

IL PRANZO A SCUOLA

RISTORAZIONE SCOLASTICA



Questa è la revisione della prima Guida sulla ristorazione scolastica che il Comune di Siena realizza per diffondere, insieme alle regole per una corretta alimentazione, tutte le informazioni necessarie a conoscere il servizio. Il cammino intrapreso in questi anni di condivisione e progettazione insieme all'Azienda per i servizi alla persona della Città di Siena, l'Azienda USL, i genitori e gli insegnanti della commissione mensa, ha portato all'introduzione di molte novità: nuove materie prime provenienti da agricoltura/produzione biologica nel rispetto dei CAM (criteri ambientali

minimi), alimenti forniti da produttori locali, cibi più vicini alla nostra tradizione.

Questo lavoro viene ora riassunto in questa Guida che, senza avere la presunzione di essere esaustiva, intende porre maggiore attenzione nella comunicazione alla cittadinanza, consapevoli che solo grazie alla sinergia tra istituzioni e famiglie si possono instaurare buone abitudini alimentari che non siano limitate solo alla frequenza scolastica ma possano essere mantenute nella vita quotidiana.

Comune di Siena
Assessorato all'Istruzione

Direzione Servizi
Servizio Istruzione
Servizio Progetti Educativi

"ASP Città di Siena"
Servizio Cucina Centralizzata

A cura di:
Giulia De Nicola *Dietista ASP*
Erminia Ficorilli *Responsabile Servizio Progetti Educativi - Coordinatrice pedagogica*
Paola Mandarinì *Responsabile Servizi Amministrativi per l'Istruzione*
Antonella Candelieri *Presidente Commissione Mensa*

Progetto grafico:
Michela Bracciali *Direzione Turismo, Comunicazione e Commercio*

IL PRANZO A SCUOLA

Il pranzo consumato presso la mensa scolastica rappresenta, per le bambine e per i bambini che ne usufruiscono, un'opportunità importante dal punto di vista sia **EDUCATIVO** che **NUTRIZIONALE**.

Sotto il profilo educativo, stimola all'acquisizione di corrette abitudini alimentari, promuove la socializzazione tra pari, incrementa la consapevolezza di sé e la capacità di riconoscere i propri gusti e i propri bisogni; pranzare insieme in un contesto collettivo e conviviale, sotto lo sguardo vigile e incoraggiante degli adulti presenti a scuola, promuove l'acquisizione delle autonomie in una cornice in cui il piacere di "stare insieme" si coniuga con il rispetto delle regole della comunità.

Dal punto di vista nutrizionale, va sottolineato come il pasto consumato a pranzo rappresenti la maggiore assunzione calorica della giornata; è per questo che è di fondamentale importanza che gli alimenti proposti forniscano il corretto apporto di nutrienti e soddisfino il criterio della stagionalità.

Attraverso la varietà degli alimenti proposti a mensa, i bambini ampliano inoltre la gamma dei loro gusti, avvicinandosi a sapori e ricette non presenti nel menù di casa.

COME E' ORGANIZZATO IL NOSTRO SERVIZIO DI RISTORAZIONE SCOLASTICA?

Comune di Siena (ente committente)

Asp-Città di Siena (gestore del servizio di ristorazione)

Azienda USL Toscana Sud Est

Utenza (3200 bambine e bambini, genitori, insegnanti)

Istituzioni Scolastiche (29 istituti)

QUANTA ENERGIA SERVE AI NOSTRI BAMBINI?

In età evolutiva una alimentazione bilanciata è il presupposto per una crescita ottimale ed armoniosa. La ristorazione in ambito scolastico è quindi un'occasione irripetibile per trasmettere ad intere generazioni i principi per una corretta alimentazione e per investire in salute attraverso la prevenzione primaria.

Il Piano Nutrizionale garantisce corretti apporti di nutrienti, sia dal punto di vista quantitativo che qualitativo, per ottemperare alle esigenze di mantenimento dello stato di salute e crescita dell'individuo senza che l'organismo debba ricorrere a meccanismi di adattamento come nel caso di scarso o eccessivo apporto.



