

nei menù scolastici e le **frequenze** di consumo di alimenti e gruppi di alimenti riferiti al pranzo nell'arco della settimana scolastica (Linee di Indirizzo Nazionale per la Ristorazione Scolastica 2010).

Il Menù elaborato seguendo le Linee Guida Regionali e validato dal Sian:

- a) rappresenta un esempio educativo del pranzo ideale, composto da un primo, un secondo, un contorno, frutta e pane;
- b) apporta il 35% del fabbisogno d'energia giornaliera;
- c) è strutturato per fornire i nutrienti equilibrati tra loro: proteine (15%), grassi (30%) e carboidrati (55%).

#### ...infine è importante ricordare che:

- 1) il punto di partenza per equilibrare l'alimentazione giornaliera e prevenire l'obesità in età evolutiva è la definizione di **grammature** idonee, calcolate per fasce d'età;
- 2) le quantità si riferiscono sempre al peso dell'alimento a **crudo al netto** degli scarti;
- 3) per la corretta applicazione del menù, occorre rispettare le **porzioni** raccomandate presenti all'interno delle Linee Guida esemplificate attraverso **misure casalinghe**. A questo proposito è determinante il contributo che possono fornire gli addetti alla preparazione e distribuzione. Pertanto occorre che essi siano adeguatamente formati sulla porzionatura e distribuiscono gli alimenti con **appropriati utensili** (mestoli, palette o schiumarole) di capacità appropriata a garantire la **porzione idonea** con una sola presa o in un numero già prestabilito di pezzi già porzionati;



4) qualora fossero presenti, in uno stesso punto di ristorazione, bambini e/o ragazzi appartenenti ad età diverse e/o a più di una fascia scolastica, occorre disporre, per uno stesso utensile, delle **diverse misure di capacità** per fornire la **porzione idonea**;

5) è opportuno evitare la somministrazione di una seconda porzione, (previa condivisione del significato con i genitori e con la scuola) soprattutto del primo piatto, per **evitare un apporto eccessivo di calorie** e per modificare le abitudini alimentari nell'ambito della prevenzione dell'obesità.



#### FONTI E APPROFONDIMENTI

“Linee Guida Regionali per la Ristorazione Scolastica”  
Regione Autonoma Sardegna (RAS)  
Determina n° 1567 del 5 dicembre 2016

#### SIAN

Sede: **Nuoro** – Via Manzoni 28 - 08100  
Telefono: 0784 -240176 - 240159  
FAX: 0784/240020  
Email: [serv.sian@pec.aslnuoro.it](mailto:serv.sian@pec.aslnuoro.it)  
[igienealimenti@aslnuoro.it](mailto:igienealimenti@aslnuoro.it)

“Questo opuscolo contiene informazioni/indicazioni a titolo meramente esemplificativo e non esaustivo dell'argomento trattato. Le immagini contenute sono state scaricate da internet e non compaiono cenni di copyright o divieti sull'utilizzo (Art.90 del G.U. n°166 del 16/07/41 e Dlgs n°8 del 15/01/16)”

Grafica e realizzo: [Dietista Dott. Cristian Cinellu \(2017\)](#)

## SIAN

Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione



## “Linee Guida Regionali per la Ristorazione Scolastica”

#### INTRODUZIONE

L'alimentazione rappresenta un fattore fondamentale nella vita dell'essere umano e può diventare uno **strumento importante** che, se utilizzato consapevolmente, può contribuire al mantenimento di una buona condizione di salute.

La Regione Autonoma Sardegna (RAS) con determina n.1567 (del 5 dicembre 2016) ha adottato le **"Linee Guida Regionali per la Ristorazione Scolastica"** dando particolare attenzione ai soggetti con allergie e/o intolleranze (comprese le persone celiache) e per la promozione dell'utilizzo del **sale iodato**.

Le Linee Guida Regionali si prefiggono il compito di fornire **indicazioni operative** per tutti coloro che hanno un ruolo nella preparazione e nella somministrazione di pasti nelle mense scolastiche, affinché ciò avvenga nel rispetto di tutti gli aspetti che fanno di un pasto una fonte di salute e piacere.



