Anno scolastico 2026-2027

RUOLO E FINALITÀ DELLA RISTORAZIONE COLLETTIVA

Aspetti prioritari relativi a "RUOLO E FINALITÀ DELLA RISTORAZIONE COLLETTIVA"
La ristorazione collettiva ha un ruolo importante in ambito sanitario: rappresenta infatti uno strumento indispensabile nella prevenzione e nella cura delle malattie correlate con un alterato stato di nutrizione sia in ambito ospedaliero/assistenziale, sia in ambito scolastico;
Il servizio di ristorazione collettiva deve raggiungere un ottimale livello sia in termini di qualità nutrizionale, che di qualità sensoriale, unitamente alla progettazione di un'organizzazione efficiente del servizio.
La scuola e in particolare la ristorazione scolastica assumono un ruolo fondamentale nel favorire l'inclusione e l'adozione di scelte salutari, riducendo i rischi e le disuguaglianze. In **ambito scolastico**, la popolazione infantile è destinataria di un'offerta alimentare talvolta ricca e disordinata, che favorisce un rapporto casuale e distratto col cibo, nonché l'assunzione di tendenze e gusti sempre più omologati ed un incremento di rischio delle condizioni associate all'eccedenza ponderale. **È pertanto cruciale che il servizio di ristorazione sia indirizzato non solo a fornire energia e nutrienti nelle giuste quantità e nelle giuste proporzioni, ma anche ad una corretta educazione alimentare indirizzata alla socialità, all'uguaglianza, all'integrazione, al consumo consapevole e sostenibile.**
Il **personale docente della scuola** può utilizzare l'organizzazione dei pasti e le scelte alimentari dei menu proposti per:

- stimolare la curiosità verso cibi o preparazioni culinarie innovative;
- favorire il consumo di alimenti non abitualmente presenti sulla tavola dell'alunno;
- ridurre il ricorso a cibi troppo frequentemente consumati e favorire l'accettazione di piatti e sapori alternativi;
- abituare gli alunni a porzioni adeguate alle proprie esigenze.

Il **pasto a scuola** rappresenta una parte importante della giornata alimentare dei bambini e dei ragazzi, e garantisce circa il 35% del fabbisogno giornaliero degli apporti consigliati dai LARN.
In particolare, il servizio di ristorazione scolastica deve:

- proporre anche piatti "unici" (cereali e legumi, patate e carne, cereali e pesce con contorno) e non solo pasti divisi nelle portate principali (primo, secondo, contorno);
- incentivare il consumo di ortaggi (verdura), meglio se freschi, proponendoli sia come contorno, sia come ingredienti all'interno di primi e secondi piatti, crudi e/o da sgranocchiare come "entrée" o tra le due portate principali;
- incentivare il consumo di legumi, in particolare come parte di un piatto unico;
- incentivare il consumo di frutta fresca come snack a merenda (mattutina e pomeridiana);
- consentire agli alunni l'espressione dei propri "gusti" in relazione ai condimenti, evitando rigidità nel proporre spezie o aromi eventualmente non graditi;
- far ricorso all'olio d'oliva, preferibilmente extra-vergine, quale condimento e nelle preparazioni culinarie;
- contingentare l'uso del sale, preferendo comunque quello iodato;
- evitare il "bis" dei primi e secondi piatti;
- fornire pasti che tengano anche conto delle abitudini e tradizioni locali e della stagionalità con rotazione dei menu su base mensile;

- prevedere la possibilità di pasti specifici per determinate condizioni cliniche (allergie/intolleranze) o esigenze etiche/culturali/religiose;

ASPETTI AI QUALI È NECESSARIO PRESTARE ATTENZIONE PER TRASFORMARE IL MOMENTO DEL PASTO IN UN MOMENTO DI EDUCAZIONE ALIMENTARE

ASPETTI QUALITATIVI NUTRIZIONALI DEL PASTO:

