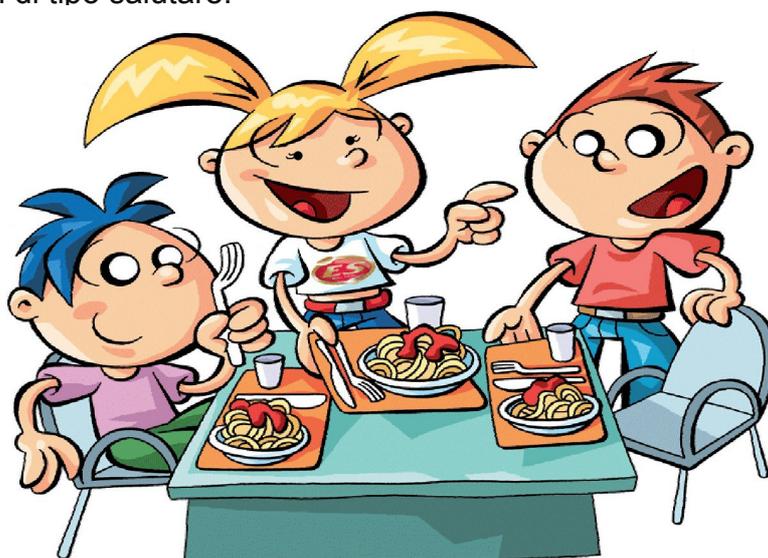


# LA SALUTE IN TAVOLA ANCHE A SCUOLA!

L'alimentazione rappresenta uno degli aspetti fondamentali della vita del bambino.

Mangiare in modo sicuro ed adeguato sia da un punto di vista nutrizionale che igienico sanitario costituisce una prerogativa indispensabile attua a favorire la corretta crescita e la prevenzione da patologie cronico-degenerative, ed è un elemento essenziale per garantire già nell'infanzia una corretta educazione alimentare.

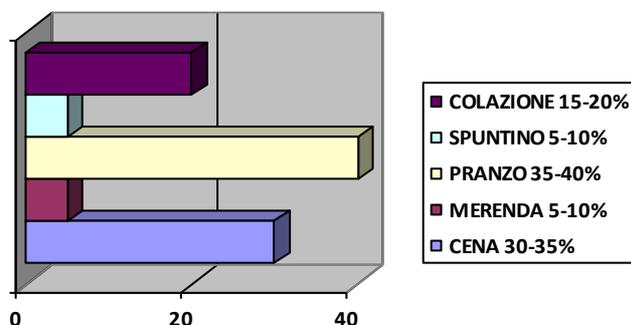
L'**attenzione** e la **cura** per il momento del **pasto a scuola** rappresentano, proprio in funzione della valenza nutrizionale, preventiva, educativa, pedagogica che questo tipo di servizio possiede, le basi di un percorso di qualità totale orientato alla promozione di stili di vita e alimentari di tipo salutare.



## ENERGIA E CIBO: MANGIARE PER CRESCERE BENE

Il fabbisogno calorico giornaliero nelle diverse fasce d'età:

- NIDO: 1350 kcal
- INFANZIA: 1600 kcal
- PRIMARIA: 2200 kcal



Il pranzo a scuola fornisce il seguente apporto calorico:

- NIDO: 473-540 kcal
- INFANZIA: 560-640 kcal
- PRIMARIA: 770-880 kcal



## IL NOSTRO MENU



Il menù è articolato su otto settimane:

- **Quattro settimane estive e primaverili**
- **Quattro settimane autunnali e invernali**

Le preparazioni e le ricette, la qualità della verdura e della frutta variano rispetto alla stagionalità. Il menù si ispira ai modelli di alimentazione di tipo **mediterraneo e toscano**, pertanto gli alimenti alla base di ogni giornata alimentare sono cereali, legumi verdura e frutta. A questi tipi di alimenti vengono integrati cibi nutrizionalmente più ricchi come carne, pesce, uova e formaggio.

### **Primi piatti:**

Primi piatti asciutti si alternano a primi piatti in brodo o creme di verdura o legumi. I cereali usati per le preparazioni variano con un minimo di due cereali di versi a settimana.

