

# Presentazione Menù Nido, Infanzia e Primaria

---

ANNO SCOLASTICO 2022/2023



**SPES**

Servizi alla Persona  
Educativi e Sociali

## PREMESSA

S.P.E.S. (Servizi alla Persona Educativi e Sociali) persegue il "ben-essere" di bambini e adolescenti che ogni giorno frequentano le sue strutture e aiutano le famiglie nel loro compito educativo.

Per questo motivo si incentiva la qualità educativa dei Nidi, Scuole dell'Infanzia e Scuola Primaria, anche dando rilevanza particolare all'Educazione Alimentare e gli aspetti nutrizionali. In un'ottica di corretta alimentazione, SPES punta ad attuare strategie educative già a partire dalla prima infanzia attraverso il proprio servizio di ristorazione scolastica.

La ristorazione scolastica oltre a rappresentare un momento di socializzazione e di relax, si prefigge di raggiungere obiettivi che sono per l'utente finale dei veri e propri vantaggi per la sua salute, ed è soprattutto per questo motivo che dev'essere considerata a tutti gli effetti per la sua valenza educativa.

**SPES uniformandosi alle indicazioni del Ministero della Salute, crede profondamente che "un'alimentazione equilibrata e corretta, ma anche gradevole e accettabile, costituisca per tutti un presupposto essenziale per il mantenimento di un buono stato di salute e, in età evolutiva, per una crescita ottimale. A scuola, una corretta alimentazione ha il compito di educare il bambino all'apprendimento di abitudini e comportamenti alimentari salutari".**

L'alimentazione del bambino, tuttavia, dev'essere considerata in un contesto più ampio, socio-culturale e psicologico: i bambini, da 0 a 10 anni, si trovano in una fase di sviluppo molto delicata e dinamica, con esigenze nutrizionali e cognitive particolari, con bisogni di conoscenza, di relazione e di approccio alla novità. A scuola i bambini imparano a stare a tavola, mangiare ciò che hanno nel piatto e ad apprezzare sapori nuovi a volte inconsueti; la variazione stagionale dei cibi consente di proporre alimenti che, per diversità di gusti, abitudini, e a volte, mancanza di tempo per la preparazione, non vengono consumati a casa. L'ambiente scolastico, grazie alla collaborazione degli insegnanti e/o del personale addetto che stimola il bambino allo spirito di imitazione verso i compagni, può favorire l'introduzione e la scoperta di nuovi alimenti, più facilmente accettati se si supera l'eventuale iniziale rifiuto.

In tale prospettiva si è realizzato un nuovo "Menù Scolastico" garantito nelle materie prime, bilanciato e che considera le diverse esigenze del bambino. Nella stesura del menù si è infatti tenuto conto del rapporto fra la qualità, freschezza degli ingredienti, dell'apporto calorico, degli accostamenti di sapore e di colore, della stagionalità dei prodotti, delle modalità di preparazione e di presentazione dei pasti.

Nello specifico si è fatto riferimento sia alle raccomandazioni scientifiche in campo pediatrico e nutrizionale e all'esperienza quotidiana maturata nella Ristorazione Scolastica rapportata agli aspetti gestionali, organizzativi, al gusto collettivo, alle tradizioni e alle abitudini alimentari.

Si sono prese in considerazione:

- Linee Guida per una sana alimentazione (I.N.R.A.N. Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione, 2003)
- Linee Guida in materia di miglioramento della qualità nutrizionale nella Ristorazione Scolastica della Regione Veneto (S.I.A.N. Servizi di Igiene Alimenti e Nutrizione delle Aziende U.L.S.S. del Veneto, Seconda Edizione 2008)
- Linee di indirizzo nazionale per la Ristorazione Scolastica (Ministero della Salute, 2010)
- Livelli di Assunzione Raccomandati di Energia e Nutrienti per la Popolazione Italiana (LARN - S.I.N.U. Società Italiana di Nutrizione, 1996)



- Ricettario per le strutture scolastiche della Regione del Veneto "Cucinare bene per mangiare sano", (S.I.A.N. AULSS 4 Altovicentino e AULSS 20 Verona 2005-2007)
- Linee di indirizzo per il Miglioramento della Qualità Nutrizionale nella Ristorazione Scolastica Regione Veneto (DGR 1189 del 01/08/2017).
- **Indicazioni da parte del personale qualificato delle strutture per conciliare consegna delle materie prime da parte dei fornitori, disponibilità delle attrezzature in cucina, tempo necessario per la preparazione e cottura dei piatti, gradimento dei bambini**

Particolare attenzione è stata data, non solo ai bambini sani, ma anche a coloro che presentano esigenze e/o patologie specifiche. Il costante incremento di diete speciali, ossia della richiesta di regimi alimentari differenti da quello fornito normalmente, ha portato SPES a predisporre menù calibrati per differenti situazioni di allergia-intolleranza alimentare e patologie metaboliche, ecc. adattandoli al menù generale somministrato ai bambini sani, nel rispetto delle prescrizioni dei pediatri di famiglia, cui spetta il compito di dare le direttive nutrizionali per il singolo bambino.

