



COMUNE DI SARONNO
Provincia di Varese

ALLEGATO B2

AL PER CAPITOLATO SPECIALE PER L'APPALTO DELLA GESTIONE
DEL SERVIZIO DI RISTORAZIONE SCOLASTICA E SOCIALE
PERIODO: 01.09.2019 – 31.08.2022

**Estratto delle “Linee Guida per il servizio
di ristorazione scolastica” dell’ATS
Insubria – Regione Lombardia**

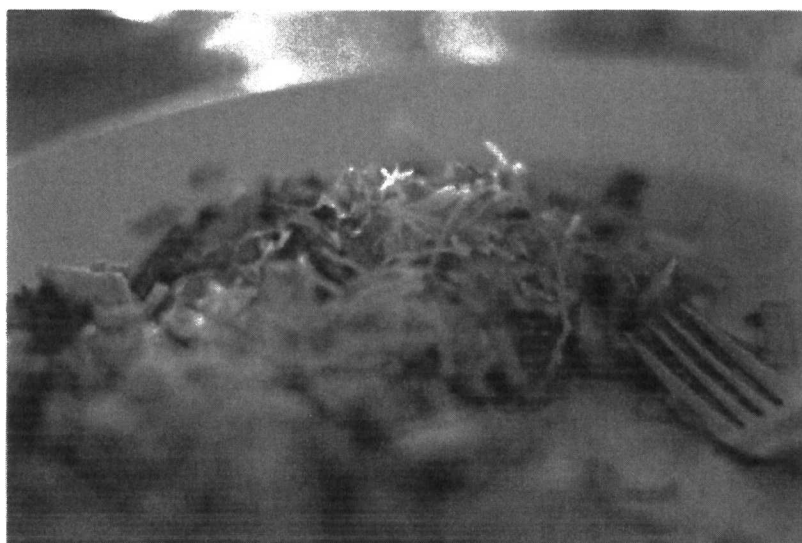
Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ATS Insubria

Linee guida per il servizio di ristorazione scolastica



Direzione Sanitaria

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE MEDICO



Sommario

Introduzione	pag. 3
Il Capitolato speciale d'Appalto (omissis)	pag. 4
Le Tabelle dietetiche	pag. 18
Le diete etico – religiose	pag. 31



Le tabelle dietetiche

LA SANA ALIMENTAZIONE

Le "Linee Guida per una Sana Alimentazione Italiana" elaborate dall'Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione (consultabili sul sito Internet www.inran.it) ribadiscono la necessità di incoraggiare i bambini e i ragazzi al consumo di un'ampia varietà di alimenti che assicurino il corretto apporto di proteine, carboidrati, lipidi, sali minerali, e vitamine.

Sono state identificate delle **indicazioni fondamentali**, a fronte di quelli che sono gli errori maggiormente diffusi:

1. consumare una prima colazione adeguata e nutriente.
2. suddividere opportunamente l'alimentazione nel corso della giornata:
 - colazione: che deve coprire il 15% delle calorie giornaliere, deve essere costituita da alimenti ricchi di nutrienti e di facile consumo come latte, yogurt, fette biscottate, miele, spremute, o frutta fresca, marmellata, ecc.
 - spuntino: costituisce il 5% dell'apporto calorico giornaliero, deve essere nutriente ma leggero al fine di non compromettere l'appetito a pranzo; è da preferire il consumo di frutta fresca di stagione;
 - pranzo costituisce l'apporto calorico di maggior rilevanza durante la giornata (40%); deve essere costituito da un primo piatto, un secondo accompagnato da un contorno e la frutta (talvolta può essere presente un piatto unico che deve essere in grado di conferire l'apporto nutritivo del primo piatto e del secondo come ad esempio pasta e legumi, pizza, sformati, sempre accompagnati da verdure fresche); rappresenta un momento educativo molto importante oltre che nutrizionale; deve garantire l'alternanza delle fonti proteiche: carne, pesce, uova, latticini, legumi, cercando di inserire il pesce e i legumi almeno 2/3 volte a settimana
 - merenda: costituisce il 5%-10% delle calorie totali; deve essere equilibrata e calibrata in relazione all'attività fisica svolta nel corso della giornata; può essere costituita da frutta fresca di stagione, yogurt, prodotti da forno semplici. Gli alimenti proposti in questo momento della giornata si possono alternare per andare incontro alle esigenze ed alle consuetudini alimentari dei piccoli utenti.



