

# BUON APPETITO ...



## Documento di indirizzo per l'elaborazione dei menù a scuola 2022

# DOCUMENTI DI RIFERIMENTO TERRITORIALI

2019



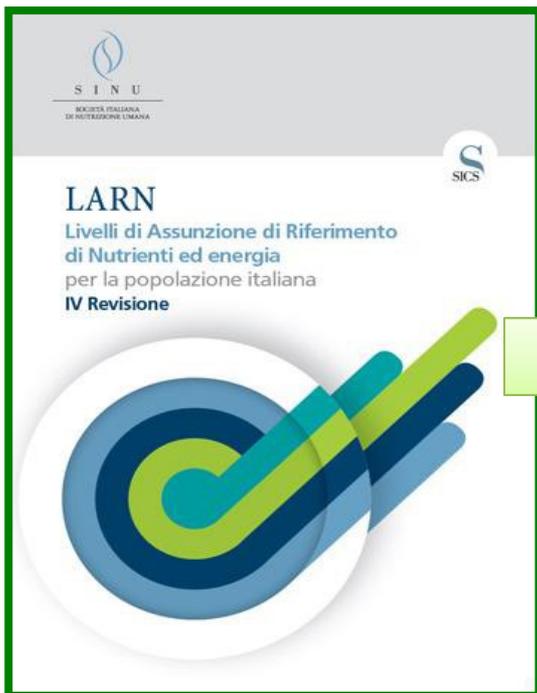
2020



2022

# DOCUMENTI DI RIFERIMENTO

principi nutrizionali scientificamente validati



## DOCUMENTI DI RIFERIMENTO



# DIETA MEDITERRANEA A SCUOLA

Garantire la presenza di menù stagionali (primavera/estate – autunno/inverno)

Garantire l'inserimento degli alimenti salutari nel menù scolastico.



Garantire un menù vario, articolato almeno su 4 settimane che preveda la presenza di tutti i gruppi alimentari.

Alternare gli alimenti anche all'interno di ogni gruppo alimentare.

Preferire frutta e verdura di stagione.

Incentivare soltanto il bis di contorni di verdure e di frutta (eventualmente proposta come spuntino di metà mattina)

# OBIETTIVI NUTRIZIONALI PER LA PREVENZIONE

**Proteine**



Proteine vegetali



Proteine animali

**Lipidi**



Acidi grassi insaturi



Acidi grassi saturi < 10%  
Acidi grassi *Trans* < 1

**Carboidrati**



Fibre



Zuccheri < 15%  
Alimenti ad alto **Indice glicemico**



**Ridurre l'apporto in Sodio (0.9-1.5 g/die)**

Campagna regionale «CON MENO SALE NEL PANE C'E' PIU' GUSTO.... e guadagni in salute» ( contenuto di sale 1,7% sulla farina).



# FRUTTA E VERDURA ...CHE BONTA'!

## FRUTTA E VERDURA CONTENGONO:

- acqua
- fibra
- vitamine
- minerali
- sostanze bioattive come flavonoidi, isoflavoni, polifenoli, fitoestrogeni, antocianine...



Tali sostanze esercitano funzioni biologiche, quali l'attività antiossidante, azione coenzimatica, la stimolazione del sistema immunitario, la riduzione dell'aggregazione piastrinica e la modulazione del metabolismo ormonale.

**Frutta e verdura hanno una bassa densità calorica ed un elevato potere saziante**

# TAVOLO TECNICO SULLA SICUREZZA NUTRIZIONALE (TaSiN)

Tavolo di Comunicazione, Formazione e Informazione Nutrizionale

Sempre più da dati scientifici e osservazioni epidemiologiche, confermano che **il consumo di frutta e verdura costituisce un importante fattore di protezione nei confronti delle malattie cronic-degenerative**, con particolare riguardo per le malattie cardiovascolari e i tumori.



*Si tratta di componenti talmente essenziali di una dieta sana ed equilibrata che sono **gli unici ad essere sempre raccomandati in ogni documento di salute pubblica e prevenzione** (WHO, world health organization 2018).*

I **quantitativi** che la letteratura riporta come **protettivi per la salute** sono di assunzioni superiori ai **400-500 g al giorno** con l'indicazione generale che, se ne consuma di più, è meglio

Aune e collaboratori (2017)- studio di Oyeboade e collaboratori (2014)- studio PURE (Miller et al. 2017)

# FRUTTA E VERDURA ... A SCUOLA!

Fig.4 - I 5 COLORI DELLA SALUTE DI FRUTTA E VERDURA

<p><b>BLU e VIOLA</b> Melanzane - Radicchio - Frutti di Bosco - Uva rossa - Prugne - Fichi</p>		<p>Ha dei risultati positivi sul tratto urinario, sull'invecchiamento e sulla memoria e limita anche il rischio di tumori e malattie cardiovascolari aiutando la circolazione sanguigna.</p>
<p><b>VERDE</b> Asparagi - Basilico - Insalata verde - Prez zemolo - Broccoli - Cetrioli - Spinaci - Zucchine</p>		<p>Modera il rischio di tumori, aiuta la vista, le ossa, i denti e la pelle. E' un antiossidante, protegge dalle malattie cardiovascolari e dalle malattie neurologiche.</p>
<p><b>BIANCO</b> Aglio - Cipolle - Cavolfiore - Finocchi - Funghi - Mele - Pere</p>		<p>Riduce il rischio di tumori e delle malattie cardiovascolari in più previene l'invecchiamento cellulare e ha degli effetti positivi sul colesterolo.</p>
<p><b>BIALLO e ARANCIO</b> Zucca - Carote - Peperoni - Albicocche - Arance - Limoni - Mandarini - Melone - Pesche</p>		<p>Ottimo per la vista, per la pelle e per il sistema immunitario e oltre al resto limita il rischio di tumori e di malattie cardiovascolari.</p>
<p><b>ROSSO</b> Barbabietole - Pomodori - Ravanelli - Anguria - Fragole - Ciliegie</p>		<p>E' un potente antiossidante, combatte i tumori e le malattie cardiovascolari e ancora ha un effetto concreto sul tratto urinario e della memoria.</p>

# VERDURA A SCUOLA!



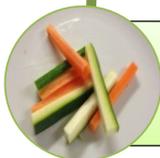
Inserire nei menù scolastici tutti i giorni 1-2 porzioni di verdura seguendo il più possibile prodotti di stagione.



Inserire la verdura come componente dei primi piatti asciutti sotto forma di sughi (pesto di zucchine, ragù di verdure, crema di broccoli ...)