### **Secondi piatti:**

Il secondo piatto settimanale prevedrà, rispetto ai suggerimenti in merito alle integrazioni scuola-casa, la seguente frequenza:

### **NIDO:**

SECONDO PIATTO	SCUOLA	CASA	FREQUENZA SETTIMANALE TOTALE
CARNE	2-3 VOLTE	1-2 VOLTE	4- 5 VOLTE
PESCE	1 VOLTA	1-2 VOLTE	2- 3 VOLTE
FORMAGGIO	0-1 VOLTA	3-4 VOLTE	3- 4 VOLTE
UOVA	0-1 VOLTA	1-2 VOLTE	1-2 VOLTE
LEGUMI*	1 VOLTA*	1 VOLTA*	2 VOLTE*
SALUMI	1 VOLTA AL MESE	1 VOLTA AL MESE	2 VOLTE AL MESE

### **INFANZIA-PRIMARIA:**

SECONDO PIATTO	SCUOLA	CASA	TOTALE
CARNE	2-3 VOLTE	1-2 VOLTE	3- 4 VOLTE
PESCE	1 VOLTA	1-2 VOLTE	2- 3 VOLTE
FORMAGGIO	0-1 VOLTA	2-3 VOLTE	2- 3 VOLTE
UOVA	0-1 VOLTA	1-2 VOLTE	2 VOLTE
LEGUMI*	1 VOLTA*	1 VOLTA*	2 VOLTE*
SALUMI	1 VOLTA AL MESE	1 VOLTA AL MESE	2 VOLTE AL MESE

\* I legumi possono costituire un secondo piatto da abbinare a cereali (pasta, riso, pane ecc.) per formare un piatto unico oppure sono da considerarsi anche come contorno al posto della verdura eventualmente in presenza di un primo in brodo o passato di verdura o ancora come primo piatto (passato di legumi senza pasta).

**Contorni:**

Il contorno è sempre presente ed è rappresentato da verdura cotta o cruda oppure da patate (abbinate a un primo piatto o base di creme di verdura) o da legumi.

**Frutta:**

Tutti giorni viene proposta a fine pasto della frutta fresca di stagione, con una variazione di almeno tre tipologie frutti diversi a settimana.

**Pane:**

Quotidianamente viene offerto del pane fresco toscano senza aggiunta di sale o di grassi da condimento.

**Condimenti:**

Sia per la cottura che per il condimento degli alimenti viene utilizzato l'olio extra vergine di oliva mentre il consumo del burro è previsto solo saltuariamente. Il sale viene utilizzato con la massima moderazione e pertanto le pietanze sono insaporite preferibilmente con erbe aromatiche, spezie e limone.

**PORZIONI DI RIFERIMENTO PER IL PASTO:**

	<b>NIDO</b>	<b>MATERNA</b>	<b>ELEMENTARI</b>
<b>PRIMI PIATTI</b>			
Pasta/Riso/Farro/ Cous Cous/Orzo/Mais asciutti	50 g	50 g	70g
Pastina/Riso/Semolino/Orzo/Farro in brodo	20 g	30 g	40g
Ravioli	100 g	120 g	130g
<b>SECONDI PIATTI</b>			
Carne	30 g	50 g	70 g
Pesce	50g	70 g	100 g
Uova	N° 1	N° 1	N° 1
Formaggio	30 g	40 g	70 g
Salumi	20 g	30 g	50 g
Legumi secchi	20 g	30 g	30 g
<b>CONTORNI</b>			
Verdura cotta	100g	100-150g	100- 150 g
Verdura cruda	50-100 g	50-100 g	50-120 g
Patate	100 g	150 g	150 g
Legumi secchi	20 g	20 g	30 g
Legumi freschi/surgelati	80 g	100 g	100 g
<b>FRUTTA</b>			
Frutta fresca	100 g	150 g	150 g
<b>ALIMENTI VARI</b>			
Pane toscano	30 g	40 g	50 g
Pane integrale	40 g	50 g	70 g
Olio extravergine di oliva	10 g	10 g	10 g
Parmigiano	5 g	5 g	10 g

# A SCUOLA DI CUCINA!

Per favorire la riscoperta dei sapori della cucina italiana è stato scelto di inserire nel menù alcuni piatti unici tipici regionali.

