

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE

Direttore – Dott. Giovanni De Filippis

DIREZIONE – viale Don Minzoni, 8

73100 Lecce – tel e fax 0832.215318 - e-mail: dipprev@ausl.le.it

Al Responsabile servizio ristorazione

OGGETTO: Note esplicative per la corretta applicazione delle tabelle dietetiche ed il giusto utilizzo delle Tabelle Merceologiche. Anno scolastico 2013/2014.

I Servizi della ASL Lecce di Igiene degli Alimenti e della Nutrizione in collaborazione con i Servizi Area “B” di Igiene degli Alimenti di Origine Animale, propongono, per l’anno scolastico 2013/14, un menù sviluppato per cinque giorni su cinque settimane che tenga conto sia della stagionalità dei prodotti ortofrutticoli, sia della tipicità locale dei piatti, che del gusto dei bambini, nel rispetto di quanto raccomandato nelle “**Linee di indirizzo nazionale per la Ristorazione Scolastica**” del *Ministero della Salute* (G.U. n. 134 del 11-6-2010), nella considerazione che una corretta alternanza delle pietanze garantisca un apporto complessivo giornaliero, corretto e bilanciato, di nutrienti: proteine sia di origine animale che vegetale, lipidi, carboidrati, sali minerali, vitamine e un’adeguata quantità di fibre.

Inoltre per garantire una maggiore variabilità e permettere ai giovani consumatori di poter beneficiare delle proprietà nutritive e protettive dei prodotti freschi presenti in ogni stagione, si propone un menù per l’AUTUNNO - INVERNO ed un menù per la PRIMAVERA – ESTATE. Per l’avvio delle tabelle dietetiche in allegato si deve considerare la settimana (1°, 2°, 3°, 4°, 5°) in cui ha inizio il servizio di ristorazione. Nei mesi in cui le settimane siano più di quattro, si utilizzerà il menù della quinta settimana, per poi riprendere il menù dal primo giorno utile del mese successivo.

Il modello alimentare di riferimento è quello “mediterraneo”, caratterizzato dall’elevata presenza di alimenti di origine vegetale (cereali, verdure, legumi), scarsa presenza di grassi di origine animale e utilizzo dell’olio extravergine di oliva come condimento per tutte le pietanze.

Nell’elaborazione dei menù, si è fatto riferimento anche a Piani Nazionali, quali “GUADAGNARE SALUTE”, che ha tra gli obiettivi specifici il consolidamento di una cultura alimentare fondata sui principi del vivere sano, del rispetto dell’ambiente, della qualità della vita, della scoperta della propria identità individuale e collettiva.

Inoltre, al fine di ottenere un apporto equilibrato di nutrienti ed una corretta alternanza delle pietanze sono state rispettate le indicazioni contenute nell’ultima edizione dei **Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed Energia per la popolazione italiana** (LARN) per fasce di età, mediante fissazione di standard calorici e di nutrienti, nonché le recentissime indicazioni dei “**Valori dietetici di riferimento per l’assunzione di nutrienti**” da parte del gruppo di esperti scientifici (NDA) della Autorità europea per la sicurezza alimentare (EFSA).

PARAMETRI NUTRIZIONALI UTILIZZATI PER LA STESURA DEI MENÙ

Nel rispetto dei parametri del modello alimentare di tipo mediterraneo i nutrienti sono così ripartiti:

- Proteine: 10-15% dell'energia totale (ET)
- Grassi: < 30 % dell'ET:
- Carboidrati: 55 - 60% dell'ET
- Adeguato apporto di fibre alimentari
- Apporti contenuti di sodio (sale), elevati di potassio ed altri minerali (ferro e calcio)

QUOTA ENERGETICA

E' prevista per il pranzo una quota calorica pari al 40% delle calorie totali della giornata

Scuole Infanzia (3-5 anni)

Calorie giornaliere : Kcal 1400 ÷ 1600

Calorie del pasto Scolastico (media fra i 2 sessi): Kcal 610

Scuola Elementare (6-10 anni)

