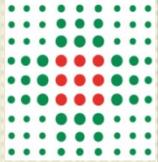


# UOC Igiene Alimenti e Nutrizione

## Ristorazione scolastica

Dott.ssa Navacchia Paola  
UO Igiene Alimenti e Nutrizione Ravenna  
Dott.ssa Francesca Currò  
UO Pediatria di Comunità Ravenna  
Unione Bassa Romagna, 7 novembre 2024



# LA RISTORAZIONE SCOLASTICA

*IERI...*

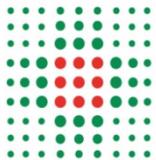
Momento di **TUTELA SOCIALE** con lo scopo di garantire a tutti gli studenti, senza discriminazioni, la disponibilità di pasti caldi.



*OGGI...*

Momento di tutela della salute con lo scopo di fornire un'adeguata **EDUCAZIONE ALIMENTARE** in un'ottica di promozione e prevenzione del benessere.





# OBIETTIVI

Offrire pasti nutrizionalmente adeguati ed equilibrati nel rispetto dei fabbisogni definiti dalle linee guida italiane



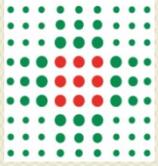
Garantire pasti sicuri dal punto di vista igienico-sanitario e di elevata qualità sensoriale



Creare occasioni di educazione alimentare, promuovendo l'adozione di comportamenti alimentari sani e di uno stile di vita attivo



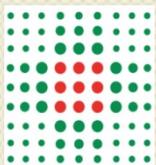
Favorire il rispetto della cultura alimentare locale, del territorio, della multiculturalità e dell'ambiente, in un'ottica di inclusione e sostenibilità