Proporre una volta a settimana una crema/minestra di verdure di stagione abbinandola a cereali minori (orzo e farro) completando il pasto con una fonte proteica e patate o verdura.



Per favorire il consumo di verdura proporla all'inizio del pasto (come antipasto).



Alternare durante la settimana verdure crude e cotte al fine di abituare i bambini a consistenze e sapori diversi.



Proporre verdura di colore diverso ad ogni pasto della settimana per assicurare la più alta variabilità di scelta possibile e fornire all'organismo l'introduzione di molteplici micronutrienti.

# FRUTTA A SCUOLA!



Inserire nei menù scolastici tutti i giorni almeno 1 porzione di frutta seguendo il più possibile prodotti di stagione. Proporre frutta di colore diverso significa introdurre molteplici micronutrienti utili all'organismo.



Proporre la frutta come spuntino a metà mattina.



Frutta non consumata dal bambino durante il pranzo può essere distribuita come merenda pomeridiana o può essere portata a casa



**LA FRUTTA VA MANGIATA E NON BEVUTA** il succo di frutta NON sostituisce un frutto, perché anche se costituiti di frutta al 100%, i succhi sono particolarmente carenti in fibra ed hanno un potere saziante nettamente inferiore rispetto alla frutta intera perdendo in parte gli effetti benefici di questo alimento.

# CEREALI INTEGRALI...

## UN AIUTO PER STAR BENE

Il consumo di cereali integrali, grazie al **maggior contenuto in fibra**, è associato ad una riduzione del rischio di malattie croniche non trasmissibili (diabete, patologie cardiovascolari, alcune forme di cancro) e allo stesso tempo al mantenimento di un peso corporeo adeguato e di una corretta funzionalità intestinale.

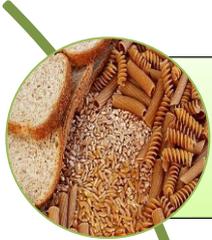
Considerando l'importanza dei cereali integrali si consiglia, nei bambini, di alternare fonti di cereali integrali con prodotti non integrali.

### *Tra i cereali integrali:*

- *Pasta integrale, pane integrale, farina integrale*
- *Cereali in chicchi (grano, farro, avena, orzo, riso, ecc.) il cui utilizzo può contribuire alla variabilità del menù.*
- *pseudo-cereali in particolare (grano saraceno, quinoa e amaranto); essi sono anche fonte di proteine (anche più ricche di aminoacidi essenziali e a elevata biodisponibilità, rispetto ai cereali), fibra, grassi insaturi, vitamina E, vitamine del gruppo B e minerali (calcio, magnesio, ferro)*

# CEREALI INTEGRALI

## E CEREALI IN CHICCHI A SCUOLA!



Favorire l'inserimento, nei menù scolastici, di cereali integrali o semi-integrali 1-2 volta a settimana (pasta integrale e pane integrale).



Proporre nel menù scolastico cereali minori e pseudo-cereali (orzo, farro, miglio, grano saraceno) utilizzandoli nei primi piatti in brodo (minestra/passato di verdura con orzo o farro) nel periodo invernale, mentre nel periodo estivo è possibile inserire nel menù insalata di farro o orzo arricchita con verdure e legumi o altra fonte proteica (piatto unico)



Proporre nell'arco della settimana tre diverse tipologie di cereali (frumento, riso, mais, farro, orzo, miglio, grano saraceno...)



Il pane, preferibilmente a ridotto contenuto di sale (< 1.7%) ed integrale, non consumato dal bambino durante il pranzo può essere distribuito come merenda pomeridiana o può essere portato a casa

# I LEGUMI... PROTEINE VEGETALI

I legumi sono una buona fonte DI PROTEINE VEGETALI, oltre a essere ricchi in micronutrienti, in particolare ferro, zinco, vitamine del gruppo B e fibra.

- **BENEFICI SULLA SALUTE:** Questo profilo nutrizionale li rende importanti componenti di una dieta sana e preventiva sia nei confronti del sovrappeso e dell'obesità che di altre malattie croniche legate all'alimentazione quali diabete, malattie cardiovascolari e cancro.
- **SOSTENIBILITA' AMBIENTALE:** La coltivazione dei legumi ha inoltre un bassissimo impatto ambientale sia in termini di consumo di acqua che di produzione di CO<sub>2</sub>.
- **LA TRADIZIONE/PIATTO UNICO:** Il loro utilizzo è caratteristico della tradizione mediterranea, e si prestano a numerose ricette tipiche (pasta e fagioli, risi e bisi...); l'abbinamento di legumi e cereali integrali con un contorno di verdura costituiscono un pasto equilibrato e completo.

# LEGUMI A SCUOLA!



Favorire l'inserimento dei legumi nei menù scolastici almeno 1 volta alla settimana. Variare il più possibile la tipologia di legumi proposti (fagioli, ceci, lenticchie, piselli, fave...).



Essendo una buona fonte di proteine vegetali, proporre i legumi come secondo piatto (burger, polpette, farinata di ceci) abbinati a un contorno di verdure e completando il pasto con 1° piatto a base di cereali



come piatto unico abbinati ai cereali (pasta e fagioli, riso e piselli,..)completando il pasto con un contorno di verdure.



Evitare di proporre i legumi come contorno per non eccedere nell'apporto proteico del pasto.

# PESCE... UNA SCORTA DI OMEGA 3

È consigliabile consumare prodotti ittici 2-3 volte a settimana (pranzo + cena) per dare variabilità alle scelte dei secondi piatti

Alimento ricco di grassi omega 3 a lunga catena ( EPA - DHA) nutrienti essenziali di grande importanza in tutte le fasi della vita per:

- lo sviluppo cerebrale
- la funzionalità visiva
- proprietà sia strutturali
- Proprietà antiinfiammatorie, antiaggreganti e vasodilatatrici



**AZIONE PREVENTIVA NEI CONFRONTI DI MALATTIE CARDIOVASCOLARI E INFIAMMATORIE.**

# PESCE A SCUOLA!



Nei menù scolastici inserire almeno 1-2 volte alla settimana il pesce che è la fonte principale di acidi grassi omega-3, variando la tipologia servita.



Evitare prodotti preimpanati e prefritti (nuggets, cotolette, bastoncini di pesce) a favore di alimenti più naturali e preparazioni più semplici.