Gli alimenti utilizzati sono:

- *LATTE INTERO CON EVENTUALE AGGIUNTA D'ORZO*
 - *YOGURT NATURALE E/O ALLA FRUTTA SENZA ADDITIVI*
 - *GELATO ALLA FRUTTA*
 - *TÈ DETERMINATO SENZA ZUCCHERO CON BISCOTTI SECCHI*
 - *MACEDONIA DI FRUTTA FRESCA*
 - *FRUTTA COTTA*
 - *SPREMUTA D'ARANCIA*
 - *TORTA ALLO YOGURT NON CONFEZIONATA*
 - *PANE E MARMELLATA*
 - *PANE FRESCO A RIDOTTO CONTENUTO DI SALE (1,7%)*
 - *POP CORN OCCASIONALMENTE SENZA SALE E BURRO.*
- cena: rappresenta un momento di riequilibrio nutrizionale della giornata alimentare e deve coprire il 30%-35% dell'apporto calorico quotidiano; è composta da alimenti differenti rispetto a quelli consumati durante il pranzo, sono da preferire piatti liquidi come, passati di verdure e minestrone se a pranzo si è consumata pasta asciutta; anche a cena si consiglia di consumare il secondo piatto accompagnato da verdura, e la frutta.

Fabbisogni in energia e in nutrienti

Nell'elaborazione della tabella dietetica per la scuola dell'obbligo si è fatto riferimento a:

- "Livelli di assunzione raccomandati di energia e nutrienti per la popolazione ITALIANA" (S. I. N. U.) – quarta revisione 2012) LARN, da cui sono stati estrapolati i range relativi alle diverse classi di età.
- "Linee guida per Una Sana Alimentazione Italiana" (revisione 2003) per quanto riguarda le indicazioni di massima circa le porzioni.
- "Linee di indirizzo nazionale per la Ristorazione scolastica" - maggio 2010



**Apporti raccomandati di energia, nutrienti e fibra
riferiti a PRANZO per le varie fasce di età**

	Scuola dell'infanzia	Scuola primaria	Scuola secondaria 1° grado
Energia (Kcal) relativa al 40% dell'energia giornaliera	582	767	1013
Proteine g (8-12% del pasto)	12-18	15-23	20-30
Grassi g (30-35% del pasto)	19-23	26-30	34-39
Grassi saturi g (<10%)	<6	<9	<11
Carboidrati g (50-55% del pasto)	78-85	102-112	135-148
Carboidrati semplici g (<15%)	<23	<30	<40
Ferro mg	5	6	9
Calcio mg	280	350	420
Fibra g	5	6	7,5

L'apporto calorico è da intendersi come media.

Il pasto sarà composto da:

Primo piatto
Secondo piatto
(eventualmente un piatto unico)
Contorno
Olio extravergine di oliva
Pane
Frutta
Acqua



Tabella quantitativa per le varie fasce di età

Tutti i pesi proposti sono da considerarsi al crudo e al netto degli scarti e glassatura (nel caso di prodotti surgelati) se non diversamente specificato.

Alimenti		Scuola Infanzia	Scuola Primaria	Scuola Secondaria di I grado
		Grammi	Grammi	Grammi
PRIMI PIATTI	Pasta o riso, orzo... asciutti	50	60	80
	Pasta o riso in brodo o crostini	25	30	40
	Tortellini freschi o ravioli di magro	80	100	120
	Gnocchi	120	150	200
	Farina mais per polenta	50	60	80
	Base per pizza	80	100	120
	CONDIMENTI PER PRIMI ASCIUTTI			
	Olio extravergine d'oliva (es. pasta all'olio, pasta agli aromi,...)	5	6	7
	Burro a crudo solo per risotto	5	6	7
	Pesto alla genovese	10	10	15
	Pomodoro pelati	50	60	70
	Verdure per sughi	q.b.	q.b.	q.b.
	INGREDIENTI PER PRIMI IN BRODO			
	Olio extravergine d'oliva	5	6	7
	Parmigiano Reggiano o Grana Padano (<u>solo se necessario</u>)	5	5	5
	Verdure per minestrone, passati e creme	80	100	120
	Legumi secchi	10	15	20
	Legumi freschi o gelo	30	45	60
	Patate	30	40	60