Da sottolineare come tutti i menù predisposti siano stati validati dal S.I.A.N. (Servizi di Igiene Alimenti e Nutrizione) delle ULSS di territorio. Parte delle attività del SIAN è, infatti, quella di prevenire squilibri nutrizionali qualitativi e quantitativi da parte della collettività e di realizzare interventi nutrizionali per la ristorazione collettiva attraverso varie modalità, tra cui la verifica e il controllo delle tabelle dietetiche utilizzate.

Il menù scolastico vigente è strumento di complementarietà fondamentale tra il pasto somministrato presso la mensa scolastica e quello consumato nell'ambiente familiare, ed è disponibile per la consultazione:

- sul sito internet (scaricabile in formato pdf) **[www.spes.pd.it/educare](http://www.spes.pd.it/educare)**;
- presso la struttura scolastica, esposto insieme alla validazione da parte dell'ULSS di competenza;

SPES per perseguire questa complementarietà alimentare tra scuola e famiglia attua percorsi formativi per genitori promuovendo progetti specifici presso le proprie strutture. Informazioni al riguardo vengono date nelle singole strutture, attraverso il sito SPES e/o attraverso comunicazione e-mail inviate dal Centro per le Famiglie "Crescere Insieme".



# SPES

## Menù scolastico e diverse fasi dell'alimentazione

Il servizio di Ristorazione Scolastica delle strutture SPES adotta menù che seguono le Linee Guida dell'Istituto Nazionale della Nutrizione, con l'approvazione dell'ULSS di territorio, assicurando nella formulazione delle tabelle dietetiche l'utilizzo di tutti i gruppi di alimenti, per garantire la presenza dei vari principi nutritivi quali le proteine, i lipidi, i carboidrati a lento assorbimento, le vitamine, i sali minerali, l'acqua e le fibre.

I menù redatti seguono gli standard calorici fissati dal LARN (LIVELLI DI ASSUNZIONE GIORNALIERI RACCOMANDATI DI ENERGIA E NUTRIENTI PER LA POPOLAZIONE ITALIANA), differenziati per tipologia di pasto e fasce di età, secondo i fabbisogni dei singoli fruitori. Data la notevole variabilità dei fabbisogni calorici e il pericolo che piccole deviazioni dai reali fabbisogni dell'individuo possano portare a lungo termine a un allontanamento significativo dal peso corporeo ottimale, le raccomandazioni relative all'energia non sono indicate come valori assoluti, bensì come "intervalli di raccomandazioni" per gruppi ristretti di popolazione e per fasce di età ben definite (Tabella 1).

SCUOLA	Asilo Nido	Scuola Infanzia	Scuola Primaria	Scuola Primaria
	1-3 anni	3-6 anni	6-9 anni	9-11 anni
<b>PASTI</b>	<b>Range (Kcal)</b>			
Colazione 15-20%	162-215	216-288	259-346	324-432
Merenda 5%	51-57	66-78	79-94	101-113
Pranzo 40%	408-453	526-626	632-752	809-919
Merenda 5-10%	54-107	72-144	86-173	108-216
Cena 30%	306-340	394-469	473-563	607-689
<b>Totale</b>	<b>1021-1133</b>	<b>1314-1564</b>	<b>1579-1879</b>	<b>2023-2298</b>

**Tabella 1**

Ripartizione del fabbisogno energetico giornaliero Kcal /giorno (espresso in range) in quattro pasti principali, per fasce di età scolare (Linee di indirizzo per il Miglioramento della Qualità Nutrizionale nella Ristorazione Scolastica Regione Veneto)

SPES

I menù, inoltre, seguono le indicazioni delle frequenze degli alimenti consigliate dalle "Linee guida Ministero della Salute (Tabella 2), e variano ogni giorno in base alle stagioni: il programma dietetico prevede menu articolati su 4 settimane con rotazione su 5 giorni (dal lunedì al venerdì, con due versioni, primavera-estate e autunno-inverno), al fine di ridurre la ripetitività delle pietanze nell'arco dell'anno scolastico ma, nello stesso tempo, di dare il tempo necessario al bambino di acquisire confidenza con determinati cibi.