Calorie giornaliere : Kcal 1670 ÷ 1930

Calorie del pasto Scolastico (media fra i 2 sessi): Kcal 720 -pranzo

Scuola Secondaria di I grado (11-13 anni) – Adulti

Calorie giornaliere : Kcal 1930 ÷ 2250

Calorie del pasto Scolastico (media fra i 2 sessi): Kcal 840 –pranzo

I livelli di assunzione di riferimento giornalieri di nutrienti ed energia (LARN) sono diversificati per sesso, età e livelli di attività fisica. Nella tabella 1, relativa al pranzo, i valori minimi e massimi per ciascuna fascia scolastica sono calcolati sulla base degli apporti energetici raccomandati inferiori e superiori di ogni gruppo e tengono conto principalmente dell'età.

Tabella 1. Frequenza di consumo di alimenti e gruppi di alimenti riferiti al pranzo nell'arco della settimana scolastica.

Alimento/ Gruppo di alimenti	Frequenza di consumo
Frutta e vegetali	Una porzione di frutta ed una di vegetali tutti i giorni
Cereali (pasta, riso, orzo, mais, ..)	Una porzione tutti i giorni
Pane	Una porzione tutti i giorni
Legumi (anche come piatto unico se associato 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	1 volta a settimana
Formaggi	1 volta a settimana
Salumi	0 - 1 volta a settimana
Piatto unico (lasagne, sartù, ...)	1 volta a settimana

Al fine di assicurare alla dieta un apporto equilibrato dei nutrienti è obbligatorio il rispetto delle grammature alimentari, nonché l'alternanza delle preparazioni e delle produzioni alimentari, così come riportato nelle tabelle dietetiche e senza nessuna eccezione che non sia motivata e preventivamente concordata in modo formale con il SIAN della Macroarea territoriale di riferimento (ex LE/1 ed ex LE/2).

Si raccomanda, pertanto, agli operatori dei Servizi di Ristorazione, di assumere un comportamento scrupoloso nel preparare e somministrare correttamente i quantitativi prescritti, ribadendo il loro ruolo fondamentale nel produrre pasti dieteticamente sani e corretti, al contempo appetibili, con gli essenziali ingredienti riportati dalle presenti tabelle e meglio esplicitati nelle allegate Tabelle Merceologiche degli alimenti, prevedendo un limitato utilizzo di grassi, di condimento, di sale.

Va inoltre scoraggiata la somministrazione di una seconda porzione, soprattutto del primo piatto, per evitare un apporto eccessivo di calorie e per modificare le abitudini alimentari, nell'ambito della prevenzione dell'obesità.

In effetti l'attenzione alle porzioni in educazione alimentare sta acquisendo un'importanza crescente. E' perciò rilevante che gli addetti alla distribuzione siano adeguatamente formati sulla porzionatura e distribuiscano gli alimenti con appropriati utensili (mestoli, palette o schiumarole che abbiano la capacità appropriata a garantire la porzione idonea con una sola presa) o in un numero prestabilito di pezzi già porzionati.

Qualora fossero presenti, in uno stesso punto di ristorazione, bambini e/o ragazzi appartenenti a fasce di età, o scolastiche, diverse occorre disporre, per uno stesso utensile, varie misure per fornire la porzione idonea. Ciascun utensile deve essere contrassegnato con un segno distintivo, in modo che la distribuzione possa procedere con set di strumenti distinti sulla base del target di utenza.

È, infine, opportuno prevedere, con l'eventuale supporto della Commissione mensa, una sistematica valutazione della qualità e della corretta fruibilità del servizio.

RISPETTO DELLE NORME DI IGIENE ALIMENTARE

Per il corretto svolgimento dell'attività di ristorazione scolastica deve essere garantito quanto previsto dalle vigenti norme comunitarie che regolano la materia, ivi comprese le relative disposizioni attuative regionali. Pertanto, al fine di garantire l'igienicità delle operazioni e la sicurezza del prodotto alimentare, l'intero ciclo produttivo, dall'approvvigionamento delle materie prime alla somministrazione e/o distribuzione dei pasti, deve avvenire nel pieno rispetto dei requisiti igienico-sanitari, organizzativi e documentali previsti dalle medesime disposizioni.