Alimenti		Scuola Infanzia	Scuola Primaria	Scuola Secondaria di I grado
		Grammi	Grammi	Grammi
SECONDI PIATTI	Carne: pollo, tacchino, vitello, vitellone, maiale	40	50	60
	Pesce: filetti di nasello, filetti di sogliola, platessa, filetti di merluzzo...	50	60	80
	Legumi secchi	30	40	50
	Legumi freschi/surgelati	90	120	150
	FORMAGGI			
	Formaggi a pasta molle: mozzarella, crescenza, primo sale, caciotta, taleggio...	30	40	50
	Formaggi a pasta dura: Parmigiano reggiano, grana padano, italico, emmenthal, asiago, latteria	20	30	40
	Ricotta	40	50	100
	Uova	1 (50 g)	1+1/2 (75 g)	2 (100g)
	Prosciutto cotto, crudo, bresaola	30	40	50
	Olio extravergine d'oliva	5	6	7
PIATTI UNICI (esempi)	Pizza margherita (peso cotto)	120-150	150-200	200-250
	Pasta + legumi secchi	50+30	60+40	80+50
	Pasta al ragù	50+40	60+50	80+60
	Pasta* al ragù di pesce**	50+30	60+40	80+50
	Pasta* con formaggio fresco**	50+30	60+40	80+50
	Lasagne alla bolognese:			
	pasta all'uovo secca + ragù+besciamella/formaggio	50+20+20	60+25+30	80+40+40
	Pasta all'uovo fresca + ragù + besciamella/formaggio	80+20+20	100+25+30	140+40+40
	Olio extravergine d'oliva	5	6	7
	Burro a crudo solo per besciamella	5	6	7



Alimenti		Scuola Infanzia	Scuola Primaria	Scuola Secondaria di I grado
		Grammi	Grammi	Grammi
CONTORNI	Insalata in foglia	40	50	70
	Verdura cruda	100	120	150
	Patate (sostituto del primo piatto asciutto)	200	250	300
	Patate come contorno (in associazione piatto in brodo)	100	120	150
	Olio extravergine d'oliva	8	10	12
FRUTTA	Frutta	100	150	200
	Banane, uva, cachi, fichi	50	80	100
Pane a ridotto contenuto di sale		40	50	70

Esempi di merende per le varie fasce di età

Alimenti	Scuola Infanzia	Scuola Primaria	Scuola Secondaria di I grado
	Grammi	Grammi	Grammi
Latte intero con orzo (senza zucchero)	150 + 5	150 + 5	200 + 5
Yogurt al naturale o alla frutta senza additivi	125	125	125
Gelato alla frutta	50	50	80
The con biscotti secchi	150 + 20	150 + 30	150+40
Macedonia con succo di limone o arancia (senza zucchero) o frutta cotta	100	150	200
Torta margherita o allo yogurt non confezionata	30	40	50
Pane e marmellata	30 + 10	30 + 10	40 + 20
Pane a ridotto contenuto di sale	40	50	60
Pop corn senza sale né burro	30	40	50



Nella tabella sottostante sono indicate le grammature per gli adulti, riferite alle porzioni standard specificate nei LARN - IV Revisione.

Alimenti		Adulto
PRIMI PIATTI		Grammi
	Pasta o riso, orzo... asciutti	80
	Pasta o riso in brodo o crostini	40
	Farina mais per polenta	80
	CONDIMENTI PER IL PRANZO	
	Olio extravergine d'oliva	20
	Burro a crudo solo per risotto	5
	Pesto alla genovese	10
	Pomodoro pelati	50
	Verdure per sughi	q.b.
	Parmigiano Reggiano o Grana Padano <u>(solo se necessario)</u>	5