ALIMENTO / GRUPPO DI ALIMENTI	FREQUENZA di consumo
<b>Frutta e Vegetali</b>	Una porzione di frutta e una di vegetali tutti i giorni
<b>Cereali (pasta, riso, orzo, mais...)</b>	Una porzione tutti i giorni
<b>Pane</b>	Una porzione tutti i giorni
<b>Legumi</b>	1-2 volte a settimana
<b>Patate</b>	0-1 volte a settimana
<b>Carni</b>	1-2 volte a settimana
<b>Uova</b>	1 uovo a settimana
<b>Pesce</b>	1-2 volte a settimana
<b>Formaggi</b>	1 volta a settimana
<b>Salumi</b>	2 volte al mese
<b>Piatto unico</b>	1 volta a settimana

**Tabella 2**

Frequenze di consumo di alimenti e gruppi di alimenti riferiti al pranzo nell'arco della settimana scolastica (Linee guida Ministero della Salute)

SPES

## **Caro genitore...in un'ottica di educazione alimentare**

Per la preparazione degli alimenti vengono adottate prevalentemente cotture al forno, in tegame, brasate, in acqua, senza mai friggere nessun alimento, assicurando tanto gusto, salute ed evitando che gli alimenti durante la cottura, perdano i loro preziosi nutrienti o subiscano eccessive alterazioni organolettiche.

Per quanto concerne le bevande si somministra, durante il pranzo, esclusivamente acqua naturale, riducendo così il rischio di introiti di grandi quantità di zuccheri semplici contenuti in molte bevande zuccherine e/o gassate, troppo spesso consentite durante i pasti principali o addirittura assunte senza controllo nell'arco della giornata.

Si favoriscono ingredienti naturali, inserendo alimenti vari e a volte anche poco conosciuti dai bambini, non solo per ridurre l'introito di conservanti e coloranti ma anche per contrastare la difficoltà dei bambini stessi nel gradire (o almeno provare ad assaggiare) certe tipologie di alimenti proposti. Spesso queste difficoltà infatti sono conseguenza di tendenze alimentari poco consone, con un utilizzo eccessivo di prodotti industriali e/o scarso utilizzo di pesce, di alcune tipologie di verdure o di legumi. A tal proposito auspichiamo un aiuto da parte della Famiglia nell'incoraggiare i propri figli ad adottare uno stile di sane abitudini alimentari.

La tipologia di pasta utilizzata viene scelta in base all'utenza, a seconda delle capacità di deglutizione e di masticazione.

I condimenti utilizzati sono olio extra vergine d'oliva, olio di semi di girasole. Non viene utilizzato burro e/o margarina.

Vengono utilizzate modiche quantità di sale da cucina.

I dolci realizzati nelle nostre cucine sono senza coloranti, conservanti e senza uso di margarine e grassi idrogenati.



SPES

## Occasioni particolari e servizio cestini per le uscite

SPES inoltre ha stabilito un menù speciale per tutti i casi in cui si riscontrino problematiche in cucina di vario genere (es. personale ammalato e sostituito senza preavviso, non avvenuta consegna di qualche alimento da parte del fornitore, ecc.). In tale situazione la cuoca o l'operatore preposto può ricorrere al menù speciale, ovvero pasta o riso all'olio extra vergine d'oliva, prosciutto cotto e/o formaggio, carote o altra verdura cotta, frutta fresca di stagione e pane comune, oppure decidere di scambiare due giornate del menù all'interno della stessa settimana.

Nei casi, invece, in cui sia prevista una gita scolastica la scuola, anziché preparare il solito menù, provvederà a predisporre per ogni alunno il pranzo al sacco. I cestini per le gite comprenderanno quanto necessario per un pranzo e 2 spuntini (mattino e pomeriggio), in relazione alle diverse età. Sarà composto da pane con prosciutto e/o formaggio, acqua naturale e frutta di stagione. Tale soluzione potrà essere utilizzata anche nella giornata antecedente lunghi periodi di vacanza (es. vacanze estive, natalizie, ecc.) per evitare di far deteriorare quantitativi ingenti di generi alimentari deperibili.

### Cestini per gite / pranzo fuori sede

I cestini per le gite comprendono solitamente quanto è necessario per un pranzo e 2 spuntini (mattino e pomeriggio), in relazione alle diverse età.