Ogni mese, in corrispondenza della giornata del piatto regionale, sarà proposta una pietanza diversa secondo la stagionalità, che sarà accompagnata da contorno e dessert.

## Ecco i nostri piatti regionali:

Lasagne alla bolognese

Pasta alla sorrentina

Cannelloni ricotta e spinaci

Tortelli mugellani al ragù



Risotto alla parmigiana

Polenta e spezzatino di manzo

Pasta alla siciliana

Pasta all'amatriciana



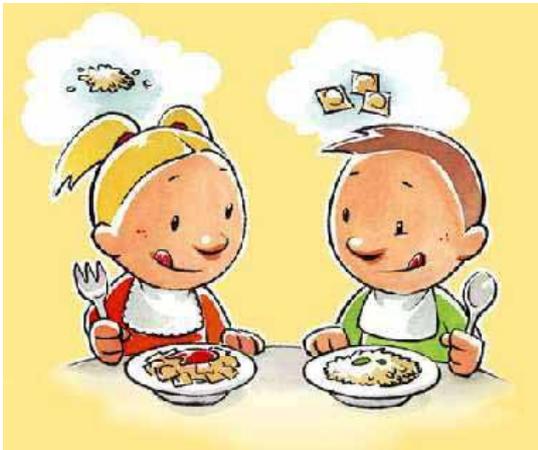
## LE 10 REGOLE DELLA SALUTE



- 1) Non saltare mai la colazione! E' il pasto che serve a darti la giusta energia per affrontare le attività fisiche e mentali della tua giornata.
- 2) Consuma almeno due porzioni di verdura e tre porzioni di frutta al giorno per fare il pieno di vitamine e sali minerali.
- 3) Scegli una merenda ricca di gusto e con pochi grassi.
- 4) Mangia la frutta e la verdura di stagione: è più buona e più sana!
- 5) Bevi acqua in abbondanza ma stai attento a non esagerare con le bibite gassate e zuccherate.
- 6) Limita l'aggiunta di sale agli alimenti ed insaporisci le tue pietanze con l'aggiunta di limone ed erbe aromatiche.

- 7) Varia le tue scelte a tavola: non esistono alimenti completi che contengono tutti i nutrienti di cui abbiamo bisogno, perciò divertiti ad assaggiare piatti nuovi e gustosi!
- 8) Consuma grassi in giusta quantità ma di alta qualità, come l'olio extra vergine di oliva.
- 9) Controlla le tue porzioni e vai a tavola sempre con appetito!
- 10) Tieni attivo il tuo fisico! Corri, fai sport, vai in bici e preferisci i giochi all'aria aperta.

## **LA RICETTA DEL MANGIAR BENE A CASA:**



### **COLAZIONE:**

La prima colazione rappresenta uno dei pasti principali della giornata alimentare, infatti dovrebbe fornire circa il 20% dell'apporto calorico giornaliero.

Fare colazione è molto importante in quanto, in seguito al digiuno notturno, il nostro corpo ha bisogno di fare il pieno di energia e nutrienti per affrontare le attività fisiche e mentali della giornata.

Come iniziare la giornata al meglio? Ecco alcuni esempi di ottime colazioni:

- latte con cereali e un succo di frutta
- latte con pane/fette biscottate e miele o marmellata
- yogurt con muesli o frutta fresca
- un succo di frutta e una fetta di torta casalinga

### **SPUNTINO E MERENDA:**

Lo spuntino di metà mattina e la merenda del pomeriggio costituiscono dei piccoli pasti utili a spezzare gli intervalli di digiuno compresi fra colazione- pranzo e pranzo- cena.

E' consigliabile fornire, come spuntino o merenda, alimenti poveri in grassi, facilmente digeribili ed in quantità moderata per far sì che il bambino arrivi a consumare il pranzo o la cena con appetito.

