



Chiara Caffarata

Biologo Nutrizionista

- Diete personalizzate
- Diete familiari
- Educazione alimentare
- Menù per la ristorazione collettiva: mense scolastiche, mense aziendali, RSA



Ordine
Nazionale
Biologi

Matricola ONB: 065341

Matricola ENPAB: 143684

Tel 3406701656

Mail chiaracaffarata@libero.it

Pec chiara.caffarata@pec.enpab.it



DA COSA NASCE LA NECESSITA' DI DARE NUOVE REGOLE PER LA FORMULAZIONE E SOMMINISTRAZIONE DEL MENU' NELLE MENSE SCOLASTICHE?



E' un sistema di sorveglianza nazionale promosso e finanziato dal Ministero della Salute/CCM, nato per monitorare l'evoluzione dell'obesità infantile e valutare gli interventi di promozione della salute avviati, con un dettaglio sia regionale che locale.

Il sistema è coordinato dal Centro Nazionale per la Prevenzione delle Malattie e la Promozione della Salute dell'Istituto Superiore di Sanità e condotto in collaborazione con tutte le regioni italiane e il Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca.

Dal 2007 ad oggi sono state effettuate cinque rilevazioni grazie alle quali è stato possibile raccogliere informazioni sugli stili di vita dei bambini della scuola primaria, sul loro stato ponderale e sulle iniziative scolastiche che favoriscono la sana nutrizione e il movimento.

ALCUNI DATI DELL'INDAGINE DEL 2014 NELLA REGIONE TOSCANA

- Il 7,3% dei bambini risulta obeso e il 19,5% dei bambini risulta sovrappeso
- Il 5,4% dei bambini non fa la prima colazione e il 25,2% la fa in modo non adeguato
- Il 64,7% dei bambini fa una merenda di metà mattina non adeguata e l'1,9% non la fa affatto
- Il 31,9% dei bambini non consuma frutta nell'arco della giornata
- Il 48,8% dei bambini non consuma verdura nell'arco della giornata
- Il 21% dei bambini consuma almeno una volta al giorno bibite zuccherate



Fattori determinanti obesità e sovrappeso:

- Scorretta alimentazione
- Mancanza di attività fisica
- Alti livelli di sedentarietà



Spesso i genitori non percepiscono e **non sono consapevoli** del grado di obesità o sovrappeso dei propri figli

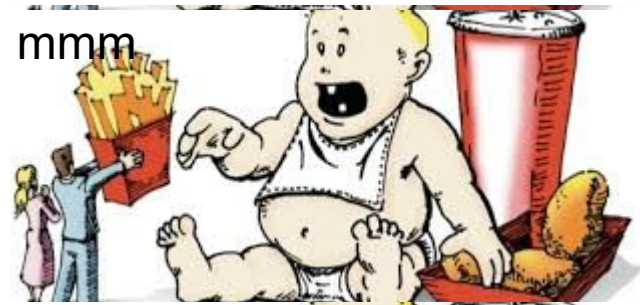
ALCUNI DATI DELL'INDAGINE DEL 2014 NELLA REGIONE TOSCANA

- Il 7,3% dei bambini risulta obeso e il 19,5% dei bambini risulta sovrappeso
- Il 5,4% dei bambini non fa la prima colazione e il 25,2% la fa in modo non adeguato
- Il 64,7% dei bambini fa una merenda di metà mattina non adeguata e l'1,9% non la fa affatto
- Il 31,9% dei bambini non consuma frutta nell'arco della giornata
- Il 48,8% dei bambini non consuma verdura nell'arco della giornata
- Il 21% dei bambini consuma almeno una volta al giorno bibite zuccherate



Fattori determinanti obesità e sovrappeso:

- Scorretta alimentazione
- Mancanza di attività fisica
- Alti livelli di sedentarietà



Spesso i genitori non percepiscono e **non sono consapevoli** del grado di obesità o sovrappeso dei propri figli

Delib. G.R. 13/09/2019, n. 898

Linee di indirizzo regionali per la ristorazione scolastica.

