



Programma D

Scuole che Promuovono Salute

«Spuntino in classe per una merenda salutare»



Sana e corretta alimentazione: Linee guida

Relatore: Dott. Giuseppe Parente

L'importanza di una sana e corretta alimentazione



L'alimentazione in età evolutiva rappresenta la condizione determinante per una crescita adeguata e per uno sviluppo armonico dell'individuo; è necessario assumere abitudini alimentari corrette sin dalla tenera età.

L'acquisizione di buone regole per una sana alimentazione crea le basi necessarie per consentire una crescita appropriata senza trovarsi, con il passare degli anni, nella condizione forzata di dover seguire regimi dietetici punitivi a causa di errori commessi durante l'età evolutiva.

Gli alimenti e i principi nutritivi

Gli alimenti presenti ogni giorno sulla nostra tavola sono costituiti da principi nutritivi che, in misura differente, forniscono energia e tutte le sostanze indispensabili al corretto funzionamento dell'organismo.

Nutrienti

Energetici

CARBOIDRATI o GLUCIDI 55-60 %

SEMPLICI O COMPLESSI
GLUCOSIO, FRUTTOSIO, AMIDO

PROTEINE o PROTIDI 10-15 %

ANIMALI E VEGETALI
AMMINOACIDI ESSENZIALI

GRASSI o LIPIDI < 30 %

ANIMALI E VEGETALI
ACIDI GRASSI ESSENZIALI



Non energetici

SALI MINERALI

VITAMINE

FIBRA ALIMENTARE

ACQUA

Funzioni principali dei nutrienti

- ✓ **CARBOIDRATI** = funzione prevalentemente energetica (pasta, pane, biscotti, derivati dei cereali, ecc.);
 - ✓ **PROTEINE** = funzione prevalentemente strutturale nella costituzione di organi e tessuti (carne, pesce, uova, latte, formaggi, legumi, ecc.);
 - ✓ **GRASSI** = energia di riserva e protezione (olio, burro, strutto, margarina, ecc.).
-
- ✓ **SALI MINERALI e VITAMINE** = funzione metabolica e regolatrice;
 - ✓ **ACQUA** = costituente 60-70% corpo umano.



Gruppi di alimenti

Gruppo	Alimenti	Nutrienti forniti
1	Carne, pesce, uova	Proteine ad elevato valore biologico, ferro, alcune vitamine dei gruppi B, D, E, omega3
2	Latte e derivati	Calcio, proteine ad elevato valore biologico, alcune vitamine del gruppo B, carboidrati
3	Cereali, tuberi e derivati	Proteine a medio valore biologico, carboidrati complessi, vitamine del gruppo B
4	Legumi	Proteine a medio valore biologico, ferro, vitamine del gruppo B
5	Oli e grassi da condimento	Lipidi, acidi grassi essenziali, vitamine liposolubili dei gruppi A ed E
6	Ortaggi e frutta di colore giallo, arancio o verde (carote, albicocche, meloni, spinaci, cicoria, indivia, lattuga)	Vitamina A, sali minerali, fibra
7	Ortaggi e frutta acidula (broccoli, cavoli, arance, limoni, kiwi, fragole, lamponi)	Vitamina C, sali minerali, fibra



(broccoli) cavoli, arance,
 limoni, kiwi,
 fragole, lamponi

I GRUPPO: CARNI, UOVA, PESCI

Comprende tutti i tipi di carne, frattaglie, selvaggina, carni lavorate, tutti i tipi di pesce (inclusi crostacei e molluschi) e le uova.

Questo gruppo fornisce principalmente proteine di alto valore biologico, ferro, alcune vitamine del complesso B, iodio (soprattutto il pesce), vitamine liposolubili e lipidi.

Fegato, Milza e Polmone forniscono anche vitamina C.



II GRUPPO: LATTE E DERIVATI



Comprende tutti i tipi di latte, yogurt e formaggi (freschi, fusi, duri e stagionati, erborinati).

