

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
pec: protocolloaoo10@pec.ausl.latina.it

Prot.n° asl_lt/ 10037 /AOO10/2014

Terracina 09 maggio 2014

Alla Dott.ssa Angela Altobelli
Capo settore

Al Dott. Giampiero Negossi
Dirigente

Dipartimento attività produttive,
culturali e sociali
sport e turismo

Comune di Terracina

Oggetto: richiesta indicazioni relative a stesura capitolato appalto mensa scolastica

In riferimento all'oggetto si precisa che le indicazioni fornite dallo scrivente servizio fanno riferimento alle attuali normative e linee guida in materia di sana alimentazione per le collettività.

In particolare la Delibera di Giunta della Regione Lazio n. 40 del 20/02/2011 fornisce indicazioni di carattere quali – quantitativo precisando che “Il menù deve essere elaborato secondo i principi di un' alimentazione equilibrata dal punto di vista nutrizionale, utilizzando anche alimenti tipici al fine di insegnare ai bambini il mantenimento delle tradizioni alimentari.

Come indicato nelle Linee Guida per una sana alimentazione dell'INRAN (Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione), la varietà degli alimenti è fondamentale, in quanto consente l'apporto adeguato dei nutrienti necessari per una crescita armonica e contribuisce, in modo sostanziale, alla diffusione di abitudini alimentari corrette .

I menù devono essere preparati con rotazione di almeno 4/5 settimane, in modo da non ripetere quasi mai la stessa ricetta, e diversi per il periodo autunno-inverno e primavera-estate. In tal modo i bambini acquisiscono la disponibilità di ortaggi e frutta in relazione alle stagioni.....

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.....” .

Ed ancora nella Delibera di Giunta Regionale è precisato quanto segue: “ I dati delle tabelle che seguono sono stati elaborati sulle indicazioni dei LARN per le diverse fasce di età che usufruiscono

della ristorazione scolastica e considerando che il pranzo deve apportare circa il 35% del fabbisogno di energia giornaliera. Il menù è strutturato in modo da fornire circa il 15% di proteine, il 30% di grassi ed il 55% di carboidrati.”

Tabella 1 - Apporti raccomandati di energia, nutrienti e fibra riferiti al pranzo nelle diverse fasce d'età

<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

Si precisa che la Delibera essendo stata pubblicata nel 2011 fa riferimento ai LARN del 1996; nel corso del 2012 è stata pubblicata una versione parziale della recente versione dei LARN. In quest'ultimi alcuni dei valori, relativi all'energia e ai nutrienti necessari a soddisfare il fabbisogno per fascia d'età sono stati modificati, alcuni parametri sono aumentati, altri diminuiti. Quindi è possibile che nel corso dei prossimi anni si debba fare un adeguamento degli stessi.

Relativamente alla tabella sopra riportata, per questioni di gestione pratica delle porzioni degli alimenti che compongono il pasto, non è possibile avere un range di riferimento, piuttosto è opportuno fare riferimento al valore medio del pasto fornito, come di seguito indicato.

Tabella 1a - Apporti MEDI raccomandati di energia, nutrienti e fibra riferiti al pranzo nelle diverse fasce d'età

<i>Apporti raccomandati</i>	Scuola dell'infanzia	Scuola primaria	Scuola secondaria di 1° grado
Energia (kcal) relativa al 35% dell'energia giornaliera	540	665	765
Proteine (g) corrispondenti al 10-15% dell'energia del pasto	17,5	21,5	24,5
Rapporto tra proteine animali e vegetali	0,66		
Grassi (g) corrispondenti al 30% dell'energia del pasto	18	22,5	25,5
di cui saturi (g)	6	7,5	8,5
Carboidrati (g) corrispondenti al 55 - 60% dell'energia del pasto	77,5	97,5	110

di cui zuccheri semplici (g)	17,5	21,5	24,5
Ferro (mg)	5	6	9
Calcio (mg)	280	350	420
Fibra (g)	5	6	7,5

E' ammesso uno scarto dalla media del + / - 10 %.

Per quanto riguarda la strutturazione del menù e la rotazione delle pietanze, sempre dalla Delibera si riporta la seguente tabella

Tabella 2 - 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

Si completa con l'inserimento di una tabella relativa alle porzioni dei principali alimenti che compongono il pasto. Si precisa che le grammature riportate possono variare in relazione alla pezzatura del pane e alla porzione del primo piatto. Comunque le grammature devono essere tali da rispettare le indicazioni nutrizionali riportate in tabella 1a.

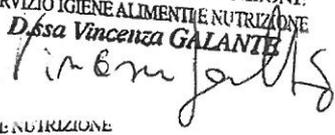
SIAN - DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE - ASL LATINA
Ristorazione scolastica - grammature per fasce di età

Alimento di riferimento	Quantità in grammi a crudo al netto degli scarti		
	Scuola dell'infanzia	Scuola primaria	Scuola secondaria di 1° grado
PRIMO PIATTO			
Pasta o riso	40	60	75
Pasta in minestra	20	30	40
Pane tipo 0 / rosetta	40	40	40
SECONDO PIATTO			
Carne	50	70	100

Formaggio fresco (es. mozzarella, ricotta)	40	50	100
Formaggio semistagionato (tipo caciotta)	20	30	50
Pesce	80	100	130
Uovo	1	1	1 *
Prosciutto cotto	40	50	60
Prosciutto crudo	/	/	60
Legumi secchi	25	30	40
CONTORNO			
Ortaggi a foglia crudi (es. lattuga, cappuccina)	30	50	50
Verdure da cuocere (es spinaci, bieta)	100	150	200
Patate per minestra o come contorno dopo minestrone di verdure	100	130	180
CONDIMENTO			
Olio extravergine d'oliva	15	20	20
Parmigiano	5	5	5
FRUTTA FRESCA			
	150	200	200
PIATTO UNICO CON LEGUMI (primo + secondo piatto)			
Legumi secchi + cereali (pasta, riso, farro, orzo)	35 + 30	40 + 40	50 + 50

Qualora nel capitolato per la gara si prevedesse la fornitura di una merenda di metà mattina anche in tal caso la Delibera fornisce delle indicazioni: "Tale spuntino deve fornire un apporto calorico pari all' 8 – 10 % del fabbisogno giornaliero ed essere costituito preferibilmente da frutta e ortaggi di semplice consumo (anche di IV gamma)".

Infine per altre voci che riguardano il capitolato si suggerisce di consultare il cap. 6 della sopracitata Delibera pubblicata sul BURL n. 12 parte prima del 28 -03- 2011.

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

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