Proporre prodotti in scatola (es. tonno) non più di una volta al mese

## OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA (EVO)

ricco di:

- grassi monoinsaturi, (acido oleico)
- acidi grassi polinsaturi (omega 3 e 6)
- vitamina E

sostanze che esercitano un potente effetto antitrombotico e antinfiammatorio.



Un consumo quotidiano riduce del 20% il rischio di patologie cardiovascolari.

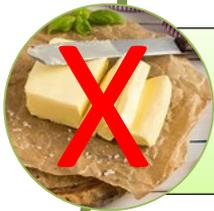
# OLIO EVO A SCUOLA!



Utilizzare prevalentemente l'olio extravergine di oliva nella preparazione del pasto scolastico, sia in produzione che in distribuzione.



Utilizzare esclusivamente olio evo a crudo per condire insalate e verdure.



Evitare l'utilizzo di burro e olio raffinato.



Evitare i prodotti che contengono come ingrediente olio di palma, cocco e palmisti ed acidi grassi idrogenati (trans) – Leggere etichetta

# LATTE E YOGURT...ALLEATI DELLA CRESCITA

**Per il mantenimento di un buono stato di salute viene raccomandato il consumo di 3 porzioni di latte/yogurt al giorno, pari a un quantitativo di 375 ml al giorno. CREA 2018**

**Il latte è un alimento ricco di nutrienti essenziali, proteine di alto valore biologico e calcio utili nella crescita del bambino/ragazzo**



*Ministero della Salute*

**Latte & Yogurt  
preziosi ad ogni età  
per cominciare la  
giornata, ma anche  
a merenda**

**TaSiN**  
Tavolo tecnico sulla  
Sicurezza Nutrizionale



# LATTE & YOGURT A SCUOLA!



Incentivare, attraverso momenti di educazione alimentare, il consumo del latte durante la prima colazione.



Proporre una volta a settimana lo yogurt come spuntino sano a metà mattina o a fine pasto, in particolare quando nel menù è previsto il piatto unico (es. cereali + legumi, lasagne, pizza) o gli alimenti meno graditi dai bambini (es. legumi, pesce...).



Educare i bambini e le famiglie ad una merenda pomeridiana sana, inserendo latte e yogurt tra le scelte settimanali

## CONSUMO DI LATTE NEI BAMBINI DELLE SCUOLE PRIMARIE

Tenendo conto che latte e di yogurt sono prevalentemente consumati a colazione e merenda, i dati dell'indagine di OKKIO alla Salute 2019 indicano che solo il 64,5% dei bambini italiani consuma latte e/o yogurt a colazione e/o merenda, compresa la merenda eventualmente fornita dalla scuola; tendenzialmente i consumi di latte e yogurt a colazione e merenda sono più bassi al Nord (62,7%) rispetto al Centro e Sud Italia (67,4% e 65,3% rispettivamente). Il latte è più frequentemente consumato rispetto allo yogurt a colazione (56,3% dei bambini vs 4,2%), mentre a merenda lo yogurt mostra in questa fascia di età frequenze di consumo superiori rispetto al latte (9,2% vs 0,4%).

RAZIONALE SCIENTIFICO DELLO SVILUPPO DEL "DECALOGO PER IL CORRETTO CONSUMO DI LATTE E YOGURT NELLA ALIMENTAZIONE QUOTIDIANA" \_TASIN Gennaio 2022

# Decalogo

## per il corretto consumo di latte & yogurt nell'alimentazione quotidiana

- 1. Consuma ogni giorno 3 porzioni tra latte e yogurt.** Una porzione corrisponde a 125 g cioè un bicchiere piccolo oppure 1/2 tazza o un vasetto di yogurt.
- 2. Il latte e lo yogurt sono alimenti per iniziare bene la giornata.** Con una tazza intera di latte (2 porzioni) a colazione e uno yogurt come spuntino si raggiungono le 3 porzioni raccomandate.
- 3. Il latte e lo yogurt sono fonti di calcio,** inoltre contengono vitamina A, vitamine del gruppo B e altri sali minerali come fosforo, magnesio, zinco e selenio.
- 4. Il latte e lo yogurt bianco senza zuccheri aggiunti sono molto simili dal punto di vista nutrizionale.** Lo yogurt, grazie ai fermenti lattici, favorisce l'equilibrio della flora intestinale.
- 5. Puoi scegliere tra** latte fresco pastorizzato, fresco pastorizzato di alta qualità, pastorizzato, microfiltrato e a lunga conservazione (UHT). Se, invece, scegli di utilizzare il latte crudo ricorda che è necessaria la bollitura prima del consumo.
- 6. Lo yogurt si ottiene per fermentazione del latte** ad opera di specifici microrganismi. Quando la fermentazione del latte non è dovuta all'azione dei microrganismi dello yogurt, si

ottengono lattici fermentati. Un esempio è dato dal kefir, tipica bevanda dell'Europa dell'Est.

- 7. Latte e yogurt possono essere interi, scremati o parzialmente scremati** in base alla percentuale di grassi. **Il latte e lo yogurt scremati o parzialmente scremati hanno un ridotto contenuto di grassi e di calorie senza alcuna riduzione di calcio e proteine.**
- 8. Il latte può essere bevuto ad ogni età.** Nell'intestino umano è presente la lattasi, enzima necessario per la digestione del lattosio (zucchero del latte). Ciò rende il latte un alimento adeguato per bambini, adulti e anziani, ad eccezione degli intolleranti al lattosio che hanno una documentata carenza di lattasi.
- 9. Lo yogurt è ben tollerato** dalla maggior parte di coloro che soffrono di intolleranza al lattosio. Inoltre, sono disponibili molti prodotti a ridotto o nullo contenuto di lattosio, come i lattici delattosati.
- 10. Il calcio e il fosforo presenti nel latte e nello yogurt sono facilmente assorbiti dall'organismo.** Il loro consumo contribuisce a diminuire il rischio di insorgenza di osteoporosi.

