



***TABELLA DIETETICA
PER LA RISTORAZIONE SCOLASTICA
ANNO SCOLASTICO 2024/25***

FABBISOGNI NUTRIZIONALI IN Età EVOLUTIVA

Per fabbisogno nutrizionale si intende l'energia ed i nutrienti necessari per assicurare crescita e stato di salute ottimali per fasce d'età, per il normale funzionamento di organi ed apparati, per la formazione di nuove cellule (accrescimento), per lo svolgimento di attività fisica.

Per poter stabilire i fabbisogni nutrizionali e l'apporto calorico nei bambini in età evolutiva, si fa riferimento ai valori di assunzione di riferimento medi raccomandati dai LARN

(I Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia) ovvero criteri di adeguatezza e sicurezza quali-quantitativa dei nutrienti sufficienti a coprire il fabbisogno per età, al fine di evitare l'insorgenza di carenze nutrizionali.

Con l'ultima revisione del 2014 sono state introdotte alcune novità rispetto alla versione del 1996:

Carboidrati: percentuale variabile dal 45 al 60% delle calorie giornaliere, con limitazione dell'assunzione di zuccheri semplici (max 15%: glucosio, saccarosio, lattosio, ed in particolare il fruttosio); prediligere alimenti a basso indice glicemico (pasta, riso, orzo, legumi).

Proteine: riduzione del fabbisogno proteico in tutte le fasce d'età. Costituite da aminoacidi essenziali (non sintetizzati dall'uomo) e non, possono essere di origine animale (uova, latte, carne, pesce) e vegetale (cereali, soia, legumi). L'apporto proteico è cruciale per l'aumento della massa corporea.

Lipidi: apporto che si riduce nel corso dello sviluppo (40% nel 1° anno di vita, 35-40% a 1-3 anni, 20-35% età superiore a 4 anni), con quota di grassi saturi inferiore al 10%. Presentano funzione energetica, strutturale (costituenti delle membrane cellulari), metabolica (veicolano le vitamine liposolubili, precursori di molecole regolatrici del sistema immune).

La popolazione infantile è destinataria di un'offerta alimentare talvolta ricca e disordinata, che favorisce un rapporto casuale e distratto col cibo, nonché l'assunzione di tendenze e gusti sempre più omologati ed un incremento di rischio delle condizioni associate all'eccedenza ponderale. E' pertanto cruciale che il servizio di ristorazione sia indirizzato non solo a fornire energia e nutrienti nelle giuste quantità e nelle giuste proporzioni, ma anche ad una corretta educazione alimentare indirizzata alla socialità, all'uguaglianza, all'integrazione, al consumo consapevole e sostenibile.

L'atto alimentare è un bisogno primario il cui fine è quello di permettere all'organismo di funzionare. La qualità di questo funzionamento è in relazione all'apporto calorico dei macro e micronutrienti e delle molecole bioattive contenute nei cibi.

Priorità della ristorazione collettiva di qualsivoglia tipologia (ospedaliera, assistenziale, scolastica, aziendale, ecc.) è la sicurezza alimentare nel breve (prevenzione di avvelenamenti e tossinfezioni) e medio-lungo termine (prevenzione/trattamento di patologie croniche).

Ruolo di un servizio di ristorazione è anche quello di indirizzare i comportamenti alimentari degli utenti attraverso un'attenta strutturazione dei menu, di informare sulle scelte alimentari più idonee anche nel rispetto della stagionalità, di promuovere un corretto ed equilibrato completamento della giornata alimentare.



FABBISOGNO ENERGETICO MEDIO E RIPARTIZIONE CALORICA GIORNALIERA

Una corretta ed equilibrata alimentazione prevede la ripartizione delle calorie tra i macronutrienti: carboidrati, proteine e grassi. Le linee guida generali suggeriscono di destinare circa il 45-65% delle calorie ai carboidrati, il 20-35% ai grassi e il 10-35% alle proteine.

Nello specifico nelle fasce di età comprese tra i 3/6 anni l'apporto energetico giornaliero si aggira tra i 1440/1515 kcal/die e per i 7/11 anni un apporto giornaliero tra i 1800/2050 kcal/die, che suddivise in cinque pasti giornalieri COLAZIONE, SPUNTINO, PRANZO, MERENDA E CENA si distribuiscono nel 15% per la colazione, 5-10% per gli spuntini mattina e pomeriggio, 35-40% pranzo e 30-35% per la cena del totale delle calorie giornaliere.