Pertanto è necessario prevedere nel Piano di autocontrollo il cosiddetto "pasto campione" da conservare per almeno 72 ore in loco nelle prescritte condizioni ed utilizzabile per le procedure di verifica interna, per eventuali contestazioni, o in caso di controllo ufficiale.

Relativamente alla stesura dei capitolati di appalto occorre si faccia esplicito richiamo alle tabelle merceologiche allegate, o in alternativa si descrivano, fermi restando i requisiti di Legge, in maniera dettagliata le caratteristiche merceologiche degli alimenti.

Per garantire soggetti affetti da celiachia e assicurare loro l'accesso equo e sicuro alla ristorazione scolastica, si dovrà porre particolare attenzione al rispetto della Legge 123/05, della DGR n.890 del 09 maggio 2012 su *"Indirizzi operativi per il controllo ufficiale delle imprese"*

alimentari che producono e/o somministrano e/o vendono alimenti non confezionati privi di glutine, destinati direttamente al consumatore finale” pubblicata sul B.U.R.P. n. 81 del 05/06/2012 ed ottemperare, oltre alla formazione generica prevista per gli alimentaristi, all’obbligo di formazione specifica sulla celiachia e relative problematiche alimentari, così come definito dalla D.G.R. n. 2272 del 13/11/2012.

Analoghe procedure, requisiti organizzativi e strutturali dovranno essere assicurati in caso di preparazione di pasti per soggetti affetti da allergie alimentari.

SUGGERIMENTI ED ACCORGIMENTI PER ASSICURARE LA QUALITÀ DEL SERVIZIO DI REFEZIONE SCOLASTICA :

- La dieta deve assicurare al nostro organismo, oltre all’energia apportata da proteine, grassi, e carboidrati, anche altri nutrienti indispensabili, quali l’acqua, le vitamine ed i minerali. È bene ricordare però che non esiste, né come prodotto naturale né come prodotto trasformato, un alimento "completo" o "perfetto" che contenga sia tutte le sostanze necessarie sia la loro giusta quantità e che sia quindi in grado di soddisfare da solo le nostre esigenze nutritive.

Di conseguenza, il modo più semplice e sicuro per garantire l’apporto di tutti i nutrienti indispensabili in misura adeguata, è quello di variare il più possibile le scelte combinando i diversi alimenti nel modo più opportuno. E’ così possibile non solo evitare il pericolo di squilibri nutrizionali e metabolici, ma anche soddisfare maggiormente il gusto e combattere la monotonia dei sapori.

I bambini al di sotto dei 12 anni sono generalmente quelli più a rischio di malnutrizione per difetto, perché il loro bisogno in energia e in nutrienti, se confrontato a quello degli adulti, è più elevato in rapporto al peso. Una giusta alimentazione in questa fase della vita è essenziale per una normale crescita, per lo sviluppo e per lo svolgimento delle varie attività.

- La struttura del menù per tutte le utenze scolastiche è la seguente:

- un primo
- un secondo
- un contorno (offerto in non meno di tre diversi tipi nella medesima settimana)
- pane
- frutta di stagione (offerta in non meno di tre diversi tipi nella medesima settimana).
- Acqua minerale naturale.

- I piatti proposti giornalmente e le matrici alimentari utilizzate per la loro preparazione dovranno corrispondere, per tipo e qualità, a quelli indicati nel menù.

- Qualora i pasti provengano da un centro cottura esterno, è preferibile utilizzare il riso denominato "Parboiled", in quanto conserva più a lungo nel tempo le caratteristiche organolettiche.