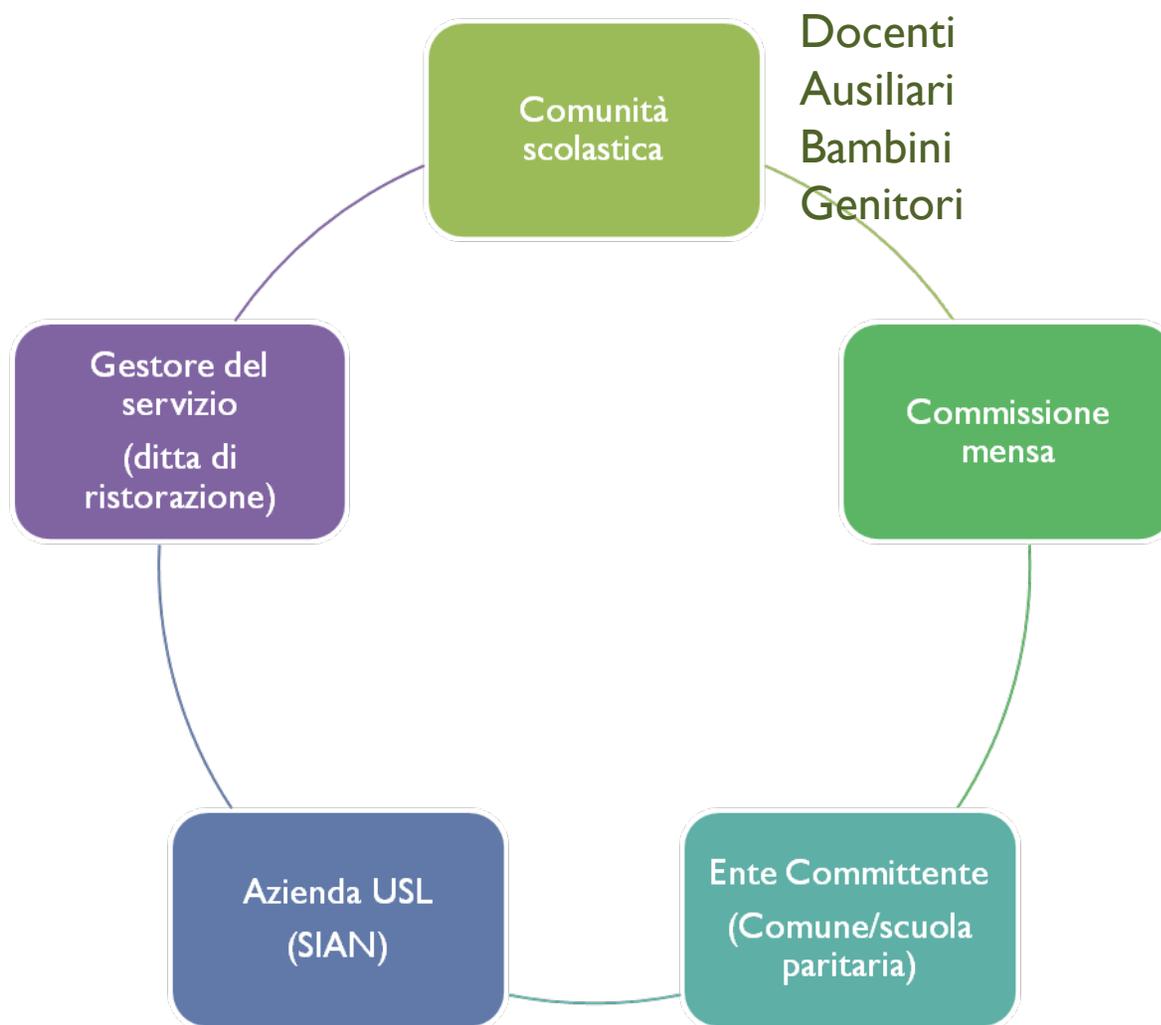
# VALORE

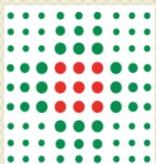
**Nutrizionale**

**Educativo**



# ATTORI COINVOLTI





# STRUMENTI PER VALUTARE I MENÙ

## LINEE GUIDA PER L'OFFERTA DI ALIMENTI E BEVANDE SALUTARI NELLE SCUOLE E STRUMENTI PER LA SUA VALUTAZIONE E CONTROLLO

Delibera  
1452 del  
4.9.2023

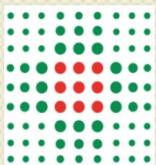
### **Premessa.**

Per ambiente alimentare scolastico si intendono tutti gli elementi del contesto scolastico che influenzano le abitudini alimentari degli alunni e della comunità scolastica, in particolare l'offerta alimentare a scuola. Le presenti linee guida costituiscono un concreto strumento per contribuire alla promozione di sane scelte alimentari in tutto l'ambiente alimentare scolastico.

L'applicazione degli standard nutrizionali consente, infatti, di migliorare la qualità degli alimenti offerti e somministrati nella scuola, di ridurre la diffusione di alimenti e bevande non salutari e di favorire l'equilibrio energetico dei giovani.

La delibera è aggiornata e contiene nuovi argomenti:

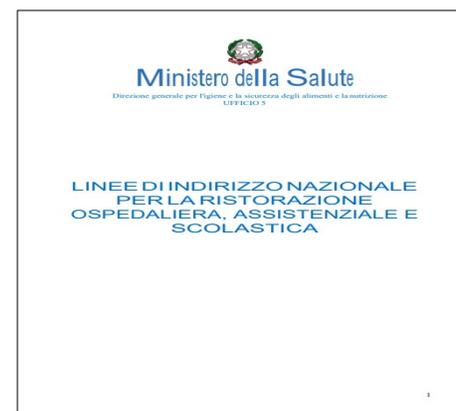
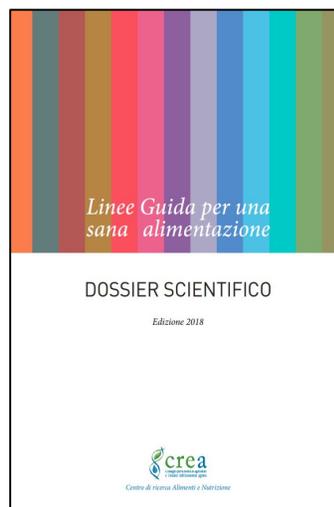
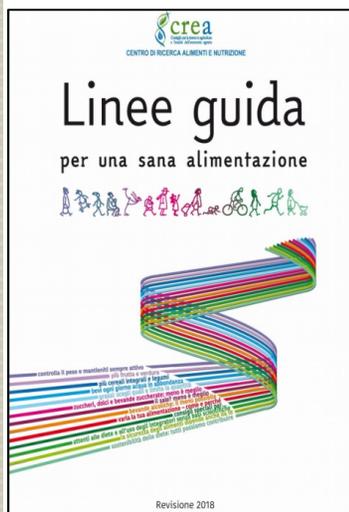
- Alimentazione complementare 6-12 mesi
- Diete speciali
- Corretta impostazione nutrizionale per l'intera settimana alimentare



# STRUMENTI PER VALUTARE I MENÙ

Linee guida  
CREA

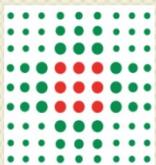
Linee guida  
nazionali 2021



# Le nuove linee guida regionali

## Determina I452/2023

Piano del documento	Contenuti specifici
Allegato 1	<p><b><i>Standard nutrizionali per la ristorazione scolastica</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Ripartizione calorica dei pasti della giornata (colazione, pranzo, cena, merende)</li><li><input type="checkbox"/> Valori di energia e nutrienti che il pasto scolastico deve assicurare</li><li><input type="checkbox"/> Frequenza e qualità degli alimenti a <b>pranzo</b> e a <b>merenda</b> per l'età 6-12 mesi e dai 12 mesi</li><li><input type="checkbox"/> Grammature di riferimento dall'età di 6 mesi all'età adulta (sec. Linee guida Crea 2018)</li><li><input type="checkbox"/> Standard relativi ai distributori automatici</li></ul>
Allegato 2	<p><b><i>Documentazione scientifica di riferimento per l'elaborazione delle tabelle nutrizionali</i></b></p>
Allegato 3	<p><b><i>Quantità e frequenze di consumo consigliate per tutte le fasce d'età per l'intera settimana alimentare (sec. Linee guida CREA 2018)</i></b></p>
Allegato 4	<p><b><i>Considerazioni sull'alimentazione complementare al Nido d'infanzia</i></b></p>
Allegato 5	<p><b><i>Indicazioni per la prevenzione del rischio di soffocamento da cibo in età prescolare</i></b></p>
Allegato 6	<p>Diete speciali</p>



## PRINCIPALI INDICAZIONI PER LA VALUTAZIONE

### Menù suddiviso in stagioni

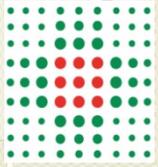
- Menù autunno/inverno
- Menù primavera/estate

### Rotazione del menù su 4/5 settimane

### Tipologia e frequenza degli alimenti

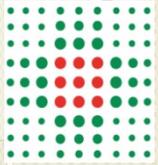
- Cereali (pasta, riso, altri cereali) e condimenti
- Secondi piatti (carne, pesce, uova, formaggio)
- Contorni (verdura cruda, cotta, patate)
- Legumi
- Frutta fresca e pane
- Merende mattutine e pomeridiane

