



**DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE**  
**U.O.C. Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione**  
**Distretto Fondi -Terracina**  
**Sede di Terracina**

Tel 0773 708401 – 02 fax 0773 708401

e-mail : [aslter.nutrizione@libero.it](mailto:aslter.nutrizione@libero.it)

pec: [protocolloaoo10@pec.ausl.latina.it](mailto:protocolloaoo10@pec.ausl.latina.it)

Prot.n° asl\_It/ 27790 /AOO10/ 2014

Terracina 09 dicembre 2014

Alla Dott.ssa Angela Altobelli  
Capo settore  
politiche sociali e scolastiche  
Comune di Terracina

**Oggetto: Parametri stesura menù scolastico**

Il pasto consumato a scuola non è soltanto un “momento di ristoro” ma la continuità del percorso educativo-didattico dell'alunno. Esso non può essere vissuto come avulso dal contesto; piuttosto è la fase cardine dei percorsi di educazione alimentare, spesso inseriti nel POF o scelti dalle scuole nell'ambito di proposte regionali vedi “ Sapere i sapori” o ministeriali vedi “Scuola e cibo”, ecc.

Al contempo il pasto della refezione scolastica deve essere supportato, sempre, da un processo educativo svolto nell'ambiente scolastico e sostenuto dalla famiglia.

Al fine di rispondere ai requisiti sopra indicati il menù scolastico deve essere predisposto seguendo alcuni standard quali – quantitativi.

Innanzitutto le procedure e preparazioni dei piatti che compongono il menù devono essere tali da non aggiungere rischi dal punto di vista della sicurezza alimentare, come richiesto dalle normative comunitarie e regionali.

Poi si deve tener conto della sicurezza nutrizionale che viene fissata in alcuni documenti scientifici e da alcune linee guida ministeriali, nonché delibere regionali; a tal proposito il menù deve rispondere ai requisiti stabiliti dalla **Delibera di Giunta della Regione Lazio n. 40 del 20/02/2011** come da indicazioni di seguito riportato.

- 1) **I menù devono essere preparati su una base di 4 o 5 settimane con piatti diversi per le diverse giornate** in modo da non ripetere quasi mai la stessa ricetta; **la variabilità dei piatti deve essere assicurata non solo per la scuola dell'infanzia**, che usufruisce tutti i giorni del servizio di ristorazione scolastica, **ma anche per le altre fasce d'età che mangiano a scuola solo alcuni giorni della settimana.**

- 2) I menù devono essere differenziati su base stagionale ( periodo autunno-inverno e periodo primavera-estate) soprattutto per quanto riguarda ortaggi, verdura e frutta.
- 3) Nella stesura del menù vanno seguiti i criteri della variabilità secondo quanto definito dalla successiva tabella presente nella Delibera di Giunta sopracitata.

Frequenze di consumo di alimenti e gruppi di alimenti riferiti al pranzo nell'arco della settimana scolastica

| <i>Alimento / gruppo di alimenti</i>                    | <i>Frequenza di consumo</i>                             |
|---|---|
| Frutta e vegetali                                       | Una porzione di frutta e 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 associati 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  | 2 volte al mese   |
| Piatto unico (ad es. pizza, lasagne, ecc.)              | 1 volta a settimana                                     |

- 4) E' opportuno inserire nel capitolato, previa condivisione del significato con l'utenza e la scuola, la necessità di impedire 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.
- 5) Il pranzo della ristorazione scolastica deve apportare circa il 35% del fabbisogno dell'energia giornaliera. Il menù è strutturato in modo da fornire circa il 15% di proteine, il 30% di grassi ed il 55% di carboidrati. E' importante, inoltre, garantire un buon apporto di proteine vegetali (anche nella stesura nel menù periodo primavera-estate).
- 6) Al contempo l'ente locale e la scuola, in collaborazione con altre istituzioni, è opportuno che mettano in atto dei percorsi educativi che facilitino l'assunzione di alcuni alimenti, di più difficile accettazione, da parte dell'utenza.
- 7) La stesura, in termini quantitativi del menù, deve essere effettuata sulla base dei LARN 2012 per fasce d'età; i valori medi di energia, macro e micronutrienti devono essere calcolati per singola settimana scolastica e devono rispettare i valori stabiliti dai nuovi LARN. E' ammesso uno scarto dalla media del + / - 10 %.
- 8) Si riporta di seguito la tabella Apporti raccomandati di energia, nutrienti e fibra riferiti al pranzo nelle diverse fasce d'età (presente nella DGRL n. 40/2011).

| <i>Apporti raccomandati</i>                                       | Scuola dell'infanzia | Scuola primaria | Scuola secondaria di 1° grado |
|---|----------------------|-----------------|-------------------------------|
| Energia (kcal) relativa al 35% dell'energia giornaliera           | 440 - 640            | 520 - 810       | 700 - 830                     |
| Proteine (g) corrispondenti al 10-15% dell'energia del pasto      | 11 - 24              | 13 - 30         | 18 - 31                       |
| Rapporto tra proteine animali e vegetali                          | 0,66                 |                 |                               |
| Grassi (g) corrispondenti al 30% dell'energia del pasto           | 15 - 21              | 18 - 27         | 23 - 28                       |
| di cui saturi (g)   | 5 - 7                | 6 - 9           | 8 - 9                         |
| Carboidrati (g) corrispondenti al 55 - 60% dell'energia del pasto | 60 - 95              | 75 - 120        | 95 - 125                      |
| di cui zuccheri semplici (g)                                      | 11 - 24              | 13 - 30         | 18 - 31                       |
| Ferro (mg)  | 5                    | 6               | 9                             |
| Calcio (mg)   | 280                  | 350             | 420                           |
| Fibra (g)   | 5                    | 6               | 7,5                           |
| Calcio (mg)   | 280                  | 350             | 420                           |
| Fibra (g)   | 5                    | 6               | 7,5                           |

- 9) Tenendo conto di quanto definito nel punto 7) e 8) si ribadisce l'attenzione alle porzioni, anche come strumento di corretta educazione alimentare. È pertanto determinante che **gli addetti alla distribuzione siano adeguatamente formati sulla porzionatura** e siano **dotati di appropriati utensili** (mestoli, palette o schiumarole che abbiano la capacità appropriata a garantire la porzione idonea, diversificata per fasce d'età) **per la distribuzione degli alimenti.**
- 10) Infine, in considerazione dei vari punti finora esposti, si ravvisa la necessità che il menù scolastico, nella sua stesura (tabella mensile, scomposizione in energia e nutrienti, porzioni, variabilità, ecc.) sia a cura di un esperto del settore quale preferibilmente laureato in Professioni sanitarie tecniche – dietista o laureato in Biologia con specializzazione in Scienza dell'Alimentazione.

AZIENDA USL LATINA  
 DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE  
 SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE  
 D.ssa Vincenza GALANTE