La media aritmetica del **FABBISOGNO ENERGETICO GIORNALIERO**
per fascia di età scolare:



1085
kcal

NIDO D'INFANZIA
(1-3 anni)



1454
kcal

SCUOLA DELL'INFANZIA
(3-6 anni)



1917
kcal

SCUOLA PRIMARIA
(6-11 anni)

L'**APPORTO CALORICO** della dieta deve poi essere **EQUILIBRATO**
in termini di nutrienti, ovvero:



10%

LE PROTEINE dovrebbero garantire il 10-15% dell'energia totale giornaliera



35%

I LIPIDI dovrebbero garantire il 35-40% dell'energia totale giornaliera fino al 2° anno di vita e il 30% dell'energia totale giornaliera fino all'adolescenza



55%

I CARBOIDRATI dovrebbero garantire tra il 55% e il 65% dell'energia totale giornaliera.

Per un **CORRETTO EQUILIBRIO**, il totale delle calorie giornaliere deve essere ripartito in:

15%

COLAZIONE

5%

SPUNTINO

40%

PRANZO

5%

SPUNTINO

35%

CENA

COME SONO FORMULATI I MENU' SCOLASTICI?

I menù soddisfano fabbisogni specifici per ogni fascia di età, stabiliti da riferimenti scientifici validati, e prevedono:

- Una tabella per il periodo **AUTUNNO/INVERNO** ed una tabella per il periodo **PRIMAVERA/ESTATE**
- Una **ROTAZIONE** su 5 settimane

COMPOSIZIONE DEL MENU': LE PRINCIPALI INDICAZIONI

- **FRUTTA E VERDURA:** ad ogni pasto, in quanto cibi ricchi in fibra, vitamine, acqua e sali minerali. La frutta deve essere fresca e di stagione, il più possibile variata per stagionalità
- **CEREALI:** pasta, pasta integrale biologica, riso, farro, mais, una porzione tutti i giorni; pane o pane integrale biologico una porzione tutti i giorni (la porzione di pane risulta ridotta quando nel menù sono presenti patate, purè, legumi come contorno del giorno)
- **LEGUMI:** tendenzialmente 1-2 volte a settimana
- **PATATE:** tendenzialmente 1 volta a settimana (può essere valutato anche l'inserimento di porzioni più piccole con un aumento della frequenza settimanale di consumo)
- **PESCE:** almeno una volta a settimana, eventualmente anche come condimento per la pasta
- **UOVA:** tendenzialmente 1 volta a settimana
- **FORMAGGIO:** 1 volta a settimana
- **SALUMI:** 0-1 volta a settimana
- **YOGURT O DOLCE:** saltuariamente in sostituzione della frutta

Come secondo: devono essere alternati ogni settimana piatti a base di pesce, carne rossa e bianca, formaggi magri, uova e legumi

MENU'

SEMPRE



**UNA PORZIONE
TUTTI I GIORNI**



**1-2 VOLTE ALLA
SETTIMANA**



**1 VOLTA ALLA
SETTIMANA**



**1 VOLTA ALLA
SETTIMANA**

SALTUARIAMENTE



I METODI DI COTTURA

La cottura degli alimenti deve essere concepita con il fine, oltre che di assicurare la salubrità dei prodotti, anche di preservare al massimo il loro valore nutritivo: è per questo che le preparazioni effettuate dalla Cucina Centralizzata sono semplici e di facile digeribilità. Si preferiscono metodi di cottura che consentono l'uso di grassi da condimento prevalentemente a crudo, privilegiando l'olio extravergine di oliva e limitando altri tipi di condimento, come il burro, che vengono utilizzati esclusivamente quando previsti in ricetta.

I metodi di cottura utilizzati maggiormente sono: la cottura al forno, ai ferri, a vapore, in acqua.

Sono inoltre limitati i condimenti grassi ed il sale in favore di brodo vegetale, verdure (sedano, cipolla, pomodoro), erbe aromatiche (basilico, prezzemolo, salvia, rosmarino, alloro, maggiorana, ecc.).

Per quanto riguarda la preparazione della frittata si utilizza la cottura al forno.

Si evitano: fritti e soffritti, la sovra cottura di verdure, pasta, minestre, l'uso di dadi da brodo, l'eccessivo uso di sale (si preferisce l'utilizzo di sale iodato). Tutti i sughi e i pesti sono preparati freschi.





LA QUANTITA' DEGLI ALIMENTI E' IMPORTANTE?

Definire grammature idonee nelle tabelle dietetiche per il pasto a scuola rappresenta il punto di partenza per equilibrare l'alimentazione giornaliera e prevenire l'obesità in età evolutiva. Alla valutazione nutrizionale su carta, dei menù, deve poi corrispondere un'effettiva applicazione delle porzioni raccomandate, nei punti di ristorazione.