### Porzioni adeguate secondo gli standard



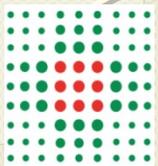
## PRIMI PIATTI E CONDIMENTI

<b>Cereali diversi dalla pasta</b> (es. riso, orzo, farro, polenta...)	almeno 1 volta/sett.
<b>Passati/zuppe/brodi</b> (solo menù invernale)	1-2 volte a settimana
<b>Primo in bianco</b>	0-1 volta a settimana



## SECONDI PIATTI

<b>Pesce fresco/surgelato</b>	1-2 volte/sett.
<b>Carne</b> (a rotazione carne bianca e carne rossa)	1-2 volte/sett.
<b>Carni trasformate</b> (es. prosciutto crudo, cotto, bresaola...)	0-1 volta ogni 15 gg in sostituzione della carne rossa
<b>Uova</b>	0-1 volta/sett.
<b>Formaggio</b>	0-1 volta/sett.



## CONTORNI

Verdura cruda	Invernale	2-3 volte/sett.
	Estivo	3-4 volte/sett.
Verdura cotta		1-2 volte/sett.
Patate		0-1 volta/sett.

## FREQUENZA DEI LEGUMI

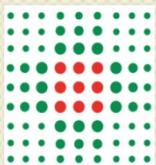
<b>Legumi</b>	1-2 volte/sett. come primo, secondo o contorno
---------------	---



## MERENDE

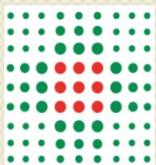
- **META' MATTINA:** frutta fresca. Consigliata sia per aumentarne il consumo, sia per arrivare al pranzo con il giusto appetito
- **META' POMERIGGIO**

Frutta fresca di stagione	Almeno 2 volte/sett.
Latte e yogurt (anche accompagnati da cereali, biscotti...)	1-2 volte/sett.
Pane (anche con marmellata o miele)	0-1 volta/sett.
Prodotti da forno salati (es. cracker, grissini...)	0-1 volta/sett.
Prodotti dolci	0-1 volta/sett.



## PRINCIPALI CRITICITA'





# IL RUOLO CRUCIALE DEL REFETTORIO



SPAZIO ACCOGLIENTE, COLORATO  
EA MISURA DI BAMBINO



COSTRUZIONE DELLA RELAZIONE  
CON IL CIBO



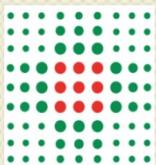
CONDIVISIONE DI ESPERIENZE  
CON GLI ALTRI



SPAZIO DI SCOPERTE



LUOGO DI CONVIVIALITA'



## ALCUNI CONSIGLI PER L'ALIMENTAZIONE A CASA DEI NOSTRI BIMBI



NON DIMENTICARSI DELLA COLAZIONE



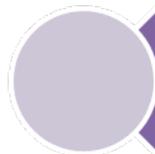
DOPO LA SCUOLA UNA MERENDA SANA!



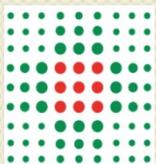
UNA CENA EQUILIBRATA



ANCHE A CASA PROPORRE GLI ALIMENTI  
"DIFFICILI"



EVITARE DI PROPORRE SPESSO ALIMENTI  
ALTAMENTE PROCESSATI E RICCHI DI  
SALE/ZUCCHERO



## OKkio alla SALUTE — Risultati 2023

OKkio alla SALUTE è un sistema di sorveglianza nazionale promosso e finanziato dal Ministero della Salute/CCM e coordinato dal CNaPPS – Istituto Superiore di Sanità in collaborazione con tutte le Regioni e il Ministero dell'Istruzione e del Merito.

Raccoglie informazioni sugli stili di vita delle bambine e dei bambini della scuola primaria, sul loro stato ponderale e sulle iniziative scolastiche riguardanti la nutrizione e il movimento. OKkio alla SALUTE oggi è giunto alla sua settima raccolta dati, ognuna delle quali è parte dell'iniziativa della regione europea dell'OMS "Childhood Obesity Surveillance Initiative-COSI"



### CAMPIONE

**46.559** BAMBINI/E ISCRITTI/E

**2.802** CLASSI

**45.610** GENITORI

# FATTORI DI RISCHIO

## CATTIVE ABITUDINI ALIMENTARI DEI BAMBINI E DELLE BAMBINE



### Colazione

Il **10,9%** non fa colazione quotidianamente e il **36,5%** fa una colazione non adeguata, ossia sbilanciata in termini di carboidrati e proteine



### Merenda abbondante

Il **66,9%** consuma una merenda di metà mattina abbondante e di conseguenza non adeguata.

### Consumo quotidiano di bevande zuccherate/gassate

Il **24,6%** consuma quotidianamente bibite zuccherate/gassate.

### Snack dolci e salati

Il **52,9%** consuma snack dolci più di 3 giorni a settimana. Il **12,1%** consuma snack salati più di 3 giorni a settimana.

### Consumo di legumi

Il **37,0%** consuma legumi meno di una volta a settimana.

### Consumo non quotidiano di frutta e/o verdura

Il **25,9%** consuma frutta e/o verdura meno di una volta al giorno.





## FATTORI DI RISCHIO

### ATTIVITÀ FISICA

Il **18,5%** di bambine/i non ha svolto attività fisica il giorno precedente l'indagine a scuola.

Il **27,4%** si reca a scuola a piedi o in bicicletta.