- l'introduzione di ricette di elevata appetibilità e gradimento per la fascia di età considerata rende possibile un accostamento non costrittivo allo stile di alimentazione corretta;
- gli eventuali spuntini (mattina e pomeriggio) forniti durante la giornata devono essere costituiti principalmente da frutta fresca (intera o macedonie) o verdure crude al fine di centrare l'obiettivo di salute di "cinque porzioni di frutta e verdura al giorno";
- è necessaria la variabilità e l'alternanza di almeno quattro tipologie diverse di frutta e verdura nella stessa settimana e di far sperimentare agli utenti diverse varietà e tutti i frutti di stagione;
- il pane (fresco, preparato con farine integrali e a ridotto contenuto di sale) deve essere messo a disposizione degli alunni solo dopo il consumo del primo piatto;

ASPETTI QUANTITATIVI:

- le porzioni fornite dovranno essere tali da consentire un adeguato apporto di energia e nutrienti.
- In particolare:
- non deve essere fornita una seconda porzione di primo o di secondo piatto per rispettare l'equilibrio dell'alimentazione giornaliera;
- può essere invece fornita una seconda porzione di verdure crude o cotte.

APPROCCIO POSITIVO CON IL CIBO:

Al fine di stimolare un cambiamento nelle abitudini alimentari degli alunni restii al consumo di cibi nuovi o di alcune categorie di alimenti (in particolare: verdura, frutta, legumi, pesce) il pasto fornito dalla ristorazione scolastica costituisce il momento giusto per iniziare un percorso di familiarizzazione multisensoriale con il cibo.

Per ottenere ciò è necessario prestare attenzione a:

- caratteristiche sensoriali: i colori, la forma e la composizione di un piatto influiscono positivamente sull'assaggio di un alimento comunemente non consumato a livello casalingo (ad esempio: preparazione di pietanze con diverse verdure colorate);
- formulazione del pasto: abbinamento di un alimento poco utilizzato ad un alimento noto stimola la curiosità di sperimentare un nuovo sapore;
- coinvolgimento degli alunni nelle proposte alimentari.

Durante il pasto inteso come momento conviviale, gli insegnanti e il personale addetto deve:

- essere presenti attivamente e realizzare attività di educazione alimentare ricorrendo a metodologie didattiche adatte alle diverse età;
- contribuire ed incentivare il consumo dei cibi meno apprezzati o conosciuti;

- valorizzare le tradizioni gastronomiche per incoraggiare la conoscenza delle pratiche culinarie sia del territorio che delle diverse culture alimentari rappresentate a scuola.

RUOLO DELLE FAMIGLIE

- Approfondire la conoscenza del modello di ristorazione proposto a scuola, partecipando alle iniziative di informazione, sensibilizzazione e formazione rivolte alle famiglie sulle problematiche dell'educazione ai consumi alimentari.
- Conoscere le modalità e le risultanze del lavoro svolto dalla commissione mensa e rapportarsi ad essa in caso di reclami, osservazioni e proposte sullo svolgimento e la qualità del servizio di ristorazione.
- Coordinare l'alimentazione domestica con l'orientamento dietetico-nutrizionale proposto dal servizio di ristorazione scolastica.
- Consultare il pediatra per verificare e concordare le scelte alimentari domestiche ed affrontare le eventuali problematiche.

TABELLA DIETETICA

Il dispendio energetico giornaliero è stato stimato sulla base dei LARN (V revisione) considerando, per fascia d'età:
- l'età superiore dell'intervallo di riferimento,
- un livello di attività fisica moderato (PAL di 1,6),
- i valori medi tra i due sessi per ciascuna fascia d'età,

così da adottare un criterio prudenziale nella definizione degli apporti nutrizionali.

BAMBINI DA 6 A 11 ANNI - Kcal. totali circa 1925

SUDDIVISIONE DELLE CALORIE TRA I PASTI RISPETTO AL TOTALE GIORNALIERO
COLAZIONE circa 15-20%
SPUNTINO circa 5-10% (a Scuola)
PRANZO circa 35-40% (a Scuola)
MERENDA circa 10-15%
CENA circa 25%-30%

Il pranzo è stato definito pari al 40% del fabbisogno giornaliero energetico, ovvero:
BAMBINI DA 6 A 11 ANNI - Kcal. totali circa 770

La quota energetica derivante dai macronutrienti è stata così ripartita:
Carboidrati: 40-60% (con valore medio pari al 50%) corrispondente a circa 96g
Proteine: 10-20% (con valore medio pari al 50%) corrispondente a circa 29g
Lipidi: 20-35% (con valore medio pari al 50%) corrispondente a circa 21g per BAMBINI DA 6 A 11 ANNI

Sempre in accordo con i range raccomandati dai LARN (V revisione).