Ecco alcuni esempio di merende sane e gustose:

- pane e olio/pomodoro/marmellata
- yogurt o latte
- frutta o spremute di frutta
- frullato di frutta
- un prodotto da forno semplice senza farciture e in piccole quantità.

(esempio: piccole quantità di schiacciata)

## **CENA:**

Anche se ormai la cena rappresenta il pasto principale per la famiglia, è necessario tenere conto di alcuni semplici consigli per evitare eventuali squilibri nutrizionali:

- Preferire pietanze leggere e povere in grassi (esempio: limitare piatti elaborati a base di sughi, frittura o salse) per favorire la corretta digestione.
- Moderare le quantità delle porzioni: dopo la cena ci aspetta infatti il sonno, un periodo di inattività fisica e a basso dispendio energetico.
- Utilizzare il menù scolastico del pranzo ed i consigli forniti per integrare e alternare le pietanze proposte nel pasto serale.
- Evitare di consumare il pasto troppo tardi.

## **LE DIETE SPECIALI**

Ciascuna famiglia può richiedere una dieta speciale in qualsiasi momento dell'anno presentando l'apposita documentazione:



### **1) DIETA SPECIALE PER MOTIVI DI SALUTE E PER SPECIFICHE PATOLOGIE, ALLERGIE O INTOLLERANZE:**

E' necessario compilare l'apposito modulo e presentare la richiesta medica del pediatra o dello specialista. La dieta ha durata per l'intero anno scolastico.

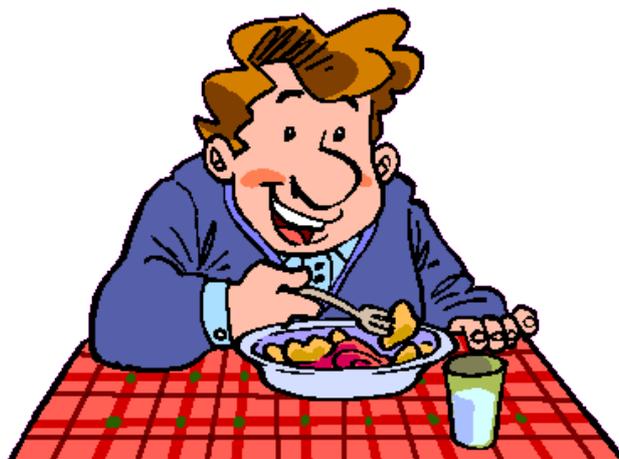
### **2) DIETA SPECIALE PER MOTIVI ETICO - RELIGIOSI**

E' necessario compilare l'apposito modulo di autocertificazione per richiedere il menù semivegetariano o lacto - ovo - vegetariano. La dieta ha durata per l'intero anno scolastico.

### **3) DIETA LEGGERA O IN BIANCO**

Può essere richiesta per motivi di salute improvvisi comunicandolo direttamente , la mattina stessa al personale scolastico. Questo tipo di vitto può essere richiesto fino a tre giorni consecutivi dopo di che è necessaria la richiesta medica attestante la condizione di salute ed il modulo di autocertificazione.

In qualsiasi momento dell'anno è possibile porre rinuncia al vitto speciale attraverso la compilazione dell'apposito modulo di autocertificazione.



## UNA MENSA A MISURA DI BAMBINO

I principi alla base del nostro servizio mensa che ci guidano verso un percorso di promozione alla salute del bambino, sono i seguenti:

- **Sicurezza igienico sanitaria** dei prodotti alimentari e dei processi di lavorazione
- **Alta qualità delle materie prime**
- **Sicurezza nutrizionale** con stesura di adeguate tabelle dietetiche secondo i “Livelli di Assunzione di Riferimento in Energia e Nutrienti per la Popolazione Italiana” elaborati a cura della Società Italiana di Nutrizione Umana e in riferimento alle “Linee Guida di Indirizzo Regionali per la Ristorazione Scolastica della Regione Toscana “(2011)
- **Gusto e appetibilità** delle pietanze proposte in relazione alle abitudini alimentari dei bambini