Il **30,0%** svolge sport almeno 3 volte a settimana e il **39,3%** due volte a settimana.

Il **31,7%** pratica il gioco libero (movimento) 5-7 giorni a settimana per «almeno un'ora al giorno».



### SEDENTARIETÀ (tempo trascorso davanti agli schermi)

Il **41,5%** di bambine/i ha la TV nella propria camera da letto.



Il **45,1%** di bambine/i trascorre più di 2 ore al giorno davanti a TV e/o videogiochi/tablet/cellulare.



## PERCEZIONE DELLE MADRI

### Eccesso ponderale

Il **45,0%** di bambine/i in sovrappeso o con obesità è percepito dalla madre come sotto-normopeso.

### Quantità di cibo

Tra le madri di bambine/i in sovrappeso o con obesità, il **73,0%** pensa che la quantità di cibo assunta dal/dalla proprio/a figlio/a non sia eccessiva.

### Attività motoria

Il **59,6%** delle madri di bambine/i fisicamente poco attivi ritiene che il/la proprio/a figlio/a svolga attività fisica adeguata.



In un normale giorno feriale, i dati 2023 evidenziano che il **17,0%** di bambine/i, secondo quanto riportato dai genitori, dorme meno di nove ore.

## CONFRONTO CON GLI ANNI PRECEDENTI (2008/9-2023)

### Sovrappeso



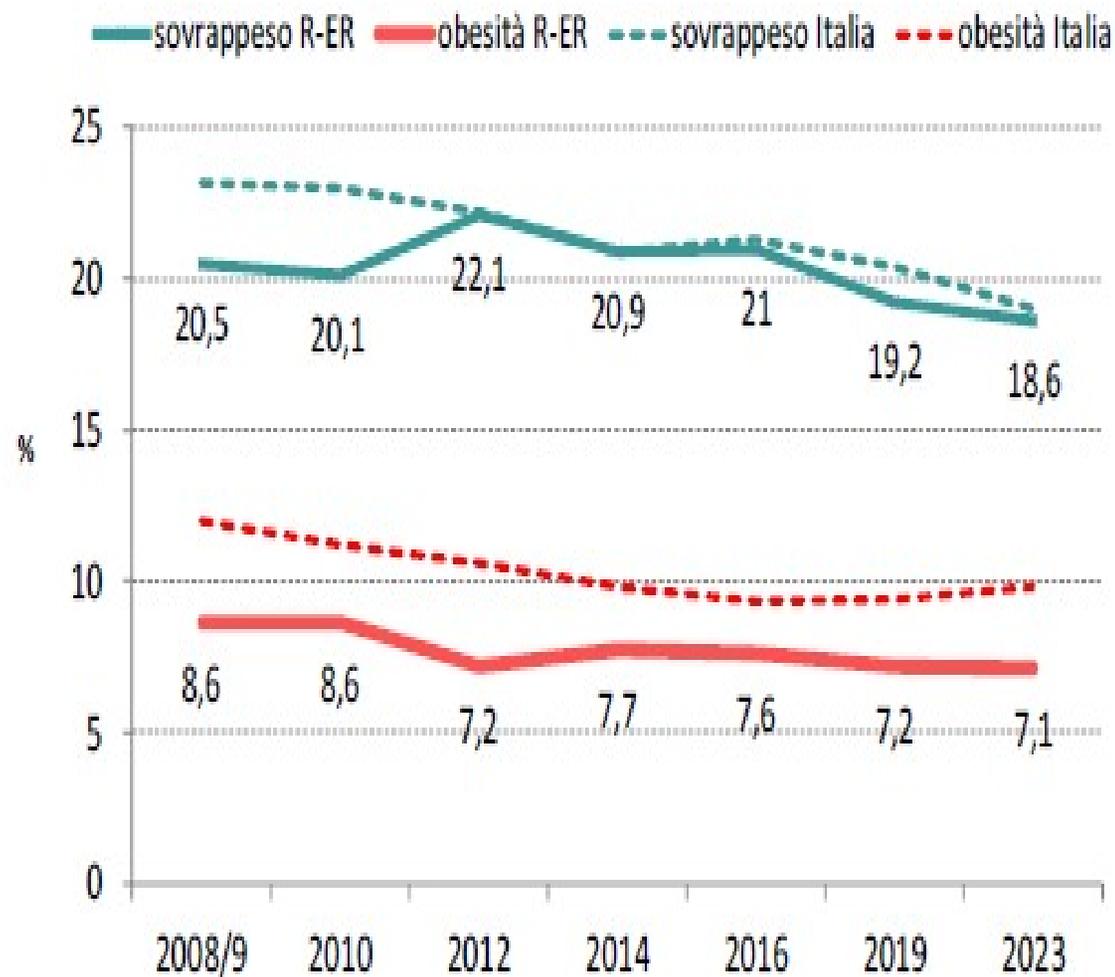
### Obesità

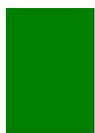


Nel corso degli anni il sovrappeso è significativamente diminuito, passando dal 23,2% nel 2008/9 al **19,0%** nell'ultima rilevazione (2023). La prevalenza dell'obesità in generale è diminuita negli anni (dal 12,0% nel 2008/9 al **9,8%** nel 2023), anche se a partire dal 2014 ad oggi (2023) si evidenzia una fase di plateau con oscillazioni minime e non significative.