Grammature di riferimento per il pasto del pranzo in base alla fascia di età

Alimento	6–11 anni
PRIMO PIATTO	
Pasta/riso/altri cereali	80g
Gnocchi	180g
+	
Parmigiano	10g
SECONDO PIATTO	
Carne	80g
Pesce fresco	100g
Pesce in scatola	90g
Uova	1
Formaggi freschi	80g
Formaggi stagionati	30g
Legumi secchi	30g
Legumi cotti (fagioli)	100g
Legumi cotti (piselli)	180g
CONTORNO	
Verdure	120g
PANE	40g
Patate	150g
CONDIMENTI	
Olio EVO	15g

Grammature di riferimento per il pasto dello spuntino

Alimento	6–11 anni
Frutta Fresca	150g
Yogurt bianco/alla frutta	125g

PREMESSE:

- La frutta somministrata deve essere di stagione e nella settimana un frutto deve essere ripetuto solo 2 volte per diversificare;
- La verdura deve essere di stagione e nella settimana una verdura dovrebbe essere ripetuta solo 2 volte per diversificare;
- Nel menu invernale le verdure devono essere 2 v/sett crude e 3 v/sett cotte;
- Nel menu estivo, al contrario, le verdure devono essere 2 v/sett cotte e 3 v/sett crude.
- I colori identificano il tipo di fonte proteica principale utilizzata nel pasto: giallo=uovo, azzurro=pesce, verde=formaggio, rosso=carne rossa, arancione=carne bianca viola=legumi.
- Le alternative di primo piatto indicate tra parentesi e in corsivo possono essere utilizzate al massimo 2 volte nell'arco delle 5 settimane.
- Pane e parmigiano utilizzati come pasto sostitutivo possono essere somministrati solamente ai bambini che rifiutano il pasto completamente, in caso questo succeda sistematicamente sarà cura del personale scolastico avvisare i genitori e alla direzione.
- Nei plessi che accolgono bambini appartenenti a diverse fasce di età, le porzioni dovranno essere rapportate all'età del bambino, secondo le grammature di riferimento indicate nel dietetico. Si ricorda che le grammature indicate costituiscono **quantità di riferimento per la porzionatura** e non devono essere intese come quantità da pesare singolarmente per ogni bambino;
  Per facilitare la porzionatura, ciascun plesso potrà adottare autonomamente il sistema ritenuto più pratico per identificare i bambini destinatari delle porzioni maggiori o minori (es. contrassegni, bollini, colori o altri sistemi interni), purché tale modalità sia condivisa e chiaramente riconoscibile dal personale addetto alla distribuzione.
- Eccetto i casi di diete speciali, è consentita una certa flessibilità nella preparazione dei pasti, nel rispetto degli ingredienti previsti e delle indicazioni nutrizionali del menù. A titolo esemplificativo, è possibile sostituire i condimenti semplici dei primi (es.olio e parmigiano) con sughi di verdure o creme di verdura, qualora graditi nel plesso, scegliere tra modalità di cottura equivalenti (es. patate al forno o lessate), proporre occasionalmente semplici preparazioni aggiuntive realizzate dalle cuoche (es. salse con ingredienti semplici quali spezie , erbe aromatiche o panature) e comporre ricette semplici utilizzando gli alimenti previsti (es. caprese, crostini). Le variazioni che comportano modifiche sostanziali al pasto devono essere segnalate al Servizio Dietologico.
- Per cereali caratterizzati da una maggiore voluminosità, come il cous-cous, la porzione indicata nel dietetico deve essere ridotta di circa il 40% rispetto alla grammatura standard. Ad esempio, a fronte di una porzione di 80 g, la quantità prevista sarà di circa 50g.
- In casi eccezionali (es. gite, uscite didattiche o problemi tecnici in cucina), è possibile utilizzare **prosciutto cotto o prosciutto crudo**.

Con la pubblicazione del presente menù, si intendono superate le eventuali modifiche o comunicazioni precedentemente trasmesse e non riportate nella versione attuale.