E' opportuno che gli addetti alla distribuzione siano adeguatamente formati sulla porzionatura e distribuiscano gli alimenti con appropriati utensili (mestoli, palette o schiumarole graduati) che abbiano la capacità appropriata a garantire la porzione idonea.

IL SERVIZIO DI RISTORAZIONE PER AVERE UNA BUONA RIUSCITA DEVE:

- Impiegare **PERSONALE QUALIFICATO**
- Scegliere **MATERIE PRIME** di elevata qualità
- Elaborare il **RICETTARIO** (disponibile sul sito www.asp.siena.it)
- Elaborare il **DIAGRAMMA DI FLUSSO** (sequenza di tutte le fasi che compongono il processo produttivo)
- Elaborare il **MENÙ** (disponibile sul sito www.asp.siena.it)
- Elaborare il **DIETETICO SCOLASTICO** (per le allergie, le intolleranze, la celiachia, il diabete, o altre malattie metaboliche, così come diete per motivi religiosi, ecc...). Attualmente sono 280 le Diete Speciali che la Dietista elabora con un programma di gestione specializzato
- **RAGGIUNGERE** gli **OBIETTIVI** prefissati



LA QUALITA' NEL PIATTO

- la **Pasta Integrale** proviene da produzione BIOLOGICA
- i **Tortellini alla carne** ed i **Ravioli di ricotta e spinaci** sono senza coloranti, aromatizzanti e esaltatori di sapidità
- gli **Gnocchetti di patate** contengono almeno il 70% di patata e non sono ammessi coloranti, aromatizzanti, pepe, ed esaltatori di sapidità
- il **Pane** è BIOLOGICO
- la **Carne Bovina Fresca** proviene da bovini maschi rispondenti ai requisiti illustrati dal Disciplinare di Carne Bovina appartenente al Consorzio C.C.B.I. (5 Razze Italiane). E' BIOLOGICA per il 50% in peso
- la **Carne Avicunicola** deve essere fresca e provenire da animali nati, allevati e macellati in Italia. E' BIOLOGICA per il 20% in peso
- la **Carne Suina** proviene da animali nati, allevati, macellati in Italia ed è BIOLOGICA per almeno il 10% in peso
- il **Merluzzo** proviene da pesca sostenibile
- le **Uova** pastorizzate sono categoria A, BIOLOGICHE
- il **Formaggio Parmigiano Reggiano** deve essere D.O.P. E con stagionatura non inferiore a 16 mesi
- il formaggio **Asiago** è D.O.P
- lo **Yogurt** ed il **Latte** sono BIOLOGICI
- il **Prosciutto Cotto** non deve contenere polifosfati, glutine, caseinati e proteine del latte, glutammati, lattosio né altri esaltatori di sapidità di natura chimica
- il **Prosciutto Crudo di Parma** è D.O.P.
- la **Bresaola** è I.G.P: della Valtellina Punta d'anca
- la **Polpa di Pomodoro** ed i **Pelati** sono di produzione nazionale e provengono da agricoltura BIOLOGICA per il 33% in peso
- le **Verdure surgelate** (bietola, broccoli, carote, cavolfiore, fagiolini, piselli, spinaci, zucchine, patate, misto odori, verdure per minestrone) provengono da agricoltura BIOLOGICA
- le **Patate fresche, Carote fresche, Zucchine fresche** provengono da agricoltura BIOLOGICA
- le **Mele, Banane e Pesche** provengono da agricoltura BIOLOGICA

- l'**Olio Extra Vergine di Oliva** è italiano ed anche BIOLOGICO per almeno il 50% in peso
- i **Succhi di frutta** sono BIOLOGICI
- la **Marmellata di frutta** è BIOLOGICA
- i **Biscotti** e le **Merendine** sono senza olio di palma
- la **Tavoletta di cioccolata** è BIOLOGICA e proviene da COMMERCIO EQUOSOLIDALE

DA PRODUTTORI LOCALI

- **Farro** BIOLOGICO, **orzo** BIOLOGICO
- **Ceci** BIOLOGICI, **lenticchie** BIOLOGICHE, **piselli** BIOLOGICI
- **Pecorino, caciotta di mucca** BIOLOGICA
- **Mele** BIOLOGICHE

Il Pesce **Cefalo** è presidio Slow Food e proviene da pescato mediterraneo occidentale FAO 37.3.1 LAGUNA DI ORBETELLO



IN CHE MODO SERVIAMO NELLE NOSTRE SCUOLE?