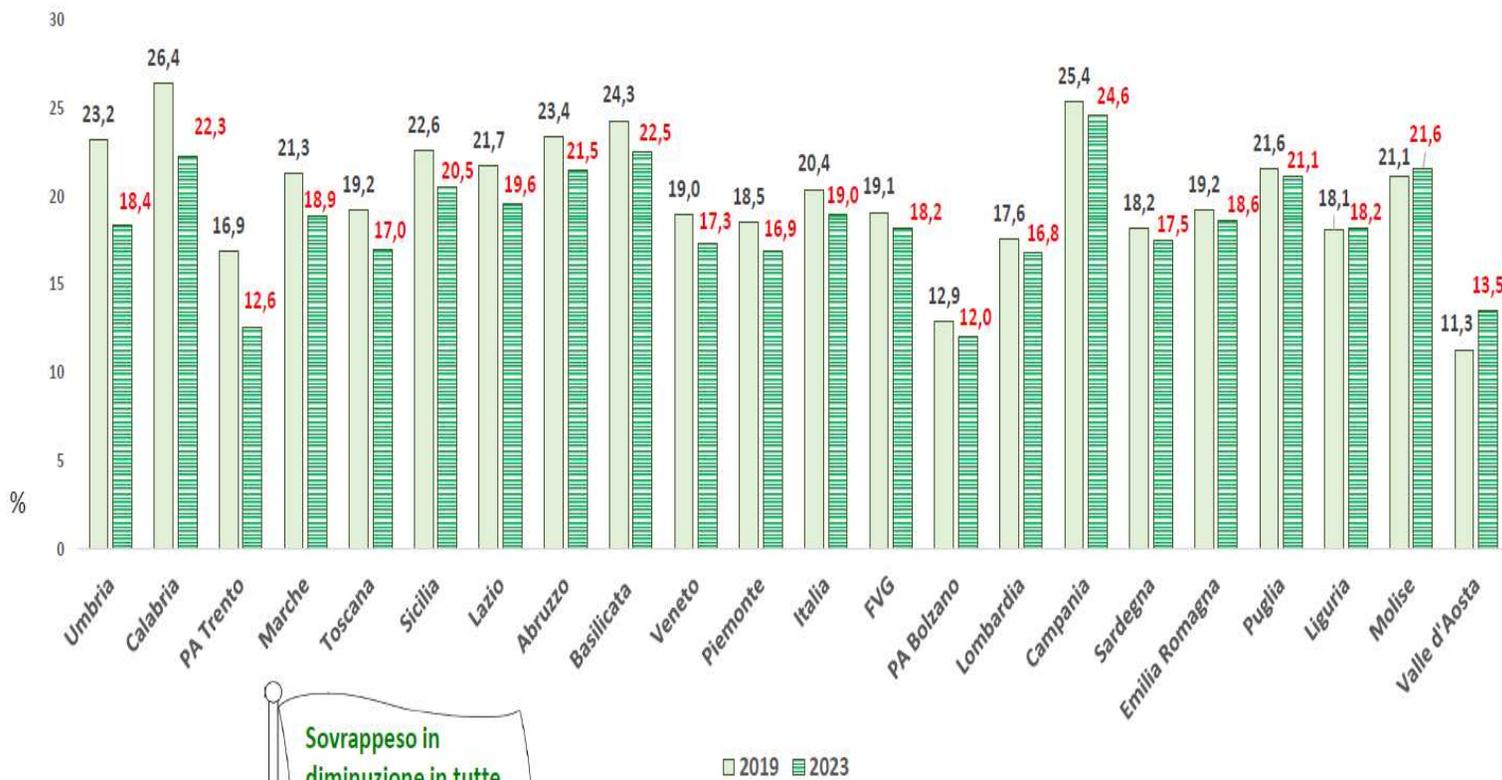


## Trend regionale sovrappeso e obesità, Regione Emilia-Romagna, OKkio alla SALUTE





## Prevalenze di sovrappeso tra le bambine e i bambini di 8-9 anni per Regione (confronto 2019 vs 2023)



Sovrappeso in diminuzione in tutte le Regioni (differenza significativa)