PRIMA SETTIMANA
(Menù Invernale)

LUNEDÌ
Spuntino: Frutta di stagione
Pranzo: Cous-Cous con piselli e verdure al forno e verdure *(opp. Orzo/Farro in brodo vegetale o in passato di verdura)*
Straccetti di frittata al pomodoro o frittatine miste di verdure al forno
Verdura
Pane

MARTEDÌ
Spuntino: Yogurt alla frutta
Pranzo: Penne al pomodoro
Lombo di maiale al forno o al latte
Verdura
Purè

MERCOLEDÌ
Spuntino: Frutta di stagione
Pranzo: Riso con olio e parmigiano
Crostini con Hummus di ceci o hummus di fagioli cannellini e carciofini
Verdura

GIOVEDÌ
Spuntino: Yogurt alla frutta
Pranzo: Stracciatella in brodo vegetale (opp. pastina all'uovo in brodo vegetale o in passato di verdura)
Pizza Rossa opp. Margherita
Verdura

VENERDÌ
Spuntino: Frutta di stagione
Pranzo: Spaghetti con olio e parmigiano
Seppia con pomodoro e piselli
Verdura
Pane

SECONDA SETTIMANA
(Menù invernale)

LUNEDÌ
Spuntino: Frutta di stagione
Pranzo: Riso venere con verdure al forno o saltate in padella *(opp. Orzo/Farro in brodo vegetale o in passato di verdura)*
Uova strapazzate o uova sode
Verdura
Pane

MARTEDÌ
Spuntino: Yogurt alla frutta
Pranzo: Maccheroncini con sugo di verdura o passato di verdura con ditalini
Arrosto di tacchino al forno/al latte o involtini di tacchino o petto di tacchino agli aromi
Verdura
Patate forno opp. lessate

MERCOLEDÌ
Spuntino: Frutta di stagione
Pranzo: Riso con olio e parmigiano
Legumi in umido (fagioli/ ceci/ lenticchie)
Verdura gratinata
Pane

GIOVEDÌ
Spuntino: Yogurt alla frutta
Pranzo: Gnocchi con sugo di pomodoro e piselli
Formaggio fresco (casatella o ricotta o mozzarella)
Verdura
Pane

VENERDÌ
Spuntino: Frutta di stagione
Pranzo: Spaghetti al tonno
Tortino di nasello o crocchette
Verdura
Pane

TERZA SETTIMANA
(Menù invernale)

LUNEDÌ
Spuntino: Frutta di stagione
Pranzo: Zuppa toscana o crema di verdura con orzo/farro
Tortino vegetale
Verdura
Pane

MARTEDÌ
Spuntino: Yogurt alla frutta
Pranzo: Maccheroncini al sugo di verdura
Pollo opp. cosce di pollo al rosmarino al forno
Verdura
Pane

MERCOLEDÌ
Spuntino: Frutta di stagione
Pranzo: Polenta con sugo rosso (*opp. Riso olio e parmigiano)*
Polpette di legumi o crocchette di legumi al forno
Verdura
Pane

GIOVEDÌ
Spuntino: Yogurt alla frutta
Pranzo: Passatelli con brodo vegetale
Formaggio stagionato (parmigiano o pecorino)
Verdura gratinata
Pane

VENERDÌ
Spuntino: Frutta di stagione
Pranzo: Spaghetti al pomodoro
Insalata di pesce (molluschi) o calamari gratinati
Verdura
Patate forno opp. lessate

QUARTA SETTIMANA
(Menù invernale)

LUNEDÌ
Spuntino: Frutta di stagione
Pranzo: Riso in brodo vegetale
Sformato di spinaci
Verdura
Pane

MARTEDÌ
Spuntino: Yogurt alla frutta
Pranzo: Maccheroncini al pomodoro
Coniglio al forno o spezzatino di coniglio
Verdura
Pane

MERCOLEDÌ
Spuntino: Frutta di stagione
Pranzo: Passato di legumi con farro/orzo
Crocchette di legumi
Verdura
Pane

GIOVEDÌ
Spuntino: Yogurt alla frutta
Pranzo: Lasagne al forno, verdura
Oppure Penne olio e parmigiano, polpette di carne al pomodoro e piselli, verdura, pane