SECONDI PIATTI	Carne: pollo, tacchino, vitello, vitellone, maiale	100
	Pesce: filetti di nasello, filetti di sogliola, platessa, filetti di merluzzo...	150
	Legumi secchi	50
	Legumi freschi/surgelati	150
	FORMAGGI	
	Formaggi a pasta molle: mozzarella, crescenza, primo sale, caciotta, taleggio...	100
	Formaggi a pasta dura: Parmigiano reggiano, grana padano, italico, emmenthal, asiago, latteria	50
	Uova	1 (50 g)
	Prosciutto cotto, crudo, bresaola	50



Alimenti		Adulti
CONTORNI		Grammi
	Insalata in foglia	80
	Verdura	200
	Patate (sostituto del primo piatto asciutto)	200
FRUTTA		
	Frutta	150
	Pane a ridotto contenuto di sale	50



Frequenza di consumo

Alimenti	Frequenza di consumo
Cereali	1 porzione tutti i giorni.
Piatto unico	1 volta settimana.
Carni	1-2 volte settimana.
Pesce	1-2 volte settimana.
Uova	0-1 volta settimana.
Formaggi	0-1 volta settimana.
Legumi	1 volta settimana.
Salumi	1 volta al mese.
Frutta e verdura	Tutti i giorni.
Patate	0-1 volta settimana.
Dessert/Yogurt	Non concessi a fine pasto.
Pane	Tutti i giorni.
Condimenti	Tutti i giorni.
Sale	Sempre iodato e il minimo indispensabile.
Acqua	Tutti i giorni.

Esempio di menù scolastico settimanale

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
I	CARNE	PESCE	FORMAGGIO	LEGUMI	UOVA
II	FORMAGGIO	CARNE BIANCA	PESCE	AFFETTATO	LEGUMI
III	LEGUMI	CARNE BIANCA	UOVA	CARNE BIANCA O ROSSA	PESCE
IV	CARNE	UOVA	LEGUMI	PESCE	FORMAGGIO



Griglie per la costruzione delle tabelle dietetiche

SECONDI	1	2	3	4	5	6	7	20	5gx4sett
CARNI ED AFFETTATI								6	
PESCE								4	
LEGUMI								4	
FORMAGGI								3	
UOVA								3	

SECONDI	1	2	3	4	5	6	7	16	4gx4sett
CARNI ED AFFETTATI								5	
PESCE				*				3.5	
LEGUMI				*				3.5	
FORMAGGI								3	
UOVA								3	

SECONDI	1	2	3	4	5	6	7	12	3gx4sett
CARNI ED AFFETTATI								3	
PESCE			*					2.5	
LEGUMI			*					2.5	
FORMAGGI								2	
UOVA								2	

SECONDI	1	2	3	4	5	6	7	8	2gx4sett
CARNI ED AFFETTATI								2	
PESCE								2	
LEGUMI								2	
FORMAGGI								1	
UOVA								1	

*Le caselle colorate a metà indicano che a settimane alterne saranno proposti legumi o pesce.