□ 2019 ■ 2023

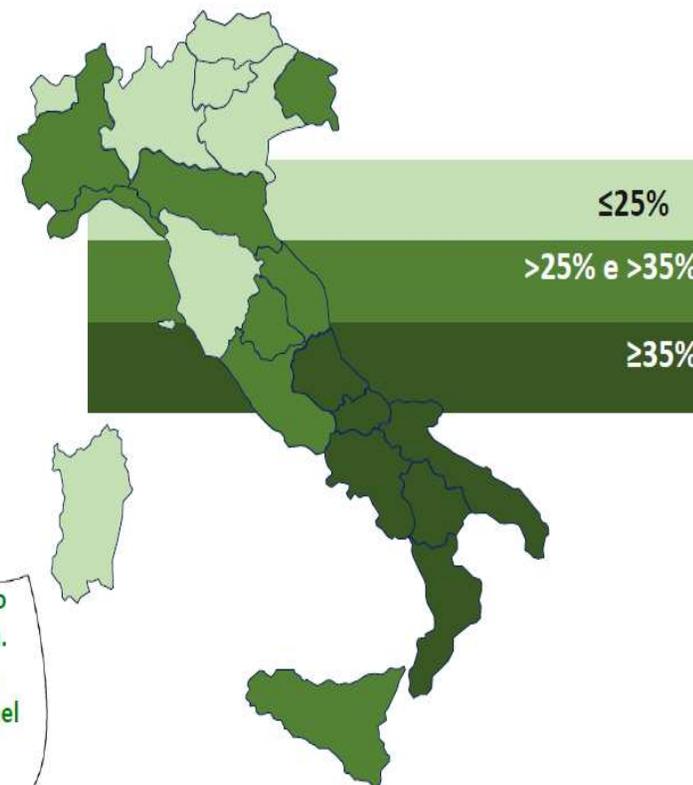
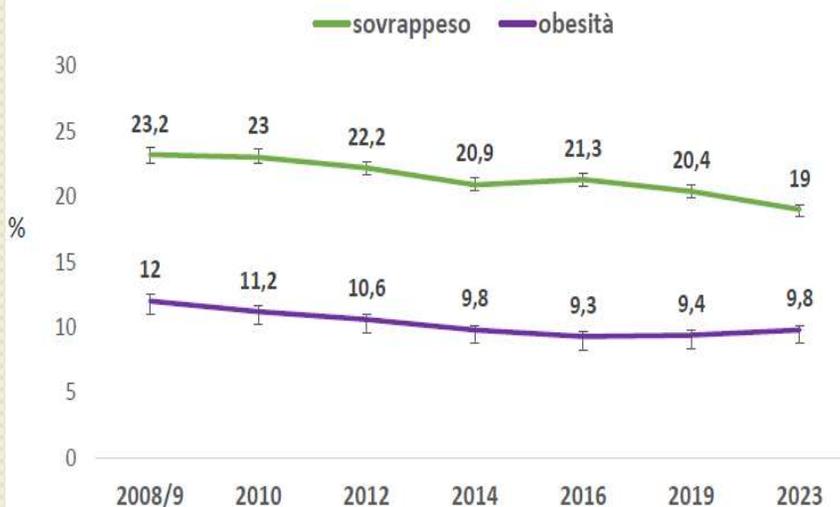
## Prevalenze di obesità tra le bambine e i bambini di 8-9 anni per Regione (confronto 2019 vs 2023)



Obesità  
tendenzialmente  
stabile



## Trend sovrappeso e obesità nelle bambine e nei bambini di 8-9 anni (Cut-off IOTF)



Diminuzione del sovrappeso statisticamente significativa. Obesità stabile con un lieve aumento non significativo nel 2023



## Scorrette abitudini alimentari (confronto 2008/9-2023)

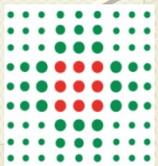
L'abitudine a non consumare la prima colazione o a consumarla in maniera inadeguata, così come la fruizione di una merenda abbondante di metà mattina, mostrano un trend in aumento. Aumenta anche il consumo non quotidiano di frutta e/o verdura dei/delle bambini/e. Stabile, invece, l'assunzione giornaliera di bevande zuccherate e/o gassate.



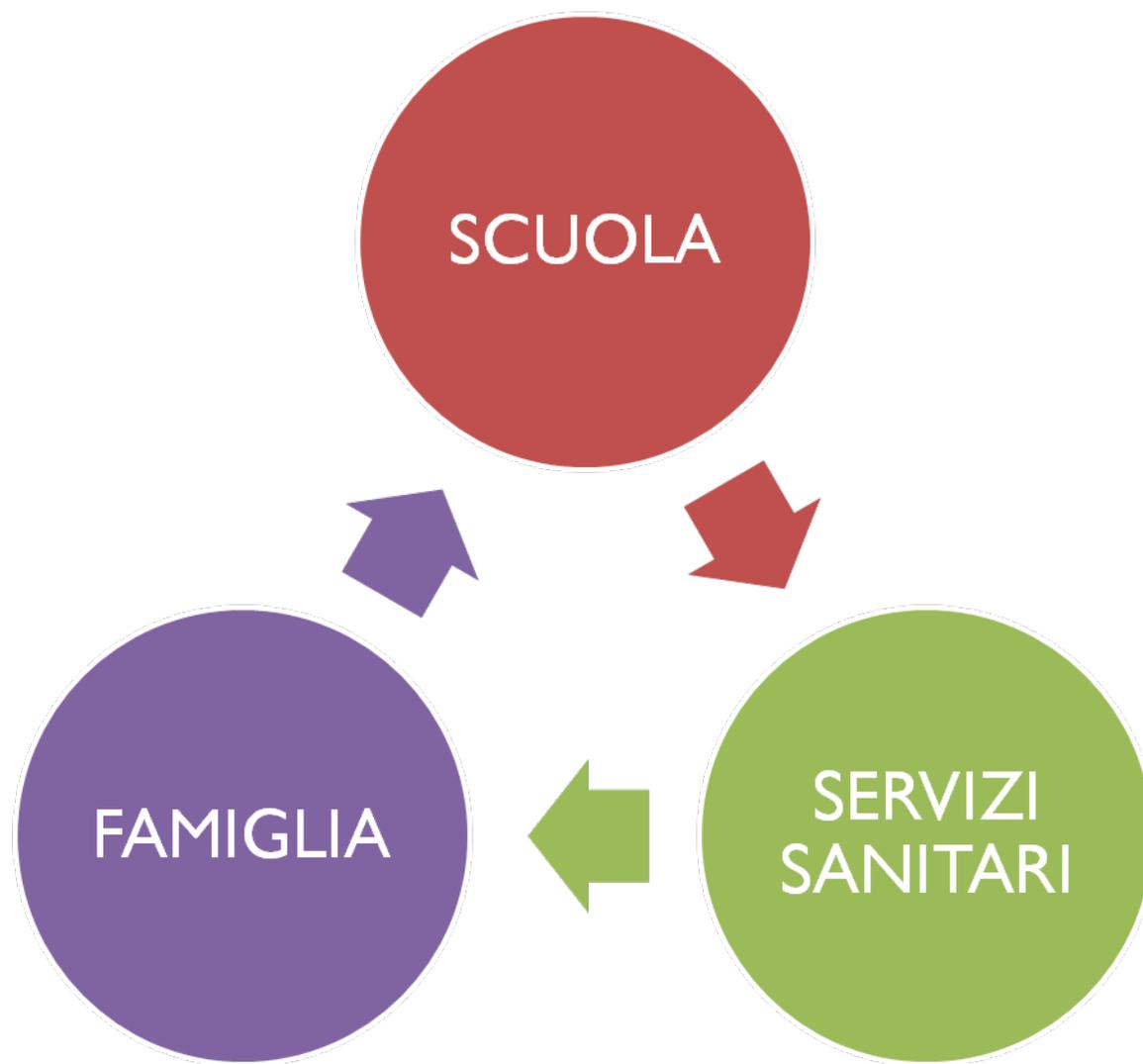
## Attività fisica e sedentarietà (confronto 2008/9-2023)