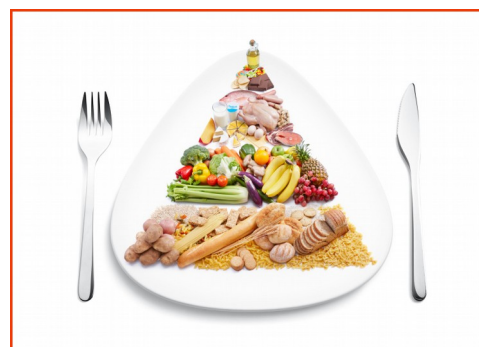
Stesso discorso vale anche nel caso di diete destinate a persone soggette a **restrizioni alimentari**, perché l'accettazione delle prescrizioni dietetiche non deve e non può essere disgiunta dagli aspetti organolettici che possono condizionare l'accettazione del pasto da parte del consumatore.

L'obiettivo delle Linee Guida è quello di dare suggerimenti per **organizzare una ristorazione scolastica** che offra un'alimentazione equilibrata in termini di nutrienti e calorie e che, pur **nel rispetto** delle esigenze cliniche di utenti con diagnosi certa di intolleranze o allergie ad alimenti, sia **varia** e congegnata in modo da evitare insoddisfazioni ed isolamento e cerchi di mantenere l'importante **ruolo socializzante ed educativo** del condividere il pasto.

## CONTENUTO LINEE GUIDA

Le Linee Guida sono articolate in capitoli dedicati specificatamente ai seguenti argomenti:

- *Allergie e intolleranze*
- *Patologie di carenza iodica e sale iodato*
- *Etichettatura*
- *Precauzioni e accorgimenti nella preparazione e somministrazione di pasti per utenti con allergie e/o intolleranze alimentari*
- *Formazione del personale*
- *Requisiti strutturali e gestionali delle cucine in cui si effettua la preparazione di pasti per celiaci*
- *Ruoli e responsabilità*
- *Sicurezza nutrizionale e corretta alimentazione*
- *Consigli per la redazione del menù*
- *Capitolato d'appalto*



## FOCUS SULLA CORRETTA ALIMENTAZIONE A SCUOLA

In tutti i paesi Occidentali sta aumentando la preoccupazione per la notevole diffusione di patologie legate a comportamenti a rischio quali le abitudini **alimentari scorrette** e la scarsa **attività fisica**.

Per l'OMS (Organizzazione Mondiale Sanità), tra i principali errori nutrizionali si riscontrano:

- l'eccesso di calorie, di proteine e grassi di origine animale;

- l'eccesso di carboidrati ad alto indice glicemico\*;
- lo scarso consumo di pesce, frutta e verdura.

Una tendenza che, purtroppo, riguarda anche un numero considerevole di bambini.

Secondo l'indagine eseguita nel 2016 nell'ambito del progetto **“OKkio alla Salute”** (del Ministero della Salute/CCM), **3 bambini su 10** in Italia hanno problemi di sovrappeso/obesità. Questa problematica non va sottovalutata in quanto aumenta il rischio in età adulta, di sviluppare patologie quali le malattie cardiovascolari, il diabete e l'ipertensione.



**La ristorazione scolastica** può avere un ruolo importante nel promuovere la salute e le abitudini alimentari corrette, nonché nel prevenire le patologie cronico degenerative correlate ad una alimentazione scorretta.

A scuola i bambini imparano a stare a tavola, a mangiare ciò che hanno nel piatto senza sprechi e ad apprezzare sapori nuovi a volte inconsueti.

Definire grammature idonee nelle tabelle dietetiche per il pasto, rappresenta nella scuola il punto di partenza per equilibrare l'alimentazione giornaliera e prevenire l'obesità in età evolutiva.

Nelle Linee Guida sono elencate **le grammature medie** consigliate dei principali alimenti utilizzati

\* indica la velocità con cui aumenta la glicemia in seguito all'assunzione di un alimento contenente carboidrati