Alimenti	Indicazioni nutrizionali
Cereali	<ul style="list-style-type: none"> - Si consiglia di proporre anche cereali alternativi alla pasta e al riso, come orzo, farro, avena, bulgur, kamut, cous cous, pasta e riso integrale ecc., almeno una volta alla settimana. - La pasta, ove non altrimenti specificato, deve intendersi di grano duro. - Il primo piatto in brodo deve essere presente almeno una volta alla settimana nel menù invernale (pastina o riso in brodo, passato di verdura con crostini...). - Il condimento per il primo piatto deve essere al pomodoro, alle verdure, agli aromi o all'olio. Se si desidera preparare una pasta condita con ragù di carne o di pesce o con formaggio va considerata piatto unico, pertanto utilizzare le grammature riportate nella tabella quantitativa degli alimenti.
Piatto unico	<ul style="list-style-type: none"> - Lasagne, pizza, polenta e spezzatino, crespelle, piadina preparata esclusivamente con olio di oliva o extravergine di oliva. - Si consiglia di variare il piatto unico nelle 4 settimane della tabella dietetica. - Sono considerati piatti unici in quanto fonte di carboidrati e proteine (formaggio, carne, affettato, legumi). - Se non gradite possono essere sostituite con un primo piatto con verdure (es. pasta e zucchine) e secondo a base di formaggio, affettato, carne e legumi (es. mozzarella, ricotta, prosciutto cotto, bistecca, piselli ecc.).
Carni	<ul style="list-style-type: none"> - La carne rossa può essere proposta massimo una volta alla settimana e non nella stessa in cui è presente l'affettato. - Le carni rosse sono manzo, maiale, vitello, agnello, montone, cavallo o capra.
Pesce	<ul style="list-style-type: none"> - Non sono concessi bastoncini di pesce già preparati. - È possibile preparare il pesce sottoforma di polpette, burger, cotolette purché preparati in loco con filetti di pesce surgelati, farina e/o pane grattugiato, uova ed erbe aromatiche.
Uova	<ul style="list-style-type: none"> - Per motivi igienici è assolutamente sconsigliato il consumo di uova fresche per preparazioni di piatti poco cotti (es. uova strapazzate) o crudi (es. pasta alla carbonara). - Preferire le uova pastorizzate in confezioni originali. - È preferibile la preparazione in frittata rispetto all'uovo sodo perché più digeribile.
Formaggi	<ul style="list-style-type: none"> - I formaggi possono essere di tipo fresco o stagionato. - Variare la scelta privilegiando i formaggi freschi (mozzarella vaccina, ricotta, robiola, crescenza, fiocchi di latte, primo sale, stracchino). - Evitare i formaggi contenenti i polifosfati (tipo formaggi spalmabili), conservanti e altri additivi.
Legumi	<ul style="list-style-type: none"> - Sono vegetali, ma non sono da considerarsi verdura dal punto di vista nutrizionale perché sono un'ottima fonte di proteine: pertanto non vanno utilizzati come contorno, ma considerati come un secondo piatto. - Si consiglia di proporre almeno una volta alla settimana la porzione intera di legumi come secondo piatto o come piatto unico (es. riso e lenticchie, pasta e ceci, insalata di riso con legumi). - Se il primo piatto associato ai legumi risultasse poco gradito è possibile sostituirlo con pasta o riso all'olio/al pomodoro e un secondo di legumi (fagioli in umido, crocchette di legumi, farinata di ceci, ecc.). - In relazione al gusto dei bambini è possibile variare la preparazione (interi, passati) e la tipologia dei legumi proposti nei piatti unici (es. ceci al posto dei piselli).
Salumi	<ul style="list-style-type: none"> - Si potranno alternare bresaola, prosciutto crudo e prosciutto cotto di alta qualità, privi di polifosfati e glutammato monosodico. - Prediligere i prodotti DOP e IGP.
Frutta e verdura	<ul style="list-style-type: none"> - Devono essere proposte di stagione secondo il calendario stagionale allegato al presente documento. - Anche le verdure surgelate devono rispettare il calendario della stagionalità. - È di fondamentale importanza variare la tipologia di frutta e di verdura, proponendo