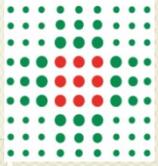
Negli anni gli indicatori di OKkio alla SALUTE riferiti all'attività fisica e alla sedentarietà sono tendenzialmente stabili. In leggero calo nel 2023 la presenza della TV nella camera da letto dei bambini.





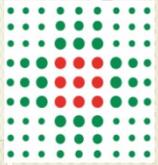
# INSIEME PER UNA CRESCITA SANA





# SPESSO NON STIMIAMO CORRETTAMENTE LE NECESSITA' NUTRIZIONALI DEI NOSTRI RAGAZZI





## COSTRUIAMO UNA SETTIMANA-TIPO

- frutta e verdura 5 porzioni al giorno
- carboidrati complessi (pane, pasta, prodotti da forno) 5 porzioni al giorno
- latte-yogurt 2 porzioni al giorno
- pesce 3 volte alla settimana
- carne 3 volte alla settimana
- formaggio 3 volte alla settimana (2 sotto i 4 anni)
- legumi 3 volte alla settimana
- uova 2 volte alla settimana

**Tabella A1 – Quantità (alimento crudo e al netto degli scarti) e frequenze di consumo consigliate dei più comuni alimenti per l'età 6-12 mesi (considerando 2 pasti solidi giornalieri; gli altri pasti sono assicurati dal latte materno o dal latte di proseguimento)**

<b>ALIMENTI</b>	<b>QUANTITÀ CONSIGLIATA</b>	<b>FREQUENZE DI CONSUMO</b>
<i>Pasta, riso, couscous, ecc.</i> <sup>1</sup>	<i>20-25 g (dimezzare per brodi)</i>	<i>2 volte al giorno</i>
<i>Pane</i> <sup>2</sup>	<i>10 g</i>	<i>2 volte al giorno</i>
<i>Verdure di stagione (patate escluse)</i>	<i>10 g insalate (es. lattuga, pomodori, ecc.) 60 g verdura da cuocere (es. bieta, spinaci, ecc.)</i>	<i>2 volte al giorno</i>
<i>Frutta fresca di stagione</i>	<i>35-40 g</i>	<i>3 volte al giorno</i>
<i>Legumi</i>	<i>25 g freschi o 10 g secchi</i>	<i>3 volte alla settimana</i>
<i>Yogurt</i>	<i>60 g</i>	<i>1-2 volte a settimana</i>
<i>Formaggio</i>	<i>25 g fresco (es. ricotta, casatella) o 10 g altri formaggi (es. caciotta)</i>	<i>2 volte alla settimana</i>
<i>Formaggio grattugiato</i>	<i>12 g stagionato (es. parmigiano)</i>	<i>da suddividere nell'arco della settimana</i>
<i>Pesce</i> <sup>3</sup>	<i>20-30 g</i>	<i>3 volte alla settimana</i>
<i>Carne</i> <sup>4</sup>	<i>15-25 g</i>	<i>3 volte alla settimana</i>
<i>Uova</i> <sup>5</sup>	<i>25-50 g</i>	<i>1 volta alla settimana</i>
<i>Olio</i> <sup>6</sup>	<i>5-10 g extravergine d'oliva</i>	<i>2 volte al giorno</i>

**Tabella A2 – Quantità (alimento crudo e al netto degli scarti) e frequenze di consumo consigliate per bambini di 12-23 mesi**

<b>ALIMENTI</b>	<b>QUANTITÀ CONSIGLIATA</b>	<b>FREQUENZE DI CONSUMO</b>
<i>Pasta, riso, polenta, orzo, farro, ecc.<sup>1</sup></i>	25 g	2 volte al giorno
<i>Pane</i>	15 g	2 volte al giorno
<i>Pizza<sup>2</sup></i>	80 g	0-1 volta alla settimana
<i>Prodotti da forno e cereali da colazione</i>	1 biscotto o 1 fetta biscottata o 10 g cereali da colazione	1 volta al giorno
<i>Patate</i>	70 g	0-1 volta alla settimana
<i>Verdure di stagione</i>	15 g insalate (es. lattuga, pomodori, ecc.) 70 g verdura da cuocere (es. bieta, spinaci, ecc.)	2 volte al giorno
<i>Frutta fresca di stagione</i>	40 g	3 volte al giorno
<i>Legumi</i>	30 g freschi o 10 g secchi	3 volte alla settimana
<i>Latte vaccino intero</i>	150 ml	1 volta al giorno
<i>Yogurt</i>	60 g	1 volta al giorno
<i>Formaggio</i>	25 g fresco (es. mozzarella) o 15 g altri formaggi (es. caciotta)	2 volte alla settimana
<i>Formaggio grattugiato</i>	15 g stagionato (es. parmigiano)	da suddividere nell'arco della settimana
<i>Pesce<sup>3</sup></i>	30 g	3 volte alla settimana
<i>Carne<sup>4</sup></i>	25 g	3 volte alla settimana
<i>Uova</i>	50 g (1 uovo)	2 volte alla settimana
<i>Olio</i>	23 g extravergine d'oliva	da suddividere nell'arco della giornata
<i>Dolci</i>	20 g dolci da forno o 10 g cioccolato, marmellata, ecc. o 40 g dolci a cucchiaio (es. gelato, budino, ecc.)	1 volta alla settimana
<i>Acqua</i>	4 bicchieri (circa 800 ml)	nell'arco della giornata