**TaSiN**  
Tavolo tecnico sulla  
Sicurezza Nutrizionale

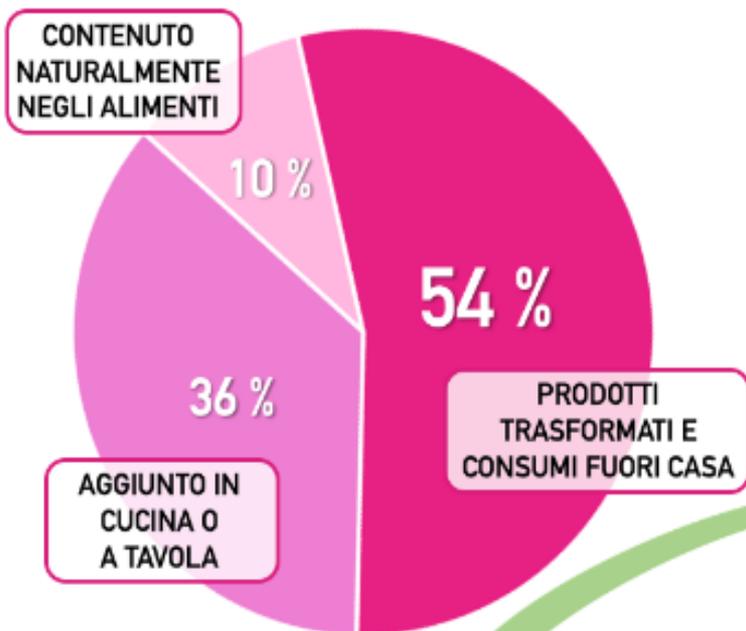


Ministero della Salute

# POCO SALE E SOLO IODATO

L'Organizzazione  
Mondiale della Sanità  
raccomanda di:  
**non superare i  
5 g al giorno di sale**

## QUALI SONO LE FONTI DI SALE NELLA DIETA DEGLI ITALIANI?



dati CREA-Mixevidi e Nutrizione



SmartFood  
www.smatfood.ieo.it

## CONTENUTO DI SALE IN ETICHETTA



ALTO	superiore a 1-1,2 g / 100 g
MEDIO	da 0,3 a 1-1,2 g / 100 g
BASSO	inferiore a 0,3 g / 100 g

## Informazioni nutrizionali

Valori Medi		Per 100 g	Per porzione (66 g)
VALORE ENERGETICO	kcal kJ	362 1520	239 1003
PROTEINE	g	6,0	4,0
CARBOIDRATI di cui ZUCCHERI	g g	55,0 37,0	36,3 24,4
GRASSI di cui SATURI	g g	12,5 6,3	8,3 4,2
FIBRE	g	2,5	1,7
SALE	g	0,510	0,337

# PERCHÉ IODATO?

La riduzione dei disturbi da carenza alimentare di iodio è indicata come obiettivo primario per la salute pubblica dall' OMS e dalla FAO;

**il Ministero della Salute ha promosso la legge n. 55 del 21 Marzo 2005**

concernente “Disposizioni finalizzate alla prevenzione del gozzo endemico e di altre patologie da carenza iodica”



Una delle azioni messe in campo è stata l'aggiunta di iodio al sale da cucina, alimento che viene utilizzato da tutta la popolazione.

Azione con esito positivo poiché attualmente l'Italia ha recentemente raggiunto la condizione di iodosufficienza



La ristorazione collettiva, coinvolgendo un numero molto elevato di utenti svolge un ruolo fondamentale in questa azione preventiva

# SALE A SCUOLA!



Ridurre il sale nella preparazione e come condimento delle pietanze, utilizzando sale iodato.



Evitare l'uso di condimenti alternativi contenenti sodio (dado per brodo, ketchup, senape..)



Per insaporire i cibi preferire l'uso di erbe aromatiche



Utilizzare a ridotto contenuto si sale (<1,7%) preferibilmente integrale

# ACQUA



In mensa proporre solo acqua; evitare qualsiasi altra bevanda



Utilizzare l'acqua della rete idrica per favorire la salute ambientale



Durante e dopo l'attività fisica reintegrare le perdite di liquidi dovute alla sudorazione.