- Per favorire il consumo di alimenti protettivi ad elevato contenuto in vitamine, fibre e sali minerali e per indurre corrette abitudini alimentari sin dall’infanzia, **è opportuno somministrare la frutta già sbucciata.**

- Le indicazioni relative alla verdura e alla frutta del giorno (almeno 3 tipi diversi a settimana) devono essere rispettate per garantire la rotazione anche per chi consuma il pasto un solo giorno a settimana;

- In caso di mancanza delle verdure indicate nel menù, le stesse saranno sostituite con altre di stagione;

- Per garantire in media 150 g. netti di frutta, parte edibile pro-capite, è necessario fornire frutti di

circa 180-200 g. compresi gli scarti;

- **E' PREVISTO** l'uso esclusivo di olio extra vergine d'oliva per tutte le preparazioni, succo fresco di limone, aromi e spezie per insaporire secondo ricetta;

- **E' preferibile** l'uso del Parmigiano in tutti i primi piatti comprese le pietanze con legumi.

- Per tutte le carni, comprese le bovine, occorre fare esplicito riferimento alle allegate Tabelle Merceologiche;

- Nel caso sia necessario l'utilizzo di carne macinata fresca, questa va tritata al momento e mai fornita già sotto forma di carne trita, anche per questa occorre fare esplicito riferimento alle allegate Tabelle Merceologiche;

- **E' PREVISTO** l'uso esclusivo di frutta fresca anche nella preparazione della macedonia che non deve contenere zucchero aggiunto (saccarosio, fruttosio, glucosio)

-**NON È PREVISTO** l'uso di “prodotti ittici composti” quali bastoncini, quadratini, polpette ... e prodotti della pesca preparati, non è previsto l'uso del pesce che abbia subito tritatura la quale, se il menù lo prevede dovrà essere “tritato al momento” partendo da filetti integri.

-**NON È PREVISTO:** strutto, panna, lardo, margarina, olio di semi, maionese, formaggi fusi (es. sottilette e formaggini), pepe o peperoncino;

- Nelle preparazioni di dolci, a seconda della ricetta, è preferibile l'uso di olio extravergine d'oliva oppure di burro come seconda scelta;

- **E' PRESCRITTO** l'uso di **SALE IODATO** ma, per prevenire patologie nell'età adulta legate ad un uso eccessivo di **SALE** da cucina, è necessario controllarne il dosaggio ed escludere l'uso di preparati per brodo (es. dadi) o qualunque preparazione contenente glutammato;

- **PESCE:** può essere allo stato di fresco, congelato o surgelato, in ogni caso privo di spine. Lo scongelamento deve consentire all'acqua di rientrare nei tessuti dell'alimento, evitando la perdita di liquidi interstiziali, a tal fine deve avvenire in modo lento, a temperatura di refrigerazione, intorno ai 4°C, utilizzando griglie forate da posizionare sotto le placche contenenti il pesce per evitare il contatto con il liquido derivante dallo scongelamento stesso. Inoltre si consiglia il risciacquo veloce del prodotto con acqua corrente prima della preparazione desiderata per allontanare il più possibile le ammine responsabili dell'odore caratteristico . (Le ammine, poco solubili in acqua, in presenza di acidi diventano facilmente solubili e perdono volatilità, di conseguenza diminuisce l'odore tipico del pesce non sempre gradito ai bambini. Pertanto è necessario che alcune specie di pesce vengano cotte brevemente in un liquido acquoso aromatico chiamato in francese *court bouillon*, in cui è presente un componente acido, che può essere l' aceto di mele, il succo di mele, il succo di limone o altro agrume.

- **PESCE:** in costante riferimento alle specie dei prodotti ittici occorre evidenziare la necessità di fare specifico riferimento a tutte le specie di Merluzzo elencate nelle Tabelle Merceologiche allegate, con esclusione Merluzzo d'Alaska o Pollack d'Alaska perché qualitativamente inadeguato. Occorre inoltre tenere presente che l'esclusivo riferimento al **Merluzzo** o **Nasello** (*Merluccius merluccius*) esporrebbe la ditta appaltante a rischio di contestazioni, anche di natura penale, per l'estrema difficoltà di reperimento di tale prodotto ittico sul mercato.