	<p>almeno tre frutti e tre verdure differenti all'interno della stessa settimana.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Per la scuola dell'infanzia la frequenza corretta è di tre volte alla settimana la verdura cotta e due volte quella cruda; dalla scuola primaria è preferibile proporre tre volte alla settimana la verdura cruda e due volte quella cotta. - Si consiglia di proporre verdura cruda con alimenti a maggior contenuto di sale come pasta ripiena, affettati, formaggi, pizza, ecc. - Alternare le modalità di preparazione tra cottura al forno, al vapore, lessate, in insalata, ecc.. Non sono concesse le preparazioni fritte. - È possibile aggiungere olio extravergine d'oliva, mentre limone e aceto solo se sicuramente graditi. - Per favorire il consumo di verdura ed evitare sprechi è possibile somministrarla all'inizio del pasto soprattutto ove si sia riscontrato un rifiuto generalizzato dell'alimento. - La frutta può essere proposta anche come spuntino della mattina nelle grammature in allegato. - Specificare in tabella il tipo di frutta di stagione proposto.
Patate	<ul style="list-style-type: none"> - Sono vegetali, ma non sono da considerarsi verdure dal punto di vista nutrizionale. - Sono una fonte di carboidrati, quindi un sostituto di pane e di pasta. - Possono essere inserite quando in menù è previsto un primo piatto in brodo a base di verdure (pastina con verdure, minestrone, passati di verdura) o in sostituzione del primo piatto (es. spezzatino con patate, pesce al forno con patate/purè). - Se nel primo piatto non è presente una porzione di verdura, non possono essere proposte come contorno (es. se il menù prevedesse pastina, pesce, patate, frutta e pane, mancherebbe la porzione di verdura quotidiana).
Dessert	<ul style="list-style-type: none"> - La frutta a fine pasto può essere sostituita con macedonia preparata con frutta fresca ed eventualmente succo di limone o di arancia (senza zucchero), oppure mousse 100% frutta o spremute, centrifugati, estratti, smoothies preparati con frutta fresca senza zucchero né dolcificanti. - Non sono concessi i succhi di frutta confezionati, anche 100% frutta.
Pane	<ul style="list-style-type: none"> - Può essere di tipo bianco o integrale, ai cereali o di segale e a ridotto contenuto di sale (non superiore a 1,7% riferito alla farina), oppure senza sale e senza grassi aggiunti (es. no pane all'olio o al latte).
Condimenti	<ul style="list-style-type: none"> - Solo olio extravergine d'oliva da aggiungere sia ai primi piatti che alle verdure. - È possibile aggiungerlo a crudo nelle preparazioni dei secondi piatti che lo prevedono. - È possibile utilizzare il burro solo per la preparazione dei piatti della tradizione (es. besciamella, risotti) ed evitare di condire con burro le verdure. - È possibile utilizzarlo massimo una volta alla settimana.
Sale	<ul style="list-style-type: none"> - Va utilizzato con moderazione (il minimo indispensabile) e esclusivamente iodato. - Utilizzare il sale solamente nelle preparazioni e non mettere la saliera a tavola. - Si consiglia di sostituire il sale con spezie o erbe aromatiche.
Aromi	<ul style="list-style-type: none"> - Utilizzare aromi naturali quali basilico, prezzemolo, salvia, rosmarino, alloro, cipolla, aglio, ecc. - Non utilizzare gli estratti per brodo a base di glutammato monosodico (dadi, granulare), estratti di carne, ma utilizzare brodi preparati con verdure fresche. - Solo quando ciò non fosse possibile per questioni organizzative, è possibile utilizzare un preparato per brodo se privo di glutammato monosodico, grassi idrogenati, additivi e conservanti. - Evitare pepe e peperoncino.
Acqua	<ul style="list-style-type: none"> - È importante che i bambini abbiano a disposizione acqua sia per il pasto che durante tutta la giornata, preferibilmente di rete o minerale.



Ingredienti/Alimenti NON concessi nella ristorazione scolastica
Glutammato monosodico; grassi idrogenati.
Additivi: polifosfati, solfiti etc.
Pesce in scatola, molluschi e crostacei.
Estratto di carne, preparato per brodo di carne o vegetale (granulare o dado) con additivi.
Tutti i prodotti prefritti, precucinati e prepanati.
Tutti i tipi di würstel, anche di pollo o di tacchino.
Creme di cioccolato spalmabili .
Succhi di frutta.
Thè non decaffeinato e zuccherato.
Bibite zuccherate
Zucchero aggiunto alle merende (macedonia, the, latte)
Olio di palma, di cocco e di colza.



Le diete etico-religiose

NO CARNE DI MAIALE

La carne di maiale dovrà essere sostituita con altri tipi di carne (tacchino, pollo, cavallo, manzo) utilizzando la medesima grammatura.

Il prosciutto crudo dovrà essere sostituito con bresaola di manzo o di cavallo utilizzando la medesima grammatura

Il prosciutto cotto dovrà essere sostituito con formaggio.

NO CARNE DI BOVINO

La carne di bovino dovrà essere sostituita con altri tipi di carne (tacchino, pollo, cavallo, lonza) utilizzando la medesima grammatura.

La bresaola di manzo dovrà essere sostituito con bresaola di cavallo utilizzando la medesima grammatura.

NO CARNE

Nei giorni in cui nella tabella dietetica sono previsti la carne o gli affettati, gli stessi saranno sostituiti a rotazione da legumi secchi o freschi, pesce, uova, utilizzando la grammatura indicata in tabella.

Le lasagne, le paste al ragù, i ravioli di carne saranno sostituite da pasta o riso conditi con sugo al pomodoro.