# COMPOSIZIONE DEL MENU SCOLASTICO

## Requisiti BASE

**SALE**  
poco e iodato

**Raramente**  
In occasione di feste

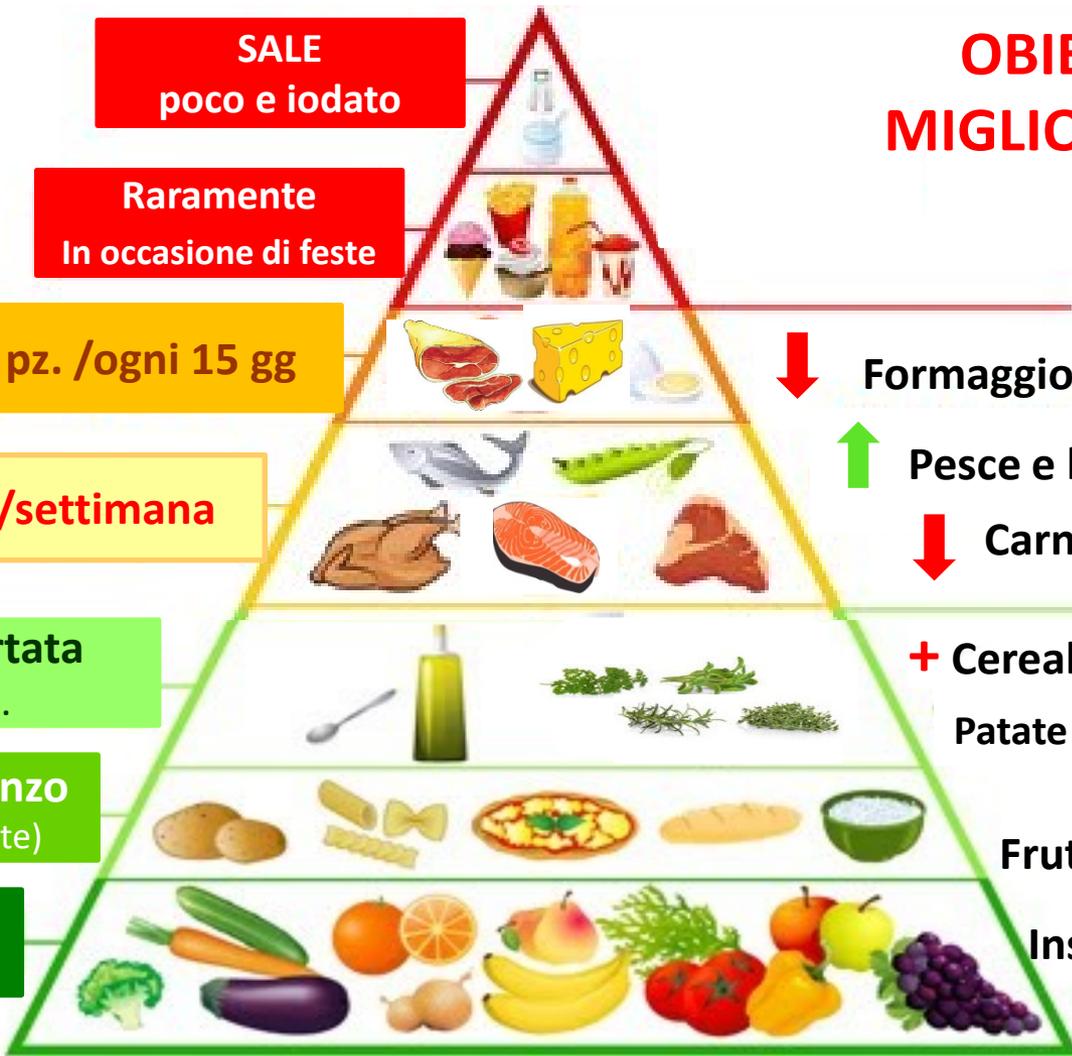
**1 pz. /ogni 15 gg**

**1-2 pz. /settimana**

**Per ogni portata**  
Olio E.V.O.

**1 e ½ porzioni /pranzo**  
(1° piatto + pane o patate)

**2 porzioni /pranzo**  
(verdura + frutta)



## OBIETTIVI di MIGLIORAMENTO

**Formaggio e**

**↑** **Pesce e legumi**

**↓** **Carne rossa**

**+ Cereali integrali**

**Patate solo con 1° in brodo**

**Frutta come spuntino**

**Inserire frutta secca oleosa**

# La ristorazione collettiva

**un'opportunità**

**per promuovere una sana alimentazione**

attraverso un pasto nutrizionalmente corretto



**un'opportunità di crescita**

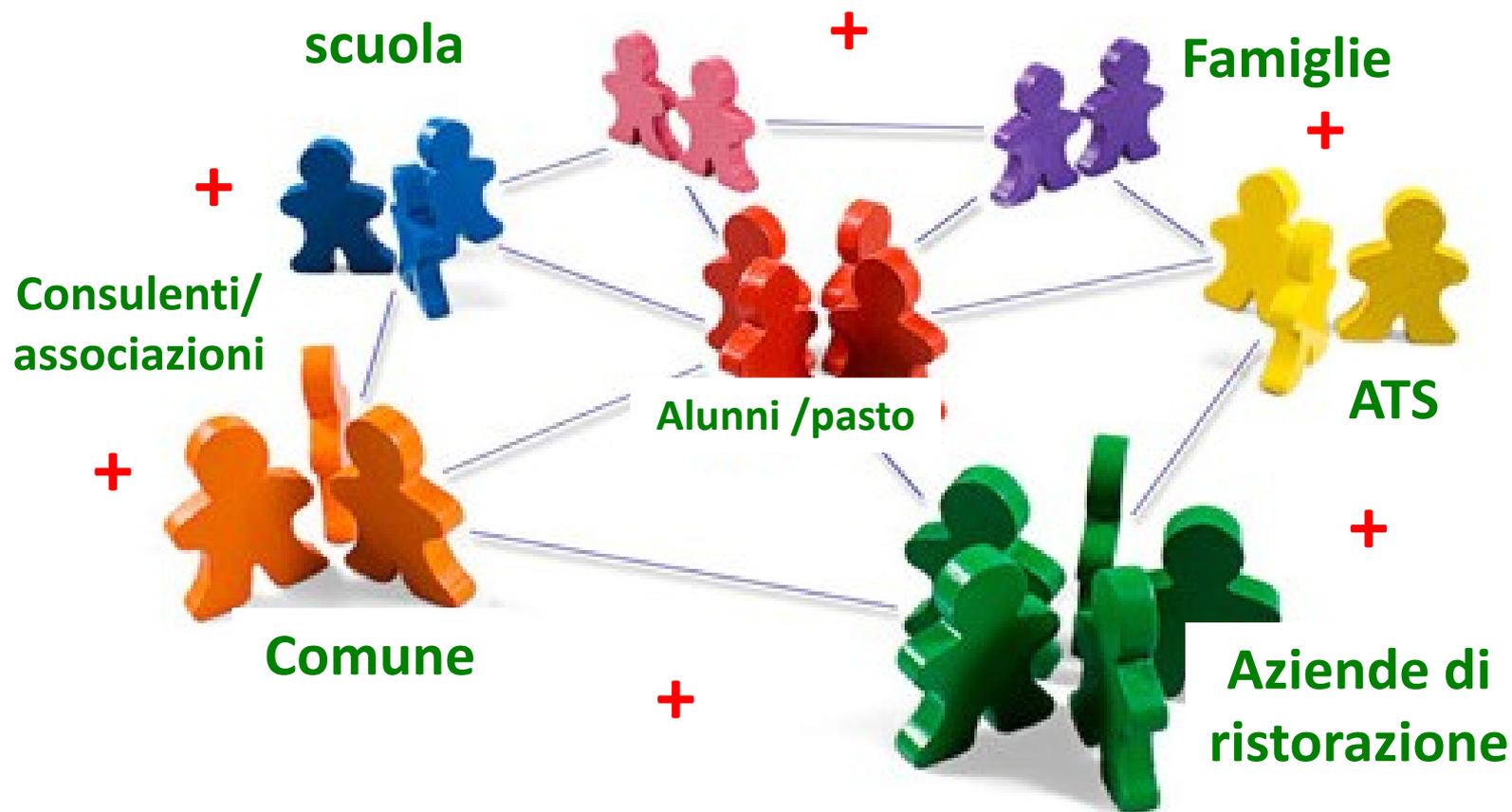
per conoscere, sperimentare, condividere esperienze



**sviluppare un rapporto positivo con il cibo**

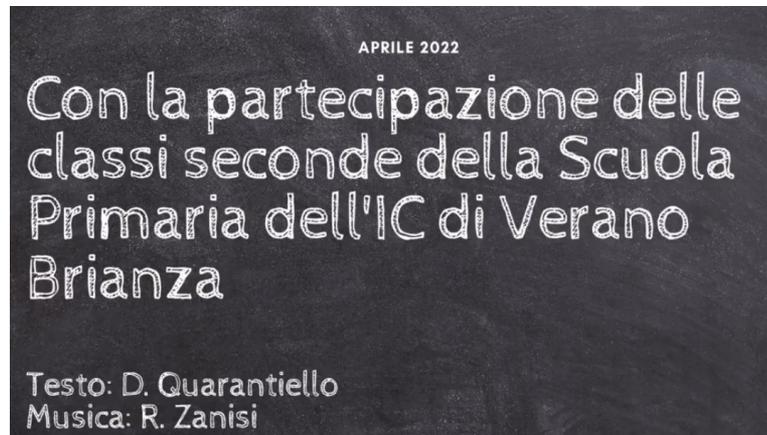
Contribuire al miglioramento delle abitudini alimentari di tutta la famiglia

