

## RISTORAZIONE NEGLI ASILI NIDO - PIANO DIETETICO BASE – A.S. 2023-2024

Le "Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione ospedaliera, assistenziale e scolastica del Ministero della Salute" ( 2021) sottolineano:

- il ruolo sanitario della ristorazione collettiva che, pur dovendo rispettare i gusti e le aspettative degli utenti, ha come scopo primario il miglioramento dello **stato di salute della popolazione**;
- l'importanza di fare riferimento a modelli alimentari la cui validità è acclarata.

Gli obiettivi della Ristorazione scolastica non riguardano solo l'igiene degli alimenti ma anche gli aspetti nutrizionali, le problematiche organizzative/gestionali, la qualità certificata dei prodotti, la provenienza e l'origine del prodotto a dimostrazione del legame con il territorio. Il modello di riferimento promosso dalle Linee di Indirizzo è quello della **DIETA MEDITERRANEA** ( Figura 1 ) che , sulla base delle evidenze scientifiche, si è dimostrato come il modello più efficace nel prevenire le malattie croniche non trasmissibile (obesità, malattie cardiovascolari, alcuni tipi di tumore, malattie metaboliche, ecc).

Sulla base della Piramide della Dieta Mediterranea e dei LARN ( Livelli di assunzione raccomandati di nutrienti per la popolazione italiana – 2014), si ricavano le frequenze corrette per costruire un menù nella fascia d'età da 1 a 3 anni.



Figura 1 - Piramide alimentare dell'IFMeD, International Foundation of Mediterranean Diet

p=porzione La grandezza della porzione è basata sulla frugalità e sulle abitudini locali

Regolare attività fisica  
 Adeguato riposo  
 Vino (e altre bevande alcoliche fermentate) con moderazione e nel rispetto delle abitudini locali, Convivialità



Biodiversità e stagionalità  
 Prodotti tradizionali, locali ed ecologici  
 Attività culinarie

**SCHEMA DIETETICO a.s. 2023/2024**  
**per la stesura di un menu mensile per ASILI NIDO**

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
<b>1ª Settimana</b>	1° PIATTO ASCIUTTO CON VERDURE  2° PIATTO: PESCE  CONTORNO VERDURA - FRUTTA	1° PIATTO IN BRODO CON VERDURE  2° PIATTO: CARNE ROSSA  CONTORNO VERDURA - FRUTTA	1° PIATTO INTEGRALE ASCIUTTO  2° PIATTO: UOVA  CONTORNO VERDURA - FRUTTA	1° PIATTO IN BRODO CON VERDURE  2° PIATTO: CARNE BIANCA  CONTORNO PATATE – FRUTTA	1° PIATTO ASCIUTTO CON LEGUMI  2° PIATTO: FORMAGGIO (½ porzione)  CONTORNO VERDURA – FRUTTA
<b>2ª settimana</b>	1° PIATTO ASCIUTTO CON CARNE  2° PIATTO: UOVA (½ porzione)  CONTORNO VERDURA – FRUTTA	1° PIATTO ASCIUTTO INTEGRALE CON VERDURE  2° PIATTO: FORMAGGIO  CONTORNO VERDURE - FRUTTA	1° PIATTO ASCIUTTO  2° PIATTO: LEGUMI  CONTORNO VERDURE – FRUTTA	1° PIATTO IN BRODO CON LEGUMI  2° PIATTO: CARNE BIANCA (½ porzione)  CONTORNO VERDURE - FRUTTA	1° PIATTO ASCIUTTO CON VERDURE  2° PIATTO: PESCE  CONTORNO VERDURA - FRUTTA
<b>3ª Settimana</b>	PIZZA ½ PORZIONE DI FORMAGGIO CONTORNO VERDURA – FRUTTA <b>oppure</b> 1° PIATTO IN BRODO CON VERDURE PIZZA CONTORNO VERDURA – FRUTTA	1° PIATTO ASCIUTTO  2° PIATTO: PESCE  CONTORNO VERDURA - FRUTTA	1° PIATTO INTEGRALE ASCIUTTO CON VERDURE  2° PIATTO: CARNE ROSSA  CONTORNO VERDURA - FRUTTA	1° PIATTO IN BRODO CON LEGUMI  2° PIATTO: UOVA (½ porzione)  CONTORNO VERDURA - FRUTTA	1° PIATTO IN BRODO CON VERDURE  2° PIATTO: CARNE BIANCA  CONTORNO VERDURA – FRUTTA
<b>4ª settimana</b>	1° PIATTO ASCIUTTO CON PESCE  2° PIATTO: UOVA (½ porzione)  CONTORNO VERDURA - FRUTTA	1° PIATTO IN BRODO CON VERDURE  2° PIATTO: CARNE BIANCA  CONTORNO PATATE - FRUTTA	1° PIATTO ASCIUTTO CON LEGUMI  2° PIATTO: PESCE (½ porzione)  CONTORNO VERDURA - FRUTTA	1° PIATTO INTEGRALE ASCIUTTO CON VERDURE  2° PIATTO: FORMAGGIO  CONTORNO VERDURA - FRUTTA	1° PIATTO ASCIUTTO  2° PIATTO: LEGUMI  CONTORNO VERDURA - FRUTTA

