si realizza un'importante attività di controllo dei medici veterinari dell'ULSS.





Tale controllo, alla luce anche delle nuove norme dell'Unione Europea, consiste nel verificare che le aziende produttrici mettano in atto tutti i sistemi e le metodologie più idonee per garantire la tutela della salute del consumatore secondo i principi dell'autocontrollo interno.

Ciò significa che non ci si limita più ad effettuare ricerche analitiche, di solito molto costose e scarsamente utili dal punto di vista sostanziale, ma ci si impegna ad intervenire su tutto il processo produttivo di ciascuna azienda, per conoscerne in maniera approfondita gli aspetti tecnologici, logistici, gestionali e di autoverifica, per analizzare gli elementi critici dei processi stessi in modo da prevenire i fattori di rischio per il consumatore.

È proprio questa tipologia di controlli che è alla base della qualificazione dei fornitori e dei distributori di alimenti e che consente, anche alle mense scolastiche, di effettuare le proprie scelte con la massima trasparenza e chiarezza di informazione.

## Interventi dei servizi veterinari nella mensa scolastica

È stato predisposto con il Servizio di Ristorazione Scolastica un programma che prevede due aree d'intervento:

- 2 la qualificazione dei fornitori, per riuscire ad acquistare prodotti con determinate caratteristiche e garantiti dal punto di vista igienico-sanitario;
- 3 il controllo del processo di produzione dei pasti, in modo da intervenire in tutte le fasi critiche della cucina per essere sicuri di ciò che si prepara.

Nel rispetto delle tabelle dietetiche si sono evidenziate le tipologie di alimenti di origine animale raggruppandole in ordine di criticità.

In una fase successiva sono stati individuati i requisiti che ciascun prodotto doveva possedere per essere utilizzato nella preparazione dei pasti dei bambini del Nido e dell'Infanzia.

Ne è scaturito un insieme di indicazioni, sia per i fornitori che per la cucina, atte a garantire il più possibile la qualità dei prodotti e dei pasti prodotti.

Per quanto riguarda il Centro di Produzione Pasti e le cucine periferiche si è potuto attivare un programma ben articolato che arriva ad interessare tutte le aree coinvolte nell'attività che sono:

**Personale:** è un fattore strategico, in quanto qualsiasi iniziativa intrapresa se non condivisa dal personale coinvolto è destinata a fallire. Si è data molta importanza alla formazione promuovendo corsi e momenti di confronto per giungere ad una condivisione dei principi della buona gestione igienica delle produzioni.

**Strutture:** accanto al personale anche le attrezzature impiegate devono essere oggetto di controllo. E questo consta nel verificarne il corretto funzionamento, il mantenimento dei requisiti strutturali e l'efficace sanificazione successiva alla lavorazione.

**Processo:** il costante controllo delle varie fasi del processo dall'approvvigionamento, alla produzione, alla distribuzione fino alla somministrazione permette di completare il quadro delle attività finalizzate ad una buona gestione sanitaria del lavoro. Il piano di autocontrollo, basato sul sistema HACCP, pianifica tutti gli interventi previsti per poter rispondere in maniera efficace a

questa necessità. Attraverso l'analisi dei pericoli e l'individuazione dei punti in cui poter applicare i controlli si giunge alla definizione delle misure preventive da attuare, dei limiti di accettazione dei vari parametri e alla soluzione delle eventuali non conformità.

Tutto questo è possibile attraverso un costante monitoraggio dei parametri critici individuati. Un esempio per tutti: le temperature. E' facilmente intuibile l'importanza di questo parametro. Esaminiamo le temperature delle celle frigorifere e quella di cottura degli alimenti.

Per quanto riguarda le celle la temperatura ha un'importanza non solo sulla giusta conservazione delle derrate, ma anche sul controllo dell'inevitabile flora microbica presente su di esse. Ora, tenere controllata la temperatura, permette di conoscere la corretta regolazione dei termostati, in modo da ottenere la giusta temperatura in tutte le parti della cella; sapere intervenire sull'alimento qualora questo sia stato conservato in modo inadeguato.