# UNA RETE DI COLLABORAZIONE



# EDUCAZIONE ALIMENTARE A SCUOLA

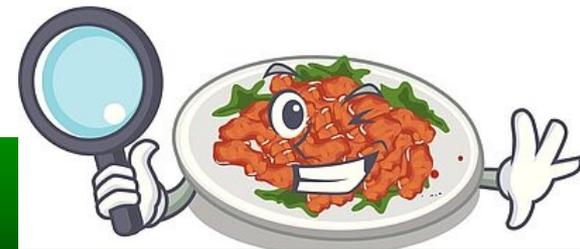
<https://drive.google.com/file/d/1oo4v2BvVEEvzf-YG8Bh2kLzXbYs-02lj/view?usp=sharing>



# VALUTAZIONE MENU... COSA FA ATS?



- **compilazione di check - list in corso di sopralluogo  
audit nutrizionali e valutazione del menù in loco.**
- **Acquisizione dei menù in corso di sopralluogo/ audit di  
sicurezza alimentare da parte dei tecnici della  
prevenzione e successiva valutazione da parte del  
servizio di nutrizione.**
- **Eventuale inserimento della scuola/comune/ristorazione  
di ristorazione nella Community del pasto sano**





**SCHEDA VALUTAZIONE DEL SERVIZIO DI RISTORAZIONE E DELLE CARATTERISTICHE NUTRIZIONALI DEL MENÙ**

<b>COMPILATORE</b>			
Cognome Nome:		Data:	
Qualifica:			
<b>DATI SCUOLA/ DATI CENTRO COTTURA</b>			
Tipologia scuola e nome		Infanzia, primaria, secondaria.....	
Indirizzo		Via	
Contatti:		Tel/fax:	e-mail:
<b>UTENTI, TIPO DI PASTO E MODALITA' DI DISTRIBUZIONE</b>			
Destinatari pasti:	Alunni N°		
	Docenti N°		
	Numero e Tipologie Diete speciali	Allergia / Intoll. Al.	N°.....
		Celiachia	N°.....
Altre condizioni		N°.....	
Gestione diretta cucina interna	<input type="checkbox"/>	<b>Estremi identificativi Ditta di ristorazione</b> Nome e ragione sociale:  Sede legale:  E- mail:  Tel :	
Gestione indiretta (Ditta specializzata) cucina interna	<input type="checkbox"/>		
Gestione diretta cucina esterna trasportato	<input type="checkbox"/>		
Gestione indiretta (Ditta specializzata) cucina esterna -trasportato	<input type="checkbox"/>		

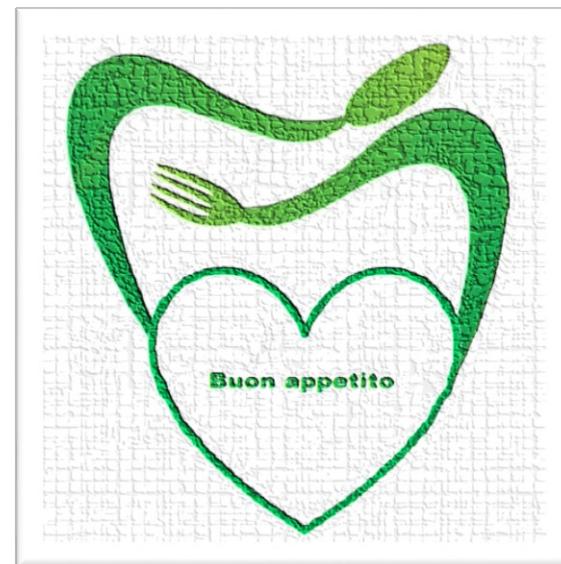
<b>1. ASPETTI GENERALI</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>
Menù strutturato su quattro o cinque settimane		
Menù stagionale (invernale ed estivo)		
Le grammature sono adeguate alle indicazioni territoriali/regionali/nazionali		
È presente il Ricettario		
È presente la composizione bromatologica		
Vengono indicati gli allergeni (sul menù o nel ricettario)		
Uso di sale iodato		
Non viene usato il dado		
Viene proposto un piatto unico (almeno una volta a settimana)		
Viene fornita la merenda salutare a metà mattina		
<b>2. FRUTTA E VERDURA</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>
Verdura sempre presente		
Frutta sempre presente (almeno 4 volte alla settimana)		
Viene proposta la verdura 2 volte al giorno (1° piatto+ contorno) almeno 2 v/sett.		

<b>3. PRIMI PIATTI, PATATE, PIZZA, PANE</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>
Uso cereali integrali almeno 2 v/ mese		
Uso di cereali minori (farro, orzo, mais, grano saraceno...) almeno 2v/mese		
Patate/purè sono presenti al massimo 1 volta alla settimana abbinate al primo piatto in brodo a base di verdura o in sostituzione dei cereali		
Pizza presente massimo 1-2 volte al mese		
Viene servito pane a ridotto contenuto di sale		
Viene servito pane integrale almeno 1 volta a settimana		
Il pane viene servito contestualmente con il secondo piatto		
<b>4. GRASSI E CONDIMENTI</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>
Viene utilizzato esclusivamente olio extravergine di oliva		
<b>5. SECONDI PIATTI</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>
La frequenza della carne "bianca" (avicunicula) è corretta (4 volte nelle 4 settimane)		
La frequenza della carne "rossa" (bovino, suino) è corretta (2-3 volte nelle 4 settimane)		
La frequenza del pesce è corretta (4-8 volte nelle 4 settimane)		
La frequenza del formaggio è corretta (2- 4 nelle 4 settimane)		
La frequenza delle uova è corretta (2- 4 nelle 4 settimane)		
La frequenza dei legumi è corretta (4-8 nelle 4 settimane)		
La frequenza dei salumi (prosciutto crudo e cotto) è corretta (0-2 nelle 4 settimane)		
<b>Note:</b>		

# COMMUNITY DEL PASTO SANO

Se i menù acquisiti durante i sopralluoghi sono ritenuti adeguati e aderenti alle indicazioni formulate da ATS Brianza, verranno rinviati con apposto il logo *Buon appetito* ed i nomi delle scuole/comuni/ ristorazioni entreranno a far parte della Community del *Pasto Sano fuori casa*. L'elenco verrà aggiornato semestralmente ed inserito nel sito ATS Brianza