Attraverso personale in possesso di HACCP (Hazard Analysis and Critical Control Points, letteralmente «Analisi dei rischi e punti critici di controllo» è un sistema di autocontrollo igienico che previene i pericoli di contaminazione alimentare) e con la presenza di almeno una unità di personale in ogni scuola, in possesso del corso relativo alla celiachia. Il personale serve in uniforme composta da vestaglia, cappello/retina per i capelli ed apposite calzature. Per l'apparecchiatura vengono utilizzati piatti in ceramica e bicchieri di vetro: elementi che determinano una migliore qualità dell'esperienza e fanno del pranzo un momento di responsabilizzazione di ciascun bambino e di ciascuna bambina, oltre a trasmettere un importante messaggio di rispetto e cura nei confronti dell'ambiente.

Per il trasporto vengono utilizzati contenitori termici che consentono di salvaguardare la temperatura degli alimenti.



NON SOLO IL MENU' COMUNE... ABBIAMO ANCHE IL DIETETICO SCOLASTICO. COME RICHIEDERE IL SERVIZIO?

Ad inizio anno scolastico i Dirigenti Scolastici o i referenti per ogni scuola che usufruisce del Servizio mensa, inviano per mail alla cucina centralizzata i certificati medici dei bambini che necessitano di una dieta speciale. A seguito di tali segnalazioni viene predisposto, e mantenuto aggiornato, a cura della Dietista un elenco, suddiviso per struttura servita, messo a disposizione del personale addetto alla preparazione dei pasti speciali

Le **DIETE SPECIALI** riguardano:

- diete bianche
- celiachia
- prive di latte e derivati
- prive di uovo e derivati
- prive di frutta secca
- prive di pesce
- prive di pomodoro
- diete speciali secondo schema
- altro

Gli alimenti che più frequentemente risultano causa di allergia sono elencati nel Regolamento UE N.1169/2011; ciò non toglie la possibilità di manifestazioni allergiche o intolleranze anche ad altri alimenti anche se con minor frequenza.

COME SONO PREPARATE LE DIETE SPECIALI?

Le Diete Speciali vengono preparate, da personale formato, in un'area dedicata della cucina, utilizzando delle attrezzature destinate esclusivamente a tali preparazioni e mettendo in atto tutte le modalità operative idonee ad evitare eventuali contaminazioni.

I pasti preparati vengono sigillati in contenitori monoporzioni ed identificati mediante il cognome del consumatore e la scuola di appartenenza.

BUONE ABITUDINI ALIMENTARI CONSIGLI PER I GENITORI

E' importante che i genitori conoscano il menù scolastico al fine di completare la giornata alimentare dei bambini in modo corretto, tenendo in considerazione cosa hanno eventualmente consumato a mensa. Una copia del menù in vigore è sempre disponibile presso ciascuna scuola e presso l'Ufficio Istruzione del Comune, oltre che sui siti web istituzionali, incluso il sito dell'ASP (www.asp.siena.it).

La giornata alimentare dovrebbe essere organizzata su cinque pasti: prima colazione, pranzo, cena e due spuntini. Il frazionamento del fabbisogno calorico giornaliero in tre pasti principali e due spuntini aiuta a controllare il senso della fame prevenendo il rischio di "abbuffate".

E' necessario, nella scelta degli alimenti da consumare a casa, variarne il più possibile le tipologie, facendo particolare attenzione alla frequenza di consumo dei diversi tipi di alimenti. In questo modo si eviteranno possibili deficit o eccessi di nutrienti e potremmo garantire ai nostri bambini una dieta più varia e stimolante.



LA PRIMA COLAZIONE

La prima colazione è il primo pasto della giornata, consumato prima delle attività quotidiane. Uno stile alimentare che comprenda il consumo regolare di un'adeguata prima colazione è associato a una migliore qualità della dieta. Questa sana abitudine incide positivamente anche sulla performance cognitiva, scolastica e sull'apprendimento dei bambini.