Questo gruppo fornisce principalmente proteine di alto valore biologico, vitamine e minerali.

Le principali vitamine presenti sono vit. A e vit. del gruppo B.

Il minerale più importante di questo gruppo di alimenti è costituito dal calcio.

III GRUPPO: CEREALI E TUBERI

Comprende tutti i tipi di pane e pasta, gnocchi, riso, farro, segale, avena, *crackers*, fette biscottate, mais, semolino, polenta, cereali soffiati e in fiocchi e patate.



Questo gruppo fornisce principalmente carboidrati complessi sotto forma di amido, proteine di medio valore biologico, alcune vitamine del gruppo B, fibra (soprattutto i cereali integrali), lipidi (panini all'olio, biscotti, pizza).

IV GRUPPO: LEGUMI



Comprende fagioli, ceci, fave, piselli, lenticchie e soia.

Questo gruppo fornisce principalmente proteine di medio valore biologico, carboidrati (sotto forma di amido), minerali (ferro e calcio), vitamine del gruppo B e fibra.

V GRUPPO: OLI e GRASSI da condimento



Comprende burro, lardo, strutto, margarina, olio di oliva e olio di semi.

Questo gruppo fornisce principalmente lipidi e vitamine liposolubili.

Gli oli di origine vegetale sono liquidi a temperatura ambiente; contengono acidi grassi insaturi e non contengono colesterolo.

I grassi di origine animale sono solidi a temperatura ambiente; contengono acidi grassi saturi.

VI e VII GRUPPO: FRUTTA e ORTAGGI

Classificati in due gruppi in base al tipo di vitamina che forniscono.

Gruppo VI: sono ricchi soprattutto di vitamina A.

Gruppo VII: sono ricchi di vitamina C.

Presenza di carboidrati (saccarosio e fruttosio).

Gli alimenti ricchi di vitamina C sono la frutta a carattere acidulo (agrumi) e ortaggi a gemma (cavolfiori e pomodori).

Ortaggi e frutta particolarmente ricchi di vitamina A sono quelli dal caratteristico colore giallo-arancio o verde scuro (carote, albicocche, melone giallo, zucca gialla, peperoni gialli e verdi, spinaci, bieta, lattuga, ecc.).





Dieta Mediterranea

L'espressione nasce verso la fine degli anni '50 per merito di Ancel Keys

Durante il 1° Convegno Mondiale sull'Alimentazione nel 1951 a Roma, apprese, dal fisiologo napoletano Bergami, della bassa incidenza di patologie cardiovascolari in Campania



Si trasferì a Pioppi, Cilento, e qui vi rimase per 40 anni, studiando l'alimentazione della popolazione locale