Il prosciutto cotto dovrà essere sostituito con formaggio-

Latto/Ovo/Pesce vegetariani o diete religiose

SECONDI	1	2	3	4	5	6	7	8	20	5gpx4setti
CARNI ED AFFETTATI									0	
PESCE									6	
LEGUMI									6	
FORMAGGI									4	
UOVA									4	

**TABELLA DELLE SOSTITUZIONI DEGLI ALIMENTI**

GRUPPO CARNI	GRUPPO AFFETTATI	GRUPPO PESCE	GRUPPO LEGUMI	GRUPPO FORMAGGI	
				a) Formaggi stagionati b) Formaggi freschi	
Pollo	Prosciutto cotto	Sogliola	Fagioli	a) Italico	Uova di gallina
Vitello	Prosciutto crudo	Merluzzo	Lenticchie	Fontina	
Vitellone	Bresaola	Nasello	Ceci	Caciotta	
Lonza maiale		Platessa	Piselli	Montasio	
Tacchino		Halibut	Fave	b) Mozzarella	
Manzo		Trota	Sola	Primosale	
			Tofu	Crescenza	
			Tempeh	Ricotta	

Per questi alimenti vanno ricercate le sostituzioni nell'ambito dello stesso gruppo (es; diete religiose che escludono la carne di maiale sostituire con altra tipologia di carne), qualora non fosse possibile, tra gli altri gruppi a rotazione).



LA DIETA VEGETARIANA NELLA RISTORAZIONE SCOLASTICA

□ COSA SI INTENDE PER DIETA VEGETARIANA?

La salute di ogni individuo dipende in modo significativo dalla sua alimentazione; questa consapevolezza porta talora a modifiche sostanziali delle abitudini dietetiche. Tra le possibili scelte alimentari negli ultimi decenni si è assistito ad un costante incremento del vegetarianesimo. L'American Dietetic Association (ADA) afferma che le diete vegetariane correttamente pianificate e bilanciate sono salutari, adeguate dal punto di vista nutrizionale e che comportano benefici per la salute nella prevenzione e nel trattamento di alcune patologie, quali obesità, cardiopatia ischemica, ipertensione, diabete mellito ed alcuni tipi di tumore.

Tra le ragioni che inducono a seguire un modello dietetico vegetariano ci sono anche motivazioni economiche, etiche e principi religiosi.

L'incremento della richiesta di alternative da parte dei consumatori vegetariani ha avuto come risultato l'incremento dei ristoranti che offrono piatti privi di carne e derivati e pesce, così come in ristorazione collettiva.

La dieta vegetariana non è di un unico tipo, ma ne esistono diverse varianti, che differiscono l'una dall'altra per l'approccio ideologico e per i generi alimentari che possono o non possono essere consumati.

Chi segue una dieta **latto-ovo-vegetariana** elimina dalla propria alimentazione la carne, il pesce e tutti i loro derivati; tale dieta, essendo pertanto mista, è normalmente valida sotto il profilo nutrizionale.

La dieta **latto-vegetariana** conta il maggior numero di soggetti vegetariani; infatti, quando si parla di vegetariani senza specificare la tipologia di dieta si intendono proprio i latte-vegetariani. In questo caso l'alimentazione si basa su prodotti di origine vegetale ma anche animale (il latte e i derivati) escludendo carne, pesce e uova. Anche in questo caso, nella norma, non si riscontrano problemi nutrizionali.

La dieta **vegana** comprende esclusivamente alimenti di origine vegetale e sono eliminati la carne, il pesce, le uova, il latte e i relativi derivati. I soggetti che seguono questa dieta hanno come fonte proteica principale quella dei legumi che, conseguentemente devono essere presenti sia a pranzo che a cena. Si ricorda, come anche per il normale menù scolastico, che il bilancio complessivo nutrizionale individuale deve essere assicurato dalla famiglia in collaborazione con i sanitari di riferimento del bambino.