- **LATTICINI:** per i prodotti a pasta filata (mozzarelle e fior di latte) e per la ricotta occorre specificare nelle norme contrattuali che la fornitura deve essere stata prodotta nella giornata di consegna;

- **UOVA:** nelle comunità infantili, per prevenire possibili tossinfezioni alimentari, è necessario che

le uova provengano da allevamenti sottoposti a profilassi per la prevenzione delle Salmonellosi, è vietata la somministrazione o l'utilizzo di uova crude o comunque non completamente cotte;

- **ERBE AROMATICHE:** per assicurare la tracciabilità del prodotto devono provenire da coltivazioni autorizzate ed essere confezionate. Devono presentarsi pulite e senza corpi estranei, insetti e crittogame né germogli;

- **ERBE AROMATICHE FRESCHE:** basilico, prezzemolo, rosmarino, salvia, aglio, cipolla, ecc.

- **ERBE AROMATICHE SECCHHE:** origano, alloro, noce moscata, ecc.

Entrambe devono presentarsi in ottimo stato di conservazione senza essere eccessivamente sbriciolate se non richiesto espressamente. È tollerata la presenza di parti di stelo;

- **ACQUA:** è importante che il bambino/ragazzo abbia in tutta la giornata scolastica disponibilità di acqua.
- **I PESI** degli alimenti indicati sono sempre riferiti all'alimento fresco, crudo e al netto di ogni tipo di scarto (grasso, osso, buccia, ecc.): vanno esclusi anche i possibili scarti da alimento cotto (briciole da affettatura, porzioni non presentabili, porzioni bruciate o poco cotte).

CESTINI DA VIAGGIO

I cestini da viaggio freddi devono essere confezionati nella stessa giornata del consumo, salvo situazioni debitamente documentate per le quali gli stessi potranno essere confezionati al massimo il giorno precedente e correttamente conservati. I cestini freddi devono essere confezionati individualmente in sacchetti di carta ad uso alimentare con manici e conterranno:

- n.1 panino gr 30, gr 50, gr 60 con formaggio gr 30, gr 40, gr 50.
- n.1 panino gr 30, gr 50, gr 60 con prosciutto cotto o crudo gr 20, gr 30, gr 50.
- biscotti (pacchetto monoporzione) gr. 30, gr 60, gr 60
- frutta: una banana e un frutto di stagione gr 300
- acqua minerale naturale ml. 500, ml 1000, ml 1500.
- tovaglioli a perdere n. 2
- bicchieri monouso n. 2

PASTO D'URGENZA

In caso di eventi imprevedibili è necessario un pasto d'urgenza da conservare presso i punti mensa e da ritirare/somministrare a fine anno scolastico: friselle, fagioli in scatola, cracker, frutta sciroppata. Tali alimenti, idoneamente conservati, debbono essere periodicamente rinnovati.

FESTE

Per eventuali festeggiamenti è **sconsigliato l'utilizzo** di bevande dolci, gassate e di dolci con liquore; è **consentito** l'utilizzo di succhi di frutta al 100% non zuccherati (non a base reidratata), di alimenti dolci e salati semplici, cotti in forno dal personale di cucina o da laboratori esterni autorizzati e non provenienti da preparazioni domestiche. **I gelati**, alimenti da considerarsi a rischio, possono essere acquistati da laboratori esterni autorizzati solo dal personale di cucina della scuola, e nel caso di veicolazione, essere trasportati dalla Ditta alla scuola con il mantenimento della catena del freddo secondo le norme vigenti.

DIETE PARTICOLARI

Tutte le diete fornite devono essere simili al menù in uso. Ogni dieta speciale deve essere personalizzata, in modo tale da essere inequivocabilmente riconducibile al destinatario, nel rispetto

delle normative vigenti in materia di privacy.

Dieta speciale: necessita di certificazione medica ed è riservata a bambini o adulti (insegnanti) che hanno bisogno di un'alimentazione mirata a prevenire e/o curare particolari patologie (malattia celiaca, intolleranze, allergie ecc.) .

Dieta etico - religiosa: può essere richiesta, per iscritto dalla famiglia interessata.

Dieta vegetariana o dettata da altri motivi filosofici: è necessario un colloquio con il Servizio di Igiene degli Alimenti e della Nutrizione dell'ASL al fine di valutarne la congruità per non incorrere in carenze nutrizionali.