...Eat well and stay well

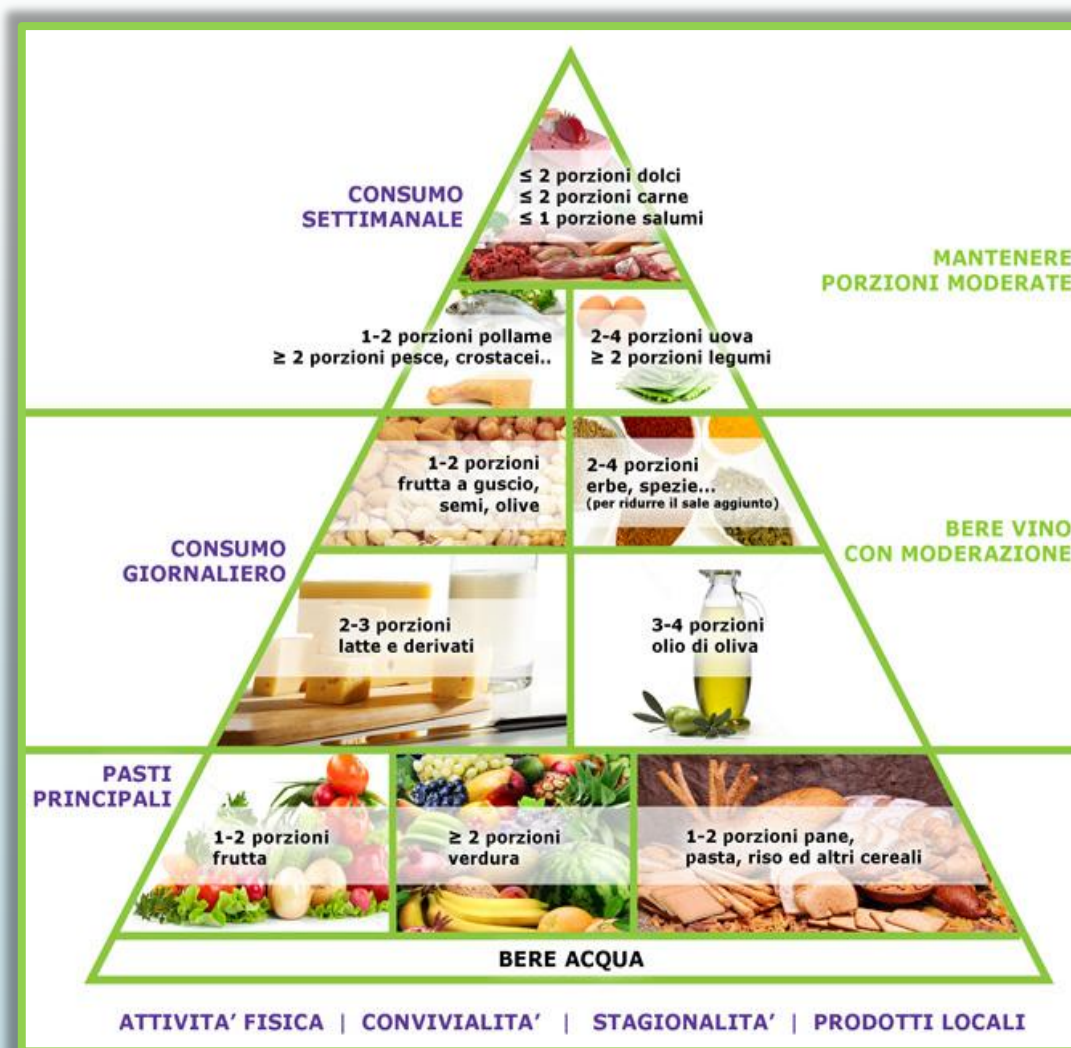
Dieta Mediterranea:

**stile di vita e
modello nutrizionale delle popolazioni del Mediterraneo
costituito da:**

olio di oliva, cereali, frutta fresca e verdure, pesce, una moderata quantità di latticini e carne, vino rosso, sempre nel rispetto delle tradizioni e della biodiversità.