Considerando la ripartizione giornaliera il pranzo dovrebbe fornire il 35/40% delle calorie complessive: se ne riportano in seguito i valori medi sulla base dei fabbisogni stimati delle due fasce di età 3-6 anni e 7-11 anni:

FABBISOGNI MEDI DEL PRANZO

<i>Ripartizione nutrienti</i>	<i>3-6 Anni</i>	<i>7-11 Anni</i>
Calorie 40% dell'energia giornaliera	560- 606 kcal	746-816 kcal
Protidi 15% delle calorie	20 g	29 g
Lipidi 30% delle calorie	22 g	26 g
Glucidi 55% delle calorie	80 g	108 g



Alcuni consigli per favorire l'apprezzamento dei cibi "difficili"

Verdure: proporle come primo piatto presentato, sfruttando l'effetto "fame" per migliorarne l'apprezzamento. Ricordiamo che il gusto varia in base agli alimenti che il ragazzo è abituato a mangiare e che per apprezzare un cibo nuovo deve consumarlo diverse volte.

Legumi: introdurli solo come assaggio per almeno un mese, sempre uno per volta, variandoli, in modo da permettere lo sviluppo della flora intestinale, evitando fastidiose fermentazioni. Presentarli anche in forme diverse dalla minestra: puré asciutte condite con olio extravergine, farinate o simili, insalate, intingoli.

Aromi: provare ad utilizzare aromi da cucina, erbe e spezie per aumentare l'apprezzamento dei piatti meno graditi

Alternative: prendere la pasta col sugo o in bianco.

Le alternative devono comunque essere fra alimenti dello stesso gruppo: i latticini non sostituiscono il pesce, le patate non sostituiscono le altre verdure ecc.

CONSIGLI

- Max un cucchiaino di olio a portata;
- Usare poco sale nelle varie preparazioni ed evitare il dado;
- E' consigliato usare per condire limone e aceto di mele a piacere. Questi facilitano la digestione e aiutano ad assorbire alcuni micronutrienti con il ferro;
- E' consigliato utilizzare per cucinare spezie (curry, curcuma, zenzero e cannella) e erbe aromatiche (rosmarino, prezzemolo, timo, origano, basilico...) che oltre a far diminuire la dose di sale necessaria possiedono proprietà antinfiammatorie e antiossidanti;
- Il peso degli alimenti si intende a crudo e al netto degli scarti;
- E' consigliato seguire la stagionalità degli alimenti, sia per la frutta che per la verdura.
- E' consigliato utilizzare olio Evo ed evitare l'aggiunta di grassi di come burro, margarina ecc... e aggiungerlo solo a cottura ultimata.
- E' IMPORTANTE FAR PRESENTARE DAI GENITORI LA DOVUTE DOCUMENTAZIONI SE IL BAMBINO/A PRESENTA INTOLLERANZE O ALLERGIE.



**TABELLA ALIMENTARE (AUTUNNO-INVERNO) PER LA SCUOLA DELL'INFANZIA/PRIMARIA DEL
COMUNE DI NISSORIA**

1° SETTIMANA	2° SETTIMANA	3° SETTIMANA	4° SETTIMANA
LUNEDÌ	LUNEDÌ	LUNEDÌ	LUNEDÌ
Pasta con pomodoro Fusi di pollo Patate al forno Biete lesse Arancia	Pasta con zucca Frittata di bieta Patate prezzemolate Banane	Pasta all'uovo con salsa di pomodoro Merluzzo al limone Insalata mista Pane Banana	Risotto agli spinaci Coniglio in umido con carote e pomodorini Lattuga Pane Clementine
MARTEDÌ	MARTEDÌ	MARTEDÌ	MARTEDÌ
Riso con lenticchie Filetti di orata con pomodorini Carote all'insalata Pane Mela	Pasta con minestrone Bastoncini di merluzzo Insalata mista Pane Mela	Pasta con cavolfiore Hamburger ai ferri Finocchi all'insalata Pane Mele	Pasta all'uovo con brodo vegetale e Parmigiano Filetti di Platessa Bieta Pane Mela
MERCOLEDÌ	MERCOLEDÌ	MERCOLEDÌ	MERCOLEDÌ
Pasta con broccoletti Arista di maiale con limone Insalata mista Pane Banana	Pizza pomodoro e mozzarella Prosciutto cotto Lattuga Clementine	Riso con passata di ceci Prosciutto cotto Insalata mista Pane Arancia	Pizza pomodoro e mozzarella Prosciutto cotto Finocchi all'insalata Pere
GIOVEDÌ	GIOVEDÌ	GIOVEDÌ	GIOVEDÌ
Pasta al Parmigiano Polpette di tacchino al sugo Scarole lesse Pane Clementine	Pasta con pesto Petto di pollo al limone Spinaci Pane Pere	Riso alla caprese Uova al pomodoro Spinaci Pane Pere	Pasta e lenticchie Frittata Lattuga Pane Clementine
VENERDÌ	VENERDÌ	VENERDÌ	VENERDÌ
Pasta al ragù Ricotta Cavolfiore Pane Pere	Tortellini al brodo Fiordilatte Scarola Pane Mela	Pasta e piselli Polpette di pesce Insalata mista Pane Arancia	Pasta con cavolfiore Stracchino Carote all'insalata Pane Arance