VENERDÌ
Spuntino: Frutta di stagione
Pranzo: Spaghetti al pomodoro
Pesce bianco al forno o filetto di pesce bianco
Verdura
Purè

QUINTA SETTIMANA
(Menù invernale)

LUNEDÌ
Spuntino: Frutta di stagione
Pranzo: Passato di verdura o minestrone di verdura con farro
Uova strapazzate o uova sode o uovo all'occhio di bue (ben cotto)
Verdura
Pane

MARTEDÌ
Spuntino: Yogurt alla frutta
Pranzo: Risotto alle verdure
Bastoncini di pollo al forno o petto di pollo alla pizzaiola
Verdura
Pane

MERCOLEDÌ
Spuntino: Frutta di stagione
Pranzo: Pasta fresca all'uovo (tagliatelle o stringhetti) con sugo di pomodoro
Piselli stufati
Verdura gratinata
Pane

GIOVEDÌ
Spuntino: Yogurt alla frutta
Pranzo: Minestrina in brodo vegetale opp. polenta al sugo di pomodoro
Formaggio fresco (casatella o ricotta o mozzarella)
Verdura
Piadina opp. Focaccia opp. Cassoncini con verdure

VENERDÌ
Spuntino: Frutta di stagione
Pranzo: Spaghetti con olio e parmigiano
Pesce bianco lessato al limone o alla marinara o insalata di pesce
Verdura
Patate forno opp. lessate

PRIMA SETTIMANA
(Menù Estivo)

LUNEDÌ
Spuntino: Frutta di stagione
Pranzo: Cous-Cous con verdure al forno o al sugo di pomodoro e verdure
Straccetti di frittata al pomodoro o frittatine miste di verdure al forno
Verdura
Pane

MARTEDÌ
Spuntino: Yogurt alla frutta
Pranzo: Penne al pomodoro
Lombo di maiale al forno o al latte
Verdura
Pane

MERCOLEDÌ
Spuntino: Frutta di stagione
Pranzo: Riso con olio e parmigiano
Hummus di ceci o hummus di fagioli cannellini e carciofini con crostini
Verdura

GIOVEDÌ
Spuntino: Yogurt alla frutta
Pranzo: Stracciatella in brodo vegetale
Pizza Rossa opp. Margherita
Verdura

VENERDÌ
Spuntino: Frutta di stagione
Pranzo: Spaghetti con olio e parmigiano
Seppia con piselli o insalata di pesce o spiedini di calamari
Verdura
Purè

SECONDA SETTIMANA
(Menù estivo)

LUNEDÌ
Spuntino: Frutta di stagione
Pranzo: Riso venere con verdure al forno o saltate in padella
Tortino vegetale
Verdura
Pane

MARTEDÌ
Spuntino: Yogurt alla frutta
Pranzo: Maccheroncini con sugo di verdura o passato di verdura con ditalini
Arrosto di tacchino al forno/al latte o involtini di tacchino o petto di tacchino agli aromi
Verdura
Pane

MERCOLEDÌ
Spuntino: Frutta di stagione
Pranzo: Riso al pomodoro e basilico
Legumi in umido (fagioli/ ceci/ lenticchie)
Verdura
Pane

GIOVEDÌ
Spuntino: Yogurt alla frutta
Pranzo: Gnocchi al pesto
Formaggio fresco (casatella o ricotta o mozzarella)
Verdura gratinata
Pane

VENERDÌ
Spuntino: Frutta di stagione
Pranzo: Spaghetti al tonno
Tortino di nasello o crocchette
Verdura
Pane

TERZA SETTIMANA
(Menù estivo)

LUNEDÌ
Spuntino: Frutta di stagione
Pranzo: Panzanella o crema di verdura con pane tostato
Uova strapazzate o uova sode o uovo all'occhio di bue (ben cotto)
Verdura
Pane

MARTEDÌ
Spuntino: Yogurt alla frutta
Pranzo: Orzo/farro freddo con verdura
Pollo o cosce di pollo al rosmarino al forno
Verdura
Pane

MERCOLEDÌ
Spuntino: Frutta di stagione
Pranzo: Riso olio e parmigiano
Polpette di legumi o crocchette di legumi al forno
Verdura
Pane