LA NUOVA PIRAMIDE ALIMENTARE





RISTORAZIONE SCOLASTICA

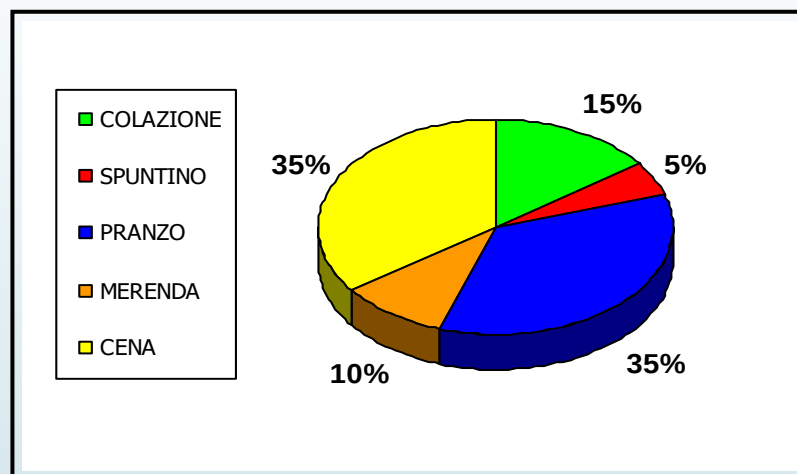


Linee guida per una sana e corretta alimentazione



- Sono state predisposte e diffuse a cura dell'Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione (INRAN) nel 1986, in collaborazione con numerosi rappresentanti della comunità scientifica nazionale.
- Nel 1997 con analoghe modalità è stata predisposta la prima revisione, cui segue l'attuale revisione 2003.
- La maggiore novità rispetto alle edizioni precedenti è certamente rappresentata dall'ampliamento dell'arco dei temi trattati, con l'inserimento di tre nuove Direttive destinate a rispondere alla esigenza di una maggiore completezza rispetto ai problemi e alle domande che il consumatore comune oggi si pone in tema di nutrizione.

Distribuzione delle calorie nell'arco della giornata



► Colazione	15-20%	delle Kcal totali giornaliere
► Merenda mattino	5%	delle Kcal totali giornaliere
► Pranzo	35-40%	delle Kcal totali giornaliere
► Merenda pomeriggio	5-10%	delle Kcal totali giornaliere
► Cena	30-35%	delle Kcal totali giornaliere



Colazione

- Chi fa una buona colazione, mangerà di meno durante la giornata;
- Una colazione completa deve fornire il 15 - 20% delle calorie giornaliere.
- Due spuntini al giorno: metà mattino e metà pomeriggio;
- Uno spuntino adeguato deve fornire il 5-10 % delle calorie giornaliere.

ESEMPI DI BUONE COLAZIONI

- 1 tazza di latte (o un vasetto di yogurt) + 1 fettina di pane con 1 cucchiaino di marmellata o di miele
- 1 tazza di latte (o un vasetto di yogurt) + 2-3 fette biscottate con un velo di marmellata o di miele
- 1 tazza di latte (o un vasetto di yogurt) con 3 cucchiaini di cereali e un frutto
- 1 tazza di latte (o un vasetto di yogurt) con 2-3 biscotti secchi e un frutto
- 1 vasetto di yogurt + 1 fettina di pane con 1 cucchiaino d'olio d'oliva e qualche pomodorino + 1 arancia (anche spremuta)
- 1 vasetto di yogurt con 1 cucchiaino di miele + 1 fettina di pane con cetrioli e pomodori + qualche oliva (snocciolata!)

Panino (g.100) con:	Proteine (g.)	Lipidi (g.)	Glucidi (g.)	Energia (Kcal)
Salame Napoli (g.30)	16,6	8,6	67,4	397
Salame Milano (g.30)	16,6	9,7	67,3	407
Prosciutto cotto (g.30)	15,3	1,7	67,2	329
Prosciutto crudo (g.30)	16,7	4,3	67,3	356
Mortadella (g.30)	13,0	8,8	67,3	384
Mozzarella di bufala (g.50)	16,9	12,6	67,1	433
Galbanino (g.30)	14,6	8,7	67,6	390
Nutella (g.30)	10,7	10,1	84,3	450
Media	15,0	7,0	69,4	393
Kcal %	15	16	70	22



RISTORAZIONE SCOLASTICA

nel rispetto di una corretta distribuzione delle calorie nell'arco della giornata

Il servizio di ristorazione scolastica rappresenta un capitolo complesso della ristorazione collettiva, perché deve rispondere ad obiettivi molteplici:

- Garanzia igienico-sanitaria dei pasti erogati;
- Educare i piccoli utenti ed i genitori al consumo di alimenti e pietanze nutrizionalmente adeguate alla loro età per una sana e corretta alimentazione.



Deve fornire **pasti salubri e nutrizionalmente equilibrati** se non vogliamo che il “bambino obeso” di oggi sia “l’adulto obeso” di domani.