<b>Azioni nutrizionali di miglioramento</b>	<b>Esempio:</b>
Sostituire la carne con un <b>secondo piatto a base di legumi</b> ( sformati, polpette di piselli o fagioli o ceci o lenticchie; farinata di ceci, ecc) 1 volta alla settimana.	1° PIATTO ASCIUTTO; 2° PIATTO: LEGUMI CONTORNO CRUDO – FRUTTA

## INDICAZIONI PER L'APPLICAZIONE DEL MENÙ – A.S. 2023-2024



Ogni pasto comprende una porzione di pane non addizionato di grassi (strutto, oli vegetali, burro), preferibilmente di tipo integrale o con farine di tipo 1 e 2 e a **ridotto contenuto di sale** (1,7% di sale sul totale di farina utilizzata), secondo le indicazioni del programma regionale “Con meno sale nel pane c'è più gusto e ... guadagni in salute”.  
Inserire il pane integrale almeno 1 volta alla settimana.



Tra i primi piatti alternare tra pasta, riso, orzo, farro, miglio, couscous ecc.  
È consigliabile utilizzare pasta o riso integrale almeno 1 volta a settimana. **È preferibile evitare le paste ripiene (lasagne, tortellini, ecc.).**  
Nel caso sia gradito il primo in brodo di verdure, questo può essere inserito in menù più di una volta alla settimana.



Per carne bianca si intende pollo, tacchino e coniglio; per carne rossa lonza/arista di suino e carne vitellone/manzo.  
Si consiglia di acquistare carne fresca e/o surgelata, e/o sottovuoto e/o congelata con un tenore in grassi inferiore al 10%, **priva di additivi e grassi aggiunti** presenti invece nei prodotti precucinati (es. cordon bleu, cotolette, ecc.).  
**È da escludere la carne conservata** (affettati, salumi, ecc.) alimenti ricchi di additivi quali glutammato, nitriti e nitrati, ingredienti il cui consumo, in particolar modo per bambini/ragazzi, deve essere moderato.



I formaggi possono essere sia freschi che stagionati. **Da escludere tutta la categoria dei formaggi fusi (formaggini, sottilette, ecc.).**



La scelta del pesce deve essere tra: merluzzo, nasello, sogliola, platessa, pesce spada, halibut, ecc, scegliendo le parti senza lische. **Da escludere il pesce preimpanato e/o prefritto (bastoncini, crocchette, ecc.).** Il tonno in scatola all'olio d'oliva può essere inserito nel menù al massimo 1 volta al mese come secondo piatto e 1 volta al mese nel condimento del primo piatto.



Il contorno può essere consumato anche all'inizio del pasto; scegliere tra verdure fresche e/o surgelate, alternando i tipi durante la settimana e rispettando il più possibile la stagionalità. **Da evitare la verdura in scatola.**  
Il contorno di **patate** può essere proposto, non più di due volte al mese, dopo un primo in brodo di verdure. Si consiglia di utilizzare patate fresche e/o surgelate purché **prive, quest'ultime, di grassi aggiunti.**



I **legumi** ( fagioli, piselli, lenticchie, ceci, fave, soia) rappresentano una importante fonte di proteine da promuovere nel menù scolastico in alternanza con le altre fonti di proteine di origine animale (carne ,uova, pesce, formaggio).

Come proporre i legumi in menù:

A) **ALMENO 1 VOLTA ALLA SETTIMANA:** 1° piatto asciutto o in brodo dove i legumi siano ingrediente principale (es. pasta e fagioli, riso e lenticchie, crema di piselli con crostini, ecc.) + 1/2 porzione di 2° piatto a base di uova o formaggio o carne bianca.

B) **ALMENO 2 VOLTE AL MESE:** 1°piatto asciutto + 2° piatto a base di legumi (polpette, sformato, ecc.) al posto della carne.



È consigliabile consumare frutta fresca di stagione, **evitando quella in scatola** . Il dolce e lo yogurt vanno consumati a come merenda e non a fine pasto.



**Limitare l'utilizzo del sale (preferendo quello arricchito in iodio). Non usare i preparati per brodo/dadi . I brodi di verdura andranno preparati senza utilizzo di dadi.**



**Come condimento è raccomandato l'utilizzo solo di olio extravergine d'oliva a crudo.**

Per la **merenda** alternare tra le tipologie indicate nel prospetto "merende".

Ulteriori specifiche al documento: [QUALITA' DELLE MATERIE PRIME PER LA RISTORAZIONE SCOLASTICA](#)

**Settembre 2023**