GIOVEDÌ
Spuntino: Yogurt alla frutta
Pranzo: Maccheroncini al pomodoro
Formaggio stagionato (parmigiano o pecorino)
Verdura gratinata
Pane

VENERDÌ
Spuntino: Frutta di stagione
Pranzo: Spaghetti olio e parmigiano
Seppia con piselli o insalata di pesce o spiedini di calamari
Verdura
Patate lessate

QUARTA SETTIMANA
(Menù estivo)

LUNEDÌ
Spuntino: Frutta di stagione
Pranzo: Pasta fredda con verdura
Sformato di spinaci
Verdura
Pane

MARTEDÌ
Spuntino: Yogurt alla frutta
Pranzo: Maccheroncini al pomodoro
Coniglio al forno o spezzatino di coniglio
Verdura
Pane

MERCOLEDÌ
Spuntino: Frutta di stagione
Pranzo: Passato di legumi con ditalini/orzo o pasta/orzo e fagioli/ceci
Farinata di ceci
Verdura
Pane

GIOVEDÌ
Spuntino: Yogurt alla frutta
Pranzo: Pasta olio e parmigiano, zucchine con ripieno di carne, verdura, pane
Oppure Pasta fresca all'uovo (tagliatelle o stringhetti) al pomodoro, polpette di carne al pomodoro, verdura, pane

VENERDÌ
Spuntino: Frutta di stagione
Pranzo: Spaghetti al pomodoro
Pesce bianco al forno o filetto di pesce bianco
Verdura
Purè

QUINTA SETTIMANA
(Menù estivo)

LUNEDÌ
Spuntino: Frutta di stagione
Pranzo: Passato di verdura o minestrone di verdura con farro
Uova strapazzate o uova sode
Verdura
Patate al forno

MARTEDÌ
Spuntino: Yogurt alla frutta
Pranzo: Risotto alle verdure
Bastoncini di pollo al forno o petto di pollo alla pizzaiola
Verdura
Pane

MERCOLEDÌ
Spuntino: Frutta di stagione
Pranzo: Penne al pomodoro
Piselli stufati
Verdura gratinata
Pane

GIOVEDÌ
Spuntino: Yogurt alla frutta
Pranzo: Minestrina in brodo vegetale
Formaggio fresco (casatella o ricotta o mozzarella)
Verdura
Piadina opp. focaccia opp. cassoncini con verdure

VENERDÌ
Spuntino: Frutta di stagione
Pranzo: Insalata di riso (tonno e formaggio), verdura, pane
Oppure Spaghetti con olio e parmigiano, Pesce lessato al limone o alla marinara, verdura, Pane

CONSIGLI PER LA PREPARAZIONE E LA COTTURA DEGLI ALIMENTI

CEREALI (PASTA, RISO, ALTRI CEREALI)

- Cuocere in acqua o brodo vegetale / di carne sgrassato
- Evitare eccessiva salatura

UOVA

- Utilizzare esclusivamente **uova di categoria A etichettate**
- Conservare a temperatura refrigerata fino all'uso
- Cuocere completamente (uova sode, frittate al forno con verdure)

Igiene obbligatoria:

- Lavare mani, superfici e utensili prima e dopo la manipolazione
- Prevenire contaminazioni crociate tra crudo e cotto
- Utilizzare materiali dedicati o sanificati

FORMAGGI

- Utilizzare esclusivamente prodotti idonei alla ristorazione scolastica:
  - mozzarella, ricotta, stracchino, caciotta fresca, scamorza, parmigiano

CARNE

Tipologie consentite:

- bovino magro, vitello, pollo, tacchino, coniglio, lombo di maiale

Modalità di cottura:

- vapore, griglia / piastra, forno, umido (pizzaiola, cacciatora, ecc.)