RISTORAZIONE SCOLASTICA



LARN (Livelli di Assunzione Raccomandati di Energia e Nutrienti per la popolazione italiana)

- Le raccomandazioni dei LARN sono state formulate per la prima volta nel 1976 da una commissione di esperti dalla Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU).
- I LARN sono stati sottoposti negli anni successivi a revisioni, sulla base delle nuove acquisizioni scientifiche e delle variazioni delle condizioni alimentari e nutrizionali della popolazione italiana: la prima nel 1986-87; la seconda nel 1996 e la terza nel 2014.





RISTORAZIONE SCOLASTICA

I LARN consigliano per i bambini in età scolare, il consumo quotidiano di 2 porzioni di verdura e 3 di frutta al giorno.





RISTORAZIONE SCOLASTICA



Tali obiettivi sono perseguiti realizzando una **SINERGIA** degli attori coinvolti nella ristorazione scolastica:

- ▶ Amministrazione comunale o scuola privata;
- ▶ Azienda Sanitaria Locale;
- ▶ Gestore del servizio di ristorazione;
- ▶ Insegnanti e dirigenti scolastici;
- ▶ Utenza rappresentata, laddove esistente, dalla commissione mensa.



REQUISITI di LEGGE



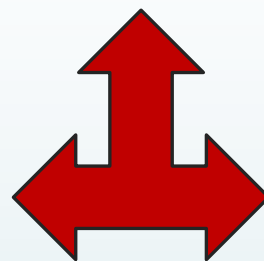
La garanzia della sicurezza alimentare dei pasti erogati deve essere assicurata dal rispetto delle norme vigenti in tema di alimenti:

- I **luoghi di produzione** devono essere registrati ai sensi dell'art.6 del Reg. CE 852/2004;
- Le caratteristiche strutturali dei **locali di produzione** e delle **apparecchiature** sono indicati nell'art.28 del DPR 327/1980 e nell'Allegato II del Reg. CE 852/2004;
- I **veicoli adibiti al trasporto** dei pasti devono essere registrati ai sensi del Reg. CE 852/2004;
- Gli **Operatori Settore Alimentare (OSA)** devono garantire che la produzione dei pasti rispetti le condizioni igieniche previste dai Reg. CE 178/2002 e 852/2004, assicurando la rintracciabilità dei prodotti alimentari;
- Tutte le fasi previste nel **ciclo produttivo** dovranno essere sottoposte al controllo HACCP secondo il Reg. CE 852/2004 e 2073/2005;
- La **preparazione dei pasti speciali** per soggetti affetti da celiachia ed intolleranze alimentari deve ottemperare la legge regionale n. 2 dell'11/02/2003, il D.lgs. 123 del 4/07/05, le DD.G.R.C. 1211 del 23/09/05 e 2163 del 14/12/07.



SERVIZIO di REFEZIONE SCOLASTICA

Refezione fornita con
«Cucina in loco»



Refezione fornita con
«Pasto veicolato»

Entrambi i sistemi hanno sia punti di forza sia criticità:

- in piccole realtà la produzione *in loco* garantisce, probabilmente, una migliore *compliance* del pasto e dell'aderenza alla refezione scolastica dando la sensazione di una cucina familiare;
- dall'altro lato la produzione di pasti in centri altamente qualificati e professionalizzati garantisce un sistema di verifica e controllo del Servizio da parte dell'Autorità Competente.



PREDISPOSIZIONE dei MENU'

I menù per la ristorazione scolastica sono redatti e elaborati nel rispetto dei seguenti documenti:

- ▶ Linee Guida per una sana alimentazione italiana a cura dell'Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione, INRAN (revisione 2003);
- ▶ IV Revisione dei Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia (LARN) per la popolazione italiana (2014);
- ▶ Linee di Indirizzo Nazionale per la ristorazione scolastica" del Ministero della Salute (provvedimento 29/04/2010);
- ▶ Guida per il miglioramento della qualità nutrizionale nella ristorazione scolastica" (DD n 169/09) adottata dalla Regione Campania.