- Panino con formaggio e/o Panino con prosciutto cotto
- Frutta fresca di stagione
- Acqua minerale naturale

### Menù in caso di imprevisti e/o esigenze particolari

L'operatrice in questi casi può decidere di scambiare i giorni del menù scolastico all'interno della stessa settimana oppure decidere di attuare il seguente menù:

- Riso o pasta all'olio extra vergine d'oliva
- Prosciutto cotto e/o formaggi
- Carote o verdura cotta
- Frutta fresca di stagione
- Pane comune



SPES

## Servizio diete speciali e modulistica

I più recenti dati scientifici dimostrano che l'allergia alimentare interessa circa 2-4% della popolazione generale, con maggiore incidenza nell'età pediatrica dove il 6-8% dei lattanti e il 3-5% dei bambini fino agli 8 anni ne soffre.

Per rispondere a queste esigenze SPES ha predisposto la preparazione di "diete speciali" a seguito della richiesta del genitore su presentazione di certificato medico (si fa presente che verranno accettati solo certificati rilasciati dal medico pediatra del bambino).

In questo caso verrà formulato uno schema dietoterapeutico, cioè realizzato appositamente tenendo conto delle esigenze nutrizionali del bambino e basato sul principio di esclusione dei cibi che non può assumere; il menù, adeguato dalla dietista, con sostituzione degli alimenti, degli ingredienti e delle modalità di esecuzione pericolose, verrà poi inviato al SIAN competente per il territorio per la sua validazione. Successivamente copia del menù potrà essere consegnata, su richiesta, alla famiglia.

Il genitore del bambino che necessita di una dieta speciale per motivi di salute dovrà dunque farne richiesta alla struttura frequentata, compilando e consegnando alla Coordinatrice, che trasmetterà la documentazione agli uffici competenti tutelandone la privacy, l'apposito **modulo "A"** (modulo richiesta allegato) corredato di certificato del pediatra curante redatto secondo il **modulo "B"** (allegato) attestante la tipologia di problema e la terapia dietetica da seguire (alimenti da escludere dalla dieta). Nel caso in cui la dieta speciale prosegua per più di un anno scolastico, si dovrà consegnare ogni anno, entro il mese di settembre, il modulo A ed il corrispondente certificato medico alla struttura frequentata dal bambino. Se non si rinnova la richiesta, la dieta speciale sarà garantita solo fino all'inizio del menù autunno/inverno. Se il bambino è affetto da condizioni permanenti (celiachia, favismo ed altro) la prima richiesta sarà valida per tutto il percorso scolastico del bambino (il genitore potrà munirsi di fotocopia del primo certificato medico da presentare qualora venga richiesto).

Per sospendere anticipatamente la dieta speciale è necessario darne comunicazione direttamente alla struttura frequentata dal bambino. La comunicazione dovrà essere corredata di certificato del medico curante attestante la sospensione della dieta.

Il bambino al rientro di un'assenza per malattia o per un malessere temporaneo può usufruire di una dieta di transizione per una durata massima di 3 giorni, sempre su presentazione di certificato medico. Il menù in tale eventualità sarà il seguente: Riso o pasta all'olio extra vergine di oliva; carni bianche o prosciutto cotto; carote o patate o zucchine; frutta di stagione; pane comune.

È possibile richiedere una dieta speciale per motivi etico/religiosi utilizzando il modulo A, anche in questo caso la prima richiesta sarà valida per tutto il percorso scolastico del bambino.

Per diagnosi tempestive di allergie e intolleranze alimentari si ricorda ai genitori la presenza su territorio del Centro di Riferimento della Regione Veneto per lo Studio e la Cura delle Allergie e delle Intolleranze Alimentari, presso il Dipartimento di Pediatria-Azienda Ospedaliera di Padova, istituito nel 2005 con Legge Regionale n.26 del 26 Novembre 2004 (L.R. n.26 del 26/11/04) "Interventi regionali in merito a patologie identificate come allergie ed intolleranze alimentari" approvata in data 11.3.2005 con delibera regionale (DRV 742 11 Marzo 2005), cui ha fatto seguito delibera Azienda Ospedale di Padova n. 598 21 Luglio 2005.

L'attività del Centro è orientata alla diagnosi tempestiva delle manifestazioni cliniche suggestive di allergia alimentare con esecuzione di prove allergologiche e del test di provocazione orale per allergia alimentare nelle sue varie modalità, esecuzione di accertamenti ematochimici, endoscopici, breath test per il lattosio etc. ove necessario.