Indicazioni:

- eliminare grasso visibile prima della cottura
- non salare prima della cottura
- la carne tritata è necessario macinarla immediatamente prima dell'uso
- evitare contaminazioni tra crudo e cotto: le attrezzature di cucina usate per la carne cruda non devono essere usate per la carne cotta prima di essere lavate accuratamente (es. coltelli ecc..).
- utilizzare carne fresca

PESCE

Tipologie consigliate:

- merluzzo, nasello, palombo, coda di rospo, calamari, seppie

Cotture:

- lessato (eventualmente con limone o aceto), forno, griglia, cartoccio

Procedure:

- il prodotto surgelato può essere cotto secondo specifiche del produttore
- scongelare in frigorifero
- manipolare e cuocere in tempi brevi dopo scongelamento

LEGUMI

- Fagioli, ceci, lenticchie, piselli, fave
- Ammollo in acqua fredda: **8–24 ore secondo tipologia**
- Cambio acqua frequente durante l'ammollo
- Cottura a fuoco dolce, senza aggiunta di sale iniziale (tempi di cottura stimati: fagioli 2,5h, lenticchie 2h, ceci 3h)
- Utilizzo di aromi (alloro, rosmarino, aglio, sedano, carota)

VERDURE

- Lavaggio accurato sotto acqua corrente
- Taglio dopo lavaggio (per verdure crude)
- Cottura al minimo tempo necessario

Metodi preferenziali:

- Vapore, pressione, stufatura
- Non aggiungere bicarbonato né sale da cucina per favorire la cottura
- Riutilizzare eventuale acqua di cottura per preparazioni successive (quando previsto)

FRUTTA

- Conservare e manipolare secondo normativa SSOP
- Utilizzare prevalentemente frutta di stagione

CONDIMENTI

- Utilizzo prioritario di **olio extravergine di oliva seguendo le dosi indicate**
- Limitare l'uso di sale
- Utilizzare **sale iodato**

PRODOTTI SURGELATI

- Scongelamento in frigorifero
- Non ricongelare prodotto scongelato
- Utilizzo immediato dopo scongelamento

IGIENE E SICUREZZA ALIMENTARE

- Lavaggio accurato e frequente di mani, utensili e superfici
- Sanificazione secondo piano SSOP
- Separazione rigorosa tra alimenti crudi e cotti
- Utilizzo di attrezzature dedicate o sanificate tra lavorazioni diverse
- Rispetto delle buone pratiche igieniche in tutte le fasi di preparazione

CONSIGLI NUTRIZIONALI PER LE FAMIGLIE
Schema indicativo di distribuzione giornaliera degli alimenti

COLAZIONE

La colazione devere prevedere:

- Una fonte proteica: latticini (es: latte, yogurt bianchi, kefir bianco, formaggi magri, bevanda di soia senza zuccheri aggiunti), uova e analoghi
- Una fonte glucidica complessa preferibilmente integrale: fette biscottate, pane, cereali semplici non glassati (es. riso soffiato, cornflackes, fiocchi di avena o analoghi), biscotti secchi, farine per preparazioni o analoghi
- Una fonte di lipidi: preferibilmente frutta secca, creme di frutta secca 100%, cioccolato fondente, semi di chia/girasole, avocado, olio extra vergine di oliva occasionalmente cocco rapè, burro
- Una fonte di glucidi semplici: preferibilmente frutta fresca, occasionalmente miele, marmellata, frutta essiccata (es. albicocche, uvetta o analoghi)

Esempi pratici colazione:

- *Yogurt bianco magro con riso soffiato, fragole e cocco rapè*
- *Latte parzialmente scremato con pane tostato, crema di arachidi 100% e banana*
- *Tè senza zucchero, fette biscottate integrali con ricotta miele e noci*
- *Pane integrale tostato con uova strapazzate, avocado e arancia*
- *Porridge preparato con fiocchi di avena, latte, crema di nocciole 100% e miele*
- *Pane integrale tostato con marmellata, crema di arachidi 100% e kefir bianco*
- *Bevanda di soia e fetta di torta di mele*
- *Pancake preparato in casa con farina di avena, uovo, banana, lievito e gocce di cioccolato fondete con una tisana*

SPUNTINO (a scuola)

Costituito da Frutta e/o Yogurt

PRANZO (a scuola) /CENA

Il pranzo e la cena devono prevedere:

- Fonte proteica:
  - Legumi: 1–2 volte/settimana
  - Carne bianca: 1–2 volte/settimana
  - Carne rossa: massimo 1 volta/settimana
  - Pesce: 1–2 volte/settimana
  - Uova: 1 volta/settimana
  - Formaggi: 1 volta/settimana
  - Affettati/carne trasformate occasionalmente
- Fonte glucidica complessa preferibilmente integrale: pasta, riso, gnocchi, pane, patate, altri cereali e analoghi
- Fonte di lipidi: olio extra vergine di oliva, burro, olio di semi e analoghi
- Verdura: sempre presente, preferibilmente di stagione

