

## COME VIENE REDATTO UN MENU' PER LA RISTORAZIONE SCOLASTICA?

Premessa:

la scuola è un servizio pubblico – “la sanità pubblica ha un ruolo fondamentale nell’aiutare le persone ad operare scelte di salute, riducendo i rischi e le disuguaglianze sociali. In questo contesto, la scuola e in particolare la ristorazione scolastica assumono un ruolo di primo piano. Abitudini alimentari incongrue si possono correggere con proposte di ristorazione scolastica salutari che, attraverso il bambino, possono raggiungere il nucleo familiare” **(Linee ad indirizzo nazionale per la ristorazione scolastica – Ministero della Salute)**

Per tale ragione i menù vanno preparati sulla base dei LARN – Livelli di assunzione di nutrienti raccomandati per la popolazione umana – redatti dall’istituto Nazionale della Nutrizione.

“Nella progettazione del menù occorre ottemperare alle esigenze di metabolismo, crescita, prevenzione e favorire il raggiungimento progressivo degli obiettivi di qualità totale del pasto e soddisfazione degli utenti, incoraggiando l’assaggio e la progressiva accettazione dei diversi alimenti .....  
.....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, purché alla valutazione nutrizionale su carta dei menù corrisponda una effettiva applicazione delle porzioni raccomandate nei punti ristorazione .....  
..... I dati che seguono sono stati elaborati sulle indicazioni dei LARN per le diverse fasce di età che usufruiscono della ristorazione scolastica e considerando che il pranzo deve apportare circa il 35% del fabbisogno di energia giornaliera. Il menù è strutturato in modo da fornire circa il 15% di proteine, il 30% di grassi ed il 55% di carboidrati

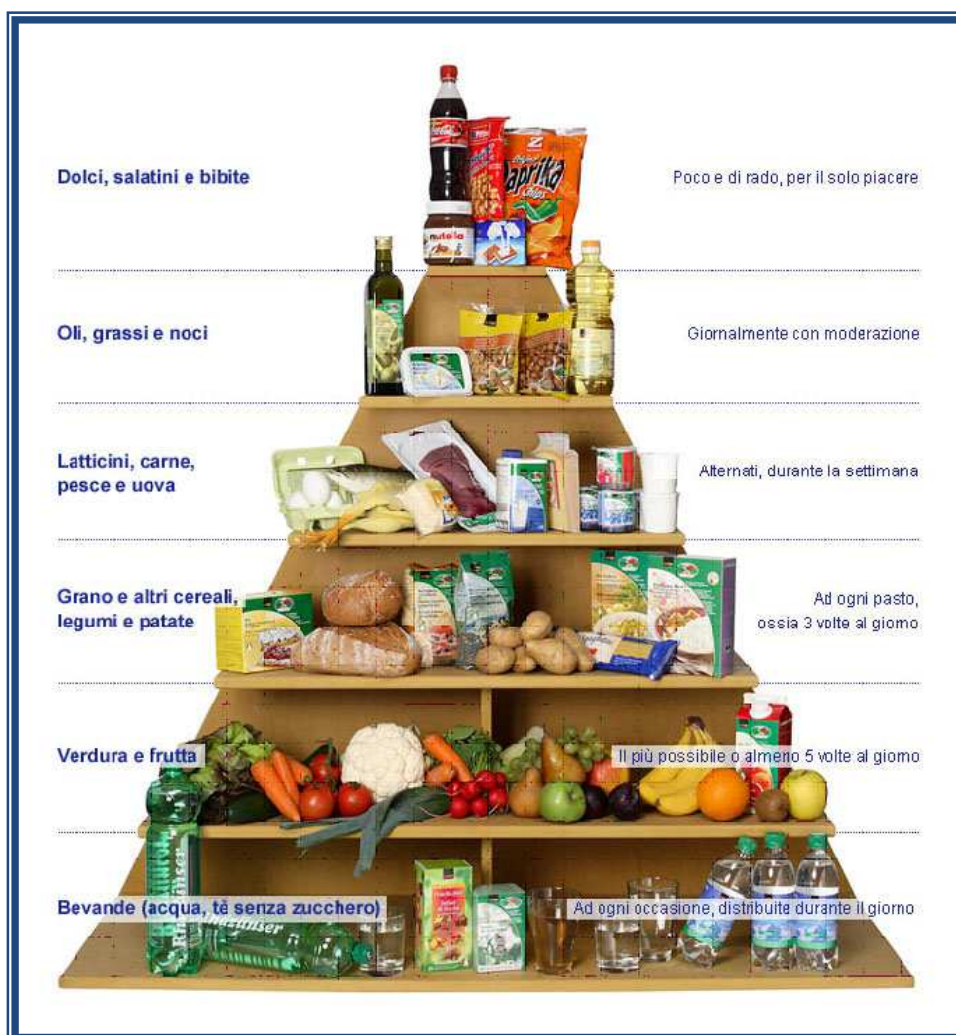
### **Frequenze di consumo di alimenti e gruppi di alimenti riferiti al pranzo nell’arco della settimana scolastica**

- Frutta e vegetali: una porzione di frutta e una di vegetali tutti i giorni;
- Cereali (pasta, riso, orzo, mais, eccetera): una porzione tutti i giorni;
- Pane: una porzione tutti i giorni;
- Legumi (anche come piatto unico, se associati a cereali): 1-2 volte a settimana;
- Patate: 0-1 volta a settimana;
- Carni: 1-2 volte a settimana;
- Pesce: 1-2 volte a settimana;
- Uova: un uovo a settimana;
- Formaggi: una volta a settimana;
- Salumi: due volte al mese;
- Piatto unico (per esempio pizza o lasagne): una volta a settimana”

**(Linee ad indirizzo nazionale per la ristorazione scolastica – Ministero della Salute)**

Inoltre sempre dall’Istituto nazionale della nutrizione vengono periodicamente redatte le **Linee guida per una sana alimentazione italiana**, un elenco di raccomandazioni, di dati e di indicazioni comportamentali elaborate sulla base delle evidenze scientifiche raccolte in tema di rapporto tra alimentazione e salute.

1. Controlla il peso e mantieniti sempre attivo
2. Più cereali, legumi, ortaggi e frutta
3. Grassi: scegli la qualità e limita la quantità
4. Zuccheri, dolci, bevande zuccherate: nei giusti limiti
5. Bevi ogni giorno acqua in abbondanza
6. Il Sale? Meglio poco
7. Bevande alcoliche: se sì solo in quantità controllata
8. Varia spesso le tue scelte a tavola
9. Consigli speciali per persone speciali
10. La sicurezza dei tuoi cibi dipende anche da te.



ELABORAZIONE A CURA DI:  
Dott. Anna Coluccia - Dietista