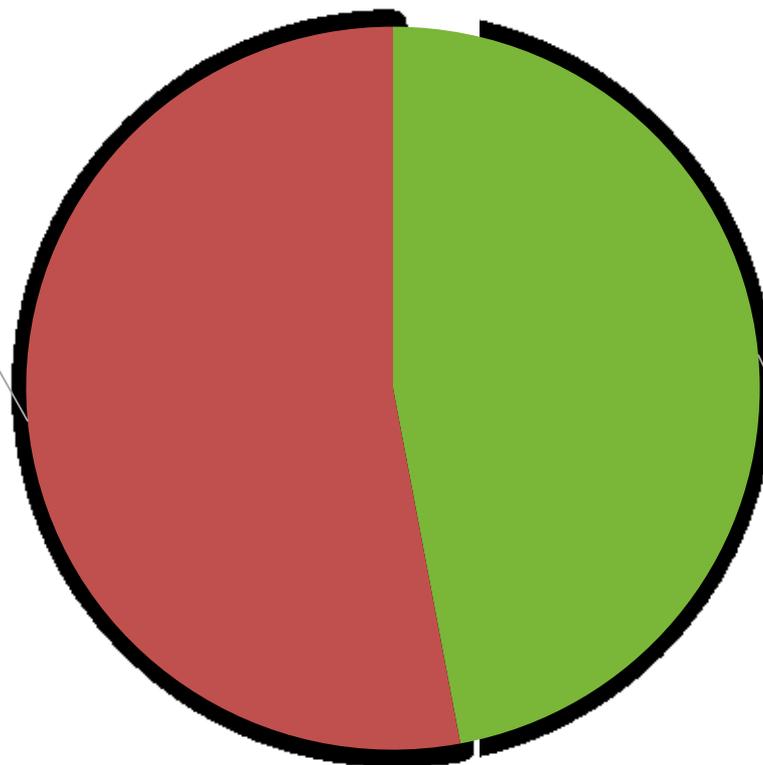
[COMMUNITY Pausa pranzo fuori casa \(ats-brianza.it\)](http://ats-brianza.it)