Linee Regionali per la Ristorazione scolastica



REGIONE CAMPANIA

Assessorato alla Sanità

PROGETTO REGIONALE DI PREVENZIONE DELLA
OBESITA' INFANTILE

CRESCERE FELIX

Linee guida per il miglioramento
della qualità nutrizionale
nella ristorazione scolastica

D.D. n. 169 - 3 luglio 2009

Hanno coordinato i lavori:

Pierluigi Pecoraro – ***Ersilia Palombi** (Gruppo Scientifico Regionale e Responsabili Azione 6)
UOS Igiene della Nutrizione SIAN ASL Napoli 3 sud
* SIAN ASL Benevento

Cecilia Mutone
(Area Coordinamento Materno Infantile Regionale)

Hanno curato la stesura del testo:

Pontieri Vincenzo (SIAN ASL Caserta)
Vairano Paola (SIAN ASL Napoli centro)
La Stella Clotilde (SIAN ASL Napoli 3 sud)
Stellato Stefania (SIAN ASL Napoli 3 Sud)
Coppola Valeria (SIAN ASL Napoli 3 sud)
D'Andrea Sabatina (SIAN ASL Avellino)
Durante Giancarlo (SIAN ASL Salerno)
Perito Pierangelo (SIAN ASL Salerno)
D'Onofrio Rossella (SIAN ASL Caserta)
Prudente Michelina (SIAN ASL Avellino)

Apporti di energia e nutrienti delle tabelle dietetiche e dei menù scolastici

- Il pranzo deve assicurare un adeguato apporto energetico e di proteine, lipidi, carboidrati, fibra, sali minerali e vitamine.
- I piatti somministrati nella refezione scolastica, per rispettare i fabbisogni nutrizionali che permettano crescita e sviluppo ottimali, vengono proposti con diverse grammature in base all'età degli utenti.





Caratteristiche dei menù per la refezione scolastica

- Ogni pasto deve prevedere un primo piatto e un secondo piatto, in alternativa, il piatto unico (primo + secondo piatto), un contorno di verdure, una porzione di frutta fresca di stagione, una porzione di pane e acqua minerale.
- Si deve diversificare il menù a seconda del periodo (estivo o invernale), utilizzando frutta e verdura di stagione.
- Alternare i primi piatti a base di legumi e minestre con preparazioni di pasta o riso al pomodoro variamente conditi.
- I secondi piatti, anch'essi vari, sono a base di carne bianca o rossa, pesce, uova, formaggi, prosciutto variamente alternati.
- In prossimità delle festività, possono essere previsti pasti legati alla tradizione.





Diete speciali



- Possono essere elaborati menù per le patologie alimentari più diffuse, al fine di consentire un rapido inserimento nella refezione scolastica degli alunni affetti da tali patologie.
- Sono, infatti, previsti menù per la **malattia celiaca**, per l'**intolleranza alle proteine del latte vaccino**, per l'**intolleranza alle proteine dell'uovo**, corredati delle indicazioni per una corretta manipolazione e scelta degli alimenti.
- In base alle richieste, possono essere resi disponibili tabelle dietetiche per **minoranze etnico-religiose** (musulmani) o **altre patologie certificate**, che necessitano di dietoterapia (intolleranze alimentari, malattie metaboliche).

Refezione scolastica: un'occasione privilegiata di educazione alimentare



- Propone alimenti quali frutta, verdura e legumi, importanti nella prevenzione di numerose patologie.
- Introduce alimenti nuovi, educando ad una dieta varia.
- Invita e stimola i bambini alla socializzazione, all'autonomia, alla convivialità e alla scoperta dei sapori nuovi e antichi.

GRAZIE PER L'ATTENZIONE