La composizione dei pasti proposti si ispira al modello del Piatto del Mangiar Sano, nell'ambito della ristorazione scolastica per esigenze organizzative e di servizio, ***<u>può verificarsi la presenza nello stesso pasto di più di fonti glucidi complessi</u>*** *(es. pasta e patate, pasta e pane).*
<u>Tali abbinamenti sono comunque strutturati e bilanciati nelle porzioni</u>*, in modo da garantire l'equilibrio nutrizionale complessivo del pasto.*

<u>MERENDA</u>
Sempre in accordo con i range raccomandati dai LARN (V revisione) la merenda pomeridiana ha lo scopo di fornire una quota di energia pari a circa il 5-10% del fabbisogno giornaliero, senza sostituirsi al pasto principale.

Può variare in base alle attività pomeridiane e può includere, ad esempio:
- frutta fresca o secca
- yogurt o latte
- pane e marmellata
- biscotti semplici
- piccoli snack casalinghi o tradizionali

Per i bambini e i ragazzi che svolgono attività fisica o allenamenti nel pomeriggio, la merenda diventa particolarmente importante per avere le energie necessarie per sostenerla al meglio.

Ecco qualche idea pratica:

Se si hanno solamente **<u>20-30 min di tempo</u>** per mangiare prima di fare attività fisica **<u>sono da prediligere glucidi semplici</u>** (cibi rapidamente digeribili che danno energia subito disponibile):

- Frutta essiccata (porzione standard 30g) es. 2 datteri grandi, albicocche, uvetta, prugne, mix di frutta essiccata
- Una Mousse di frutta oppure un fruttino
- Frutta fresca cruda (porzione standard 150g) oppure cotta, consiglio: 1 banana matura, 1 mela cotta, 1 pera senza buccia oppure 2 mandarini opp. 1 arancia.
- 1 brick (200 ml) di succo di frutta 100% può essere usato come piano B, ma la frutta fresca/essiccata rimane la prima scelta.
- latte di avena senza zuccheri aggiunti + 30g di cereali semplici senza cioccolato e frutta secca (es. cornflakes, riso soffiato) opp. 4 biscotti secchi.

Se si hanno **1-2h di tempo** per mangiare prima di fare attività fisica:

- 1 pacchetto di cracker/4 fette biscottate/ 2 fette di pane/ 3-4 gallette e 1 monoporzione di miele (20g) o 1 monoporzione di marmellata (25g)
- 1 monoporzione di castagne al vapore (100g)
- 1 barretta di cereali (meglio senza frutta secca e senza cioccolato)
- 1 vasetto di yogurt magro/ greco 0% di grassi alla frutta oppure 1 vasetto di yogurt magro/ greco 0% di grassi bianco con frutta fresca/1 monoporzione di miele (20g) /1 monoporzione di marmellata (25g)
- 1 bicchiere di latte vaccino parzialmente scremato + 30g di cereali semplici senza cioccolato e senza frutta secca (es. cornflakes, riso soffiato) opp. 4 biscotti secchi.

Ricorda inoltre di bere mezzo litro di acqua per arrivare a svolgere attività fisica ben idratato.

In questo momento non è utile mangiare:

- Alimenti integrali (es. no crackers integrali, no pane integrale, ecc…), dato che l'aggiunta di fibre rallenta la digestione e l'assorbimento dei carboidrati.
- Alimenti troppo pesanti (es. pizzette, focacce, panini, merendine confezionate, cioccolata, snack grassi) sono già da limitare nella quotidianità, ma nel preallenamento sono particolarmente sconsigliati perché rallentano la digestione e appesantiscono.
- Frutta secca: ricca di grassi e fibre, richiede più tempo per essere digerita

NB: Le indicazioni riportate sono generali rispetto alla scelta degli alimenti da preferire prima dell'attività fisica in base alla loro digeribilità. Non sostituiscono consigli nutrizionali personalizzati e non indicano quantità precise assolute, che possono variare in base all'età, peso, attività fisica e necessità del bambino.