La temperatura di cottura è molto importante anch'essa perché consente di raggiungere la sicurezza della qualità microbiologica del preparato in quanto è in grado di neutralizzare la stragrande maggioranza dei batteri eventualmente presenti. Però non è sufficiente conoscere il tempo necessario alla cottura di quell'alimento; bisogna individuare il corretto tempo di esposizione alla temperatura di circa 80° C al cuore del prodotto. E questo varia in funzione della tipologia e delle dimensioni del preparato.

Il costante e corretto monitoraggio in fase di processo è molto importante per raggiungere la ragionevole certezza sulla qualità delle preparazioni e, pertanto, i servizi veterinari esercitano un ruolo indispensabile per la tutela e la salute del consumatore.

## **BIBLIOGRAFIA**

Linee Guida per una Sana Alimentazione Italiana, Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione - Revisione 2015; <http://nut.entecra.it>

Livelli di Assunzione Raccomandati di Energia e Nutrienti per la Popolazione Italiana - LARN, Società Italiana di Nutrizione Umana - Revisione 2014 [www.sinu.it](http://www.sinu.it)

Linee d'indirizzo per il miglioramento della qualità nutrizionale nella ristorazione scolastica, Regione del Veneto - Piano Regionale 2014-2019 - Agosto 2017  
Revisione 2021 secondo D.M. n. 65, del 10 marzo 2020 (GU n. 90, 4 giugno 2020)

Veneto Nutrizione <http://www.venetonutrizione.it/>

Guadagnare Salute <http://www.guadagnaresalute.it/>

Who Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health  
<http://www.who.int>

National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion: "Healthy Eating Tips;  
<http://www.cdc.gov>

## **INDIRIZZI UTILI DEL COMUNE DI VICENZA**

### SERVIZIO ISTRUZIONE

Via Levà degli Angeli, 11

telefono: 0444/222131 - fax 0444/222140 e-mail: [uffistruzione@comune.vicenza.it](mailto:uffistruzione@comune.vicenza.it)

### SERVIZIO DI RISTORAZIONE SCOLASTICA

Via C. Goldoni, 41

telefono: 0444/924752-3 - fax 0444/927451 e-mail: [gestmaterne@comune.vicenza.it](mailto:gestmaterne@comune.vicenza.it)

### SERVIZIO PER LA PRIMA INFANZIA - ASILI NIDO COMUNALI

Via Levà degli Angeli, 11

telefono: 0444/222129 - fax 0444/222140 e-mail: [asilinido@comune.vicenza.it](mailto:asilinido@comune.vicenza.it)

### DIREZIONE SCUOLE DELL'INFANZIA COMUNALI

Via Levà degli Angeli, 11

telefono 0444/222118 - fax 0444/222110 e-mail: [materne@comune.vicenza.it](mailto:materne@comune.vicenza.it)

## **INDIRIZZI UTILI DELL'ULSS8 Berica**

SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE - SIAN

Via IV Novembre, 46

telefono: 0444/752228 - fax 0444/752329 e-mail: [segreteria.sian@ulssvicenza.it](mailto:segreteria.sian@ulssvicenza.it) SERVIZIO DI

PROMOZIONE E EDUCAZIONE ALLA SALUTE -SPES

Via IV Novembre, 46

telefono 0444/752331 - fax 0444/752287 e-mail: [promozione.salute@ulssvicenza.it](mailto:promozione.salute@ulssvicenza.it)

SERVIZIO IGIENE ALIMENTI DI ORIGINE ANIMALE

Viale Camisano, 69

telefono: 0444/202120 - fax 0444/

e-mail: [servizio.veterinario@ulssvicenza.it](mailto:servizio.veterinario@ulssvicenza.it)

DISTRETTO SOCIO SANITARIO "VICENZA"

Contrà SS. Apostoli, 21

telefono 0444/752010 - fax 0444/326696 e-mail: [dss.vi.apostoli@ulssvicenza.it](mailto:dss.vi.apostoli@ulssvicenza.it)

### **DOCUMENTO REDATTO E SOTTOSCRITTO DA:**

Rigobello Pietro - Coordinatore del Servizio di Ristorazione Scolastica del Comune di Vicenza

Giaretta Giulia - Dietista del Servizio Igiene degli alimenti e Nutrizione ULSS n. 8 Berica

**Realizzato a cura**

**del Servizio di Ristorazione Scolastica del Comune di Vicenza**