Aggiornamento Delib. G.R. n. 1127/2010

VALENZA EDUCATIVA DELLA RISTORAZIONE SCOLASTICA Pag 5



CRITERI DI FORMULAZIONE DEI MENU' pag. 15-18

I piani nutrizionali per la ristorazione scolastica dovranno rispettare i fabbisogni definiti dai LARN, e seguire i suggerimenti delle Linee Guida Per Una Sana Alimentazione Italiana



- 1) Ad ogni pasto devono essere presenti frutta e verdura di stagione;
- 2) Il contorno può essere costituito da patate (non più di una volta a settimana) se il primo è costituito da una minestra di sole verdure;
- 3) Il pesce deve essere presente almeno una volta a settimana;
- 4) La carne (alternando bianca e rossa) non può essere presente più di una volta a settimana come secondo piatto;
- 5) Uova, salumi e formaggi possono essere somministrati non più di una volta a settimana;
- 6) Almeno una volta a settimana deve essere proposto il piatto unico;
- 7) Il dessert deve essere a base di frutta fresca di stagione e saltuariamente a base di yogurt o dolce.

IL BIS NON E' PERMESSO pag. 19

Il pasto del pranzo a scuola è bilanciato e calcolato in base alle Linee Guida e in base ai LARN, per cui il bis è sconsigliato per le seguenti ragioni:

- Il bambino sarebbe portato a mangiare due volte della pietanza che preferisce, evitando di assaggiare la pietanza che non lo convince;
- Evitare gli eccessi alimentari.

È CONSENTITO IL BIS PER LE VERDURE E LA FRUTTA

PASTO	% delle calorie sul totale giornaliero
colazione	10-15%
merende	5-10%
pranzo	35-40%
cena	30-35%

	1° SETTIMANA	2° SETTIMANA	3° SETTIMANA	4° SETTIMANA	5° SETTIMANA	6° SETTIMANA
LUNEDÌ	Primo minestra secondo di carne contorno di patate frutta di stagione	Primo semplice carne conservata contorno di verdure frutta di stagione	Primo di pesce secondo di uova contorno di verdure frutta di stagione	Primo con formaggio secondo di legumi contorno di verdure frutta di stagione	Primo semplice secondo di formaggio contorno di verdure frutta di stagione	Primo semplice secondo di pesce contorno di verdure frutta di stagione
MARTEDÌ	Piatto unico legumi contorno di verdure yogurt da latte scremato	Primo minestra secondo di pesce contorno di patate frutta di stagione	Primo di carne secondo di formaggio contorno di verdure frutta di stagione	Piatto unico di carne contorno di verdure yogurt da latte scremato	Primo semplice secondo di carne contorno di verdure frutta di stagione	Primo di formaggio secondo di uova contorno di verdure frutta di stagione
MERCOLEDÌ	Primo semplice secondo di uova contorno di verdure frutta di stagione	Piatto unico di carne contorno di verdure yogurt da latte scremato	Primo minestra secondo di pesce contorno di verdure frutta di stagione	Primo semplice secondo di uova contorno di verdure frutta di stagione	Piatto unico di legumi contorno di verdure yogurt da latte scremato	Primo di pesce secondo di formaggio contorno di verdure frutta di stagione
GIOVEDÌ	Primo minestra secondo di pesce contorno di verdure frutta di stagione	Primo semplice secondo di uova contorno di verdure frutta di stagione	Piatto unico di legumi contorno di verdure yogurt da latte scremato	Primo di carne secondo di formaggio contorno di verdure frutta di stagione	Primo minestra secondo di pesce contorno di patate frutta di stagione	Piatto unico di carne contorno di verdure yogurt da latte scremato
VENERDÌ	Primo di carne secondo di formaggio contorno di verdure frutta di stagione	Primo di pesce secondo di legumi contorno di verdure frutta di stagione	Primo minestra secondo di carne contorno di patate frutta di stagione	Primo semplice secondo di pesce contorno di verdure frutta di stagione	Primo di formaggio secondo di uova contorno di verdure frutta di stagione	Primo semplice carne conservata contorno di verdure frutta di stagione

LEGENDA COLORI

	Secondaria Castagneto Carducci
	IA e IB Primaria Donoratico
	IIA, IIB e IIC Primaria Donoratico
	Secondaria Donoratico
	IIIA e IIIB Primaria Donoratico
	IVA e IVB Primaria Donoratico
	VA, VB e VC Primaria Donoratico

PORTIAMO DELLE NOVITA' AL MENU'



**Aumentare la
varietà di pesci**



**Inserire piatti
unici, a base di
carne e legumi**

**Inserire secondi
piatti a base di
carne e legumi**

**Variare la qualità delle
verdure e migliorarne la
presentazione**