❑ LINEE GUIDA PER UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE VEGETARIANA

In linea generale i soggetti che scelgono una dieta vegetariana dovrebbero porre attenzione alle seguenti indicazioni:

- variare il più possibile la propria alimentazione, che deve includere cereali integrali, frutta e verdura, legumi, frutta a guscio e, se possibile, latte e uova e loro derivati.
- Limitare i prodotti raffinati, privilegiando gli alimenti integrali ed evitare il consumo di zuccheri semplici e prodotti eccessivamente grassi.
- Se l'alimentazione prevede anche alimenti di origine animale, è preferibile consumare prodotti meno ricchi di grassi, come latte parzialmente scremato e formaggi freschi. L'apporto eccessivo di latte e uova causa l'eccessiva assunzione di acidi grassi saturi, responsabili della formazione di placche ateromatose sulla parete dei vasi sanguigni, e c'è il rischio che questi alimenti sostituiscano i quelli di origine vegetale.
- Occorre valutare attentamente le eventuali carenze alimentari e utilizzare gli alimenti fortificati o le supplementazioni di vitamine e oligoelementi.
- Non bisogna ridurre l'apporto di grassi nei bambini di età inferiore ai due anni. Per i bambini di età superiore si deve prevedere il consumo di frutta a guscio, semi, avocado, oli vegetali che sono ricchi di acidi grassi essenziali.

❑ LA DIETA VEGETARIANA IN RISTORAZIONE SCOLASTICA: INDICAZIONI PER BAMBINI DAI 3 ANNI

Il pasto a scuola sarà composto da:

- Primo piatto
- Secondo piatto
- Contorno
- Olio
- Pane
- Frutta
- Acqua



- La frequenza suggerita di assunzione degli alimenti è riportata nella seguente tabella:

Alimento/gruppo di alimenti	Quantità	Frequenza di consumo
Frutta	Una porzione	Tutti i giorni
Frutta secca a guscio	0-1 volte	A settimana
Vegetali	Una porzione	Tutti i giorni
Cereali (pasta, riso, orzo, mais, grano saraceno, farro, miglio ecc.)	Una porzione	Tutti i giorni
Pane	Una porzione	Tutti i giorni
Patate	0-1 volta	A settimana
Legumi (anche come piatto unico associato ai cereali)	2-3 volte	A settimana
Uova	1-2 volte	A settimana
Formaggio	1-2 volte	A settimana
Prodotti a base di soia e di legumi, tofu, tempeh, seitan	1 volta	A settimana
Piatto unico (pizza, pasta ai formaggi...)	1 volta	A settimana
Yogurt	0-1 volta	A settimana

- Grammaturre suggerite per prodotti a base di proteine vegetali:

Alimento	Scuola dell'infanzia	Scuola primaria	Scuola secondaria 1° grado
Tempeh	40	50	60
Tofu	50	60	80

CONSIGLI NUTRIZIONALI:

- si consiglia di proporre cereali integrali, quali frumento, riso, farro, orzo e grano saraceno non perlato, perché apportano una quantità maggiore di proteine, vitamine e sali minerali rispetto agli analoghi raffinati.
- Cucinare i legumi in modo vario e gustoso. È possibile preparare primi piatti o asciutti anche sottoforma di creme, passati e tortini, oppure come secondi piatti in insalata, stufati, gratinati al forno, in salse (humus di ceci) o polpette.
- Proporre alimenti alternativi alla carne e al pesce, come tofu, tempeh, solo se sono già stati assaggiati a casa.
- Rispettare l'offerta stagionale di frutta e di verdura.
- Al fine di preservare il contenuto di vitamine e sali minerali, i metodi di cottura non devono prevedere alte temperature e tempi prolungati. È preferibile cuocere le verdure al vapore.
- La frutta secca a guscio apporta proteine, fibre, acidi grassi insaturi (omega 3 e omega 6), minerali e vitamine. È possibile proporla da sola, oppure come ingrediente di gustose insalate e di primi piatti.

Latto/Ovo vegetariani

SECONDI	1	2	3	4	5	6	7	8	20	5ggx4sett
CARNI ED AFFETTATI									0	
PESCE									0	
LEGUMI									8	
FORMAGGI									6	
UOVA									6	

Vegani

SECONDI		5		10		15		20	20	5ggx4sett
CARNI ED AFFETTATI									0	
PESCE									0	
LEGUMI									20	
FORMAGGI									0	
UOVA									0	