# VALUTAZIONE MENÙ 2022

**TOTALE MENU VALUTATI: 136**  
NIDO/INFANZIA/PRIMARIA/SECONDARIA

**MENU CHE  
NECESSITANO DI  
AZIONI DI  
MIGLIORAMENTO  
53%**

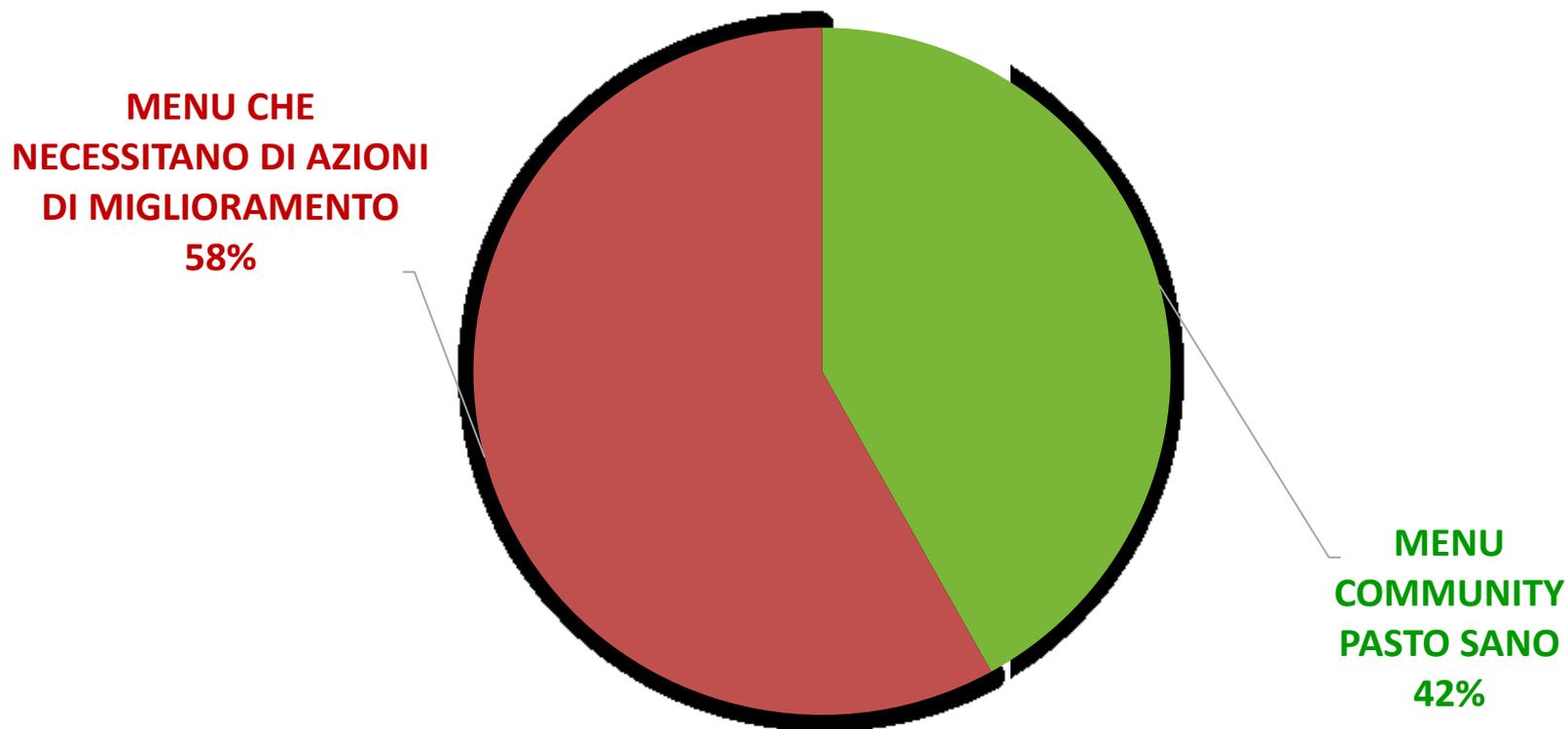


**MENU  
COMMUNITY  
PASTO SANO  
47%**

15 % entrati dopo aver  
modificato il menù

# VALUTAZIONE MENÙ 2022

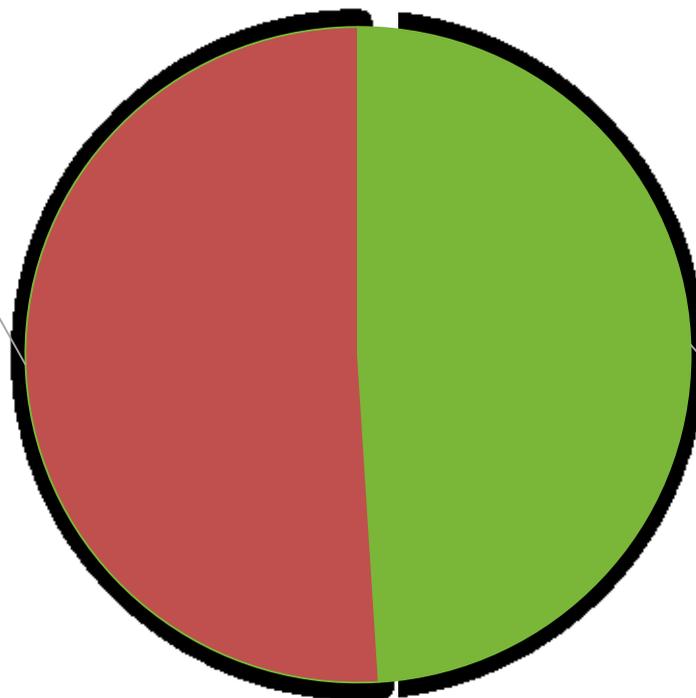
TOTALE MENU VALUTATI NIDI: 31



# VALUTAZIONE MENÙ 2022

**TOTALE MENU VALUTATI SCUOLE: 105  
INFANZIA-PRIMARIA-SECONDARIA**

**MENU CHE NECESSITANO  
DI AZIONI DI  
MIGLIORAMENTO  
51%**



**MENU COMMUNITY  
PASTO SANO  
49%**

# CRITICITÀ MAGGIORI

- SCARSO UTILIZZO DI CEREALI INTEGRALI O CEREALI IN CHICCHI
- ECCESSIVO UTILIZZO DI PRODOTTI PROCESSATI – PREIMPANATI – PREFRITTI (nuggets pollo/ cotolette/bastoncini/crocchette di pesce)
- ECCESSIVO UTILIZZO DI SALUMI/AFFETTATI ( 4 volte al mese o come ingredienti aggiuntivi di altre preparazioni )
- ERRATO UTILIZZO DELLE PATATE, spesso inserite in abbinamento al primo piatto asciutto
- Giornate alimentari in cui NON viene proposta la verdura
- Utilizzo delle patate e dei legumi come contorno e non rispettivamente come sostituiti del primo piatto e del secondo.
- Eccessivo utilizzo di carne ( 4 volte a settimana) usata come ingrediente del primo piatto.
- Sostituzione della frutta con succo di frutta
- Proposti dessert 2 ( budini, torte, yogurt) più volte a settimana
- Non viene proposto pane integrale e/o pane a ridotto contenuto di sale.

# Come trovare i nostri documenti sul sito di ATS Brianza <https://www.ats-brianza.it>



Cerca nel sito:  

Sei qui: Home ▶ Alimenti

**Agenzia ATS Brianza** ▼

**Servizi ATS Brianza** ▼

**Servizi per le Imprese**

**Servizi per i Cittadini**

**Servizi per i Cittadini**

**Alimenti**

**Assistenza Sanitaria**

**Amministratore di sostegno**

- Alimenti e Nutrizione
- Alimenti di Origine Animale
- Alimenti di Origine NON Animale

Documenti e pubblicazioni del Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione

[Agenzia ATS Brianza](#)
[Servizi ATS Brianza](#)
[Servizi per le Imprese](#)
[Servizi per i Cittadini](#)
[Amministratore di sostegno](#)
[Assistenza Farmaceutica](#)
[Assistenza Protesica](#)
[Elenco Medici Prescrittori](#)
[Assistenza Sanitaria](#)
[Autismo](#)
[Balneabilità](#)
[Certificazioni](#)
[Conciliazione](#)
[Continuità Assistenziale \(ex Guardia Medica\)](#)
[Cure domiciliari / Cure palliative](#)
[Consultori](#)
[Dimissioni protette](#)
[Disabili e Valutazione Fragilità](#)
[Dipendenze](#)
[Gioco d'azzardo patologico](#)
[Esenzioni Ticket Controlli](#)
[Infezioni sessualmente trasmissibili](#)

## RISTORAZIONE SCOLASTICA

Gestione e controllo menù standard nella ristorazione

Indicazioni pasto portato da casa

Buon Appetito Documento di indirizzo per l'elaborazione dei menù a scuola Rev. 2020

Buon Appetito Linee guida per la formulazione di diete speciali per motivi di salute ATS Brianza 2019

Presentazione del corso di Ristorazione Scolastica 19-26/10/2021

Procedura di monitoraggio dello spreco e dello scarto in ristorazione scolastica

Linee di indirizzo per la ristorazione scolastica 2022

## ANZIANI

Buon Appetito RSA DOCUMENTO DI INDIRIZZO SULLA CORRETTA ALIMENTAZIONE PER L'ANZIANO FRAGILE IN COMUNITA'

Nutri-amò i nonni brochure

Nutri-amò i nonni poster

Anziani a domicilio: indicazioni nutrizionali per i soggetti fragili e anziani

## BAMBINI < 3 ANNI

Nutriamo il futuro: documento di indirizzo per l'elaborazione dei menù negli asili nido

Alimentazione, i primi 1000 giorni Schede informative per i genitori

Corso presentazione Nutriamo il futuro

## PAUSA PRANZO FUORI CASA

Pastok Consigli pratici per la preparazione di un pasto salutare

Snack salutari: concediti una pausa in salute

Mangi-amò: pausa pranzo in salute

## SPRECO/SCARTO

Brochure No allo spreco

No allo spreco: sprecare non fa bene al pianeta e .....neppure al tuo portafoglio

## SALE

Meno sale più salute - 2018

Poster settimana riduzione del sale 2021

# SC IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE SS SORVEGLIANZA NUTRIZIONALE



**[sorveglianza.nutrizionale@ats-brianza.it](mailto:sorveglianza.nutrizionale@ats-brianza.it)**

[www.ats-brianza.it](http://www.ats-brianza.it)

Servizi per il cittadino - Alimenti

[Documenti e pubblicazioni del Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione](#)