Esempi di prima colazione per bambini, adeguata a garantire il giusto apporto di nutrienti ed energia per affrontare la prima parte della giornata:

- una tazza di latte intero, una fetta di pane integrale, due cucchiaini di marmellata;
- una tazza di latte intero, un cucchiaino di cacao, quattro biscotti;
- una tazza di latte intero, orzo, quattro cucchiaini di cereali;
- una tazza di yogurt intero, quattro fette biscottate integrali, due cucchiaini di marmellata;
- due arance spremute, un panino piccolo con una fetta di formaggio;

LA MERENDA

E' bene frazionare la giornata alimentare in più pasti, inserendo anche 1-2 piccole merende. Per chi fa una prima colazione adeguata, un piccolo spuntino a metà mattina è utile perché consente di mantenere costante l'attenzione durante il lavoro scolastico e di arrivare meno affamati all'ora di pranzo. Per contro una merenda troppo ricca può determinare un impegno digestivo elevato, che può influenzare negativamente l'attenzione e l'apprendimento, oltre a ridurre l'appetito per il pasto successivo che sarà, perciò, consumato in quantità insufficiente, alterando così il giusto ritmo della giornata alimentare.

Lo **spuntino** non deve essere un minipasto, occorre quindi molta attenzione alle scelte e alle quantità:

- Sono da preferire frutta, verdure da sgranocchiare e yogurt.
- Evitare alimenti ricchi in grassi, sale o zuccheri, con elevato apporto calorico.
- Se si scelgono prodotti confezionati orientarsi su proposte di piccole dimensioni, che apportino circa 100 Kcal.
- Leggere sempre l'etichetta in modo da essere informati sulle caratteristiche nutrizionali dei diversi prodotti, soprattutto nel caso di snack confezionati. I grassi presenti potrebbero essere rappresentati da oli e grassi di bassa qualità nutrizionale.
- Per non aggiungere un eccessivo carico calorico alla merenda sono sconsigliate

le bevande dolcificate (thè, succhi di frutta, ecc) mentre è da preferire il consumo di acqua.

- Variare il più possibile, anche tutti i giorni.

Ecco alcuni esempi per un sano spuntino:

- frutta di stagione
- frullato di frutta
- yogurt intero da bere o in vasetto
- biscotti semplici
- frutta secca
- piccola schiacciata vuota
- crackers
- piccolo panino con pomodoro
- piccolo panino con marmellata
- 1 fettina di ciambellone fatto in casa



PARTECIPAZIONE, CONDIVISIONE E SODDISFAZIONE DELL' UTENZA

COMMISSIONE MENSA

La commissione mensa si riunisce almeno 2 volte all'anno. E' composta da insegnanti, genitori, personale ausiliario, ASP, Amministrazione Comunale e USL. Il Regolamento è pubblicato sul sito del Comune di Siena e sul sito dell'Asp-Città di Siena.

FRONT OFFICE

Lo sportello è aperto al pubblico tutti i mercoledì dalle 10 alle 12 per colloqui con la Dietista, presso l'Asp - Città di Siena.

SCHEDE E CONTROLLI DEL COMUNE

L'amministrazione comunale supervisiona complessivamente il servizio e sorveglia sul buon andamento della ristorazione, con controlli rivolti alla qualità merceologica degli alimenti e del piatto finito, al rispetto delle porzioni, alla buona organizzazione e alla conduzione del servizio, all'accettazione del pasto e verifica del servizio.

PIANO NUTRIZIONALE

Il Piano Nutrizionale è conforme a quanto indicato nei documenti di indirizzo in materia, al fine di garantire i corretti fabbisogni sia energetici sia dei nutrienti, per le varie fasce di età. Di seguito riportiamo un elenco dei documenti nei quali è possibile trovare i riferimenti scientifici cui è improntato il Piano Nutrizionale che caratterizza il Servizio di ristorazione scolastica del Comune di Siena:

- i "LARN" e revisione 2014 a cura della Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU);
- le "Linee guida per una sana alimentazione italiana" revisione 2018 a cura del Consiglio per l'analisi dell'Economia Agraria (CREA);
- le "Linee di Indirizzo Regionali per la Ristorazione Scolastica" anno 2011 della Regione Toscana e successivi aggiornamenti;
- le "Linee di Indirizzo Nazionale per la Ristorazione scolastica" e successivi aggiornamenti " Linee d'indirizzo nazionali per la ristorazione ospedaliera, assistenziale e scolastica" 2020 del Ministero del Lavoro, della Salute e delle Politiche Sociali.