**Tabella A3 – Quantità (alimento crudo e al netto degli scarti) e frequenze di consumo consigliati per bambini di 24-47 mesi**

<b>ALIMENTI</b>	<b>QUANTITÀ CONSIGLIATA</b>	<b>FREQUENZE DI CONSUMO</b>
<i>Pasta, riso, polenta, orzo, farro, ecc.<sup>1</sup></i>	40 g	2 volte al giorno
<i>Pane</i>	20 g	2 volte al giorno
<i>Pizza<sup>2</sup></i>	80 g	0-1 volta alla settimana
<i>Prodotti da forno e cereali da colazione</i>	2 biscotti o 2 fette biscottate o 20 g cereali da colazione	1 volta al giorno
<i>Patate</i>	100 g	0-1 volta alla settimana
<i>Verdure di stagione</i>	20 g insalate (es. lattuga, pomodori, ecc.) 80 g verdura da cuocere (es. bietta, spinaci, ecc.)	2 volte al giorno
<i>Frutta fresca di stagione</i>	70 g	3 volte al giorno
<i>Legumi</i>	30 g freschi o 10 g secchi	3 volte alla settimana
<i>Latte vaccino intero</i>	200 ml	1 volta al giorno
<i>Yogurt</i>	60 g	4 volte alla settimana
<i>Formaggio</i>	30 g fresco (es. mozzarella) o 20 g altri formaggi (es. caciotta)	2 volte alla settimana
<i>Formaggio grattugiato</i>	30 g stagionato (es. parmigiano)	da suddividere nell'arco della settimana
<i>Pesce<sup>3</sup></i>	50 g	3 volte alla settimana
<i>Carne<sup>4</sup></i>	35 g	3 volte alla settimana
<i>Uova</i>	50 g (un uovo)	2 volte alla settimana
<i>Olio</i>	30 g extravergine d'oliva	da suddividere nell'arco della giornata
<i>Dolci</i>	50 g dolci da forno o 20 g cioccolato, marmellata, ecc. o 80 g dolci a cucchiaio (es. gelato, budino, ecc.)	1 volta alla settimana
<i>Acqua</i>	4 bicchieri (circa 800 ml)	nell'arco della giornata

**Tabella A4 – Quantità (alimento crudo e al netto degli scarti) e frequenze di consumo consigliate per bambini di 4-6 anni**

<b>ALIMENTI</b>	<b>QUANTITÀ CONSIGLIATA</b>	<b>FREQUENZE DI CONSUMO</b>
<i>Pasta, riso, polenta, orzo, farro, ecc.<sup>1</sup></i>	<i>50 g</i>	<i>2 volte al giorno</i>
<i>Pane</i>	<i>40 g</i>	<i>2-3 volte al giorno</i>
<i>Pizza<sup>2</sup></i>	<i>150 g</i>	<i>0-1 volta alla settimana</i>
<i>Prodotti da forno e cereali da colazione</i>	<i>3 biscotti o 3 fette biscottate o 30 g cereali da colazione</i>	<i>1 volta al giorno</i>
<i>Patate</i>	<i>100 g</i>	<i>0-1 volta alla settimana</i>
<i>Verdure di stagione</i>	<i>40 g insalate (es. lattuga, pomodori, ecc.) 120 g verdura da cuocere (es. bieta, spinaci, ecc.)</i>	<i>2 volte al giorno</i>
<i>Frutta fresca di stagione</i>	<i>80 g</i>	<i>3 volte al giorno</i>
<i>Frutta secca a guscio</i>	<i>20 g</i>	<i>3 volte alla settimana</i>
<i>Legumi</i>	<i>60 g freschi o 20 g secchi</i>	<i>3 volte alla settimana</i>
<i>Latte vaccino</i>	<i>200 ml</i>	<i>1 volta al giorno</i>
<i>Yogurt</i>	<i>125 g (1 vasetto)</i>	<i>5 volte alla settimana</i>
<i>Formaggio</i>	<i>40 g fresco (es. mozzarella) o 30 g semistagionato (es. caciotta) o 20 g stagionato (es. parmigiano)</i>	<i>3 volte alla settimana</i>
<i>Formaggio grattugiato<sup>3</sup></i>	<i>20 g stagionato (es. parmigiano)</i>	<i>da suddividere nell'arco della settimana</i>
<i>Pesce<sup>4</sup></i>	<i>60 g</i>	<i>3 volte alla settimana</i>
<i>Carne<sup>5</sup></i>	<i>45 g</i>	<i>3 volte alla settimana</i>
<i>Uova</i>	<i>50 g (un uovo)</i>	<i>2 volte alla settimana</i>
<i>Olio</i>	<i>10 g extravergine d'oliva</i>	<i>2 e ½ volte al giorno</i>
<i>Dolci<sup>6</sup></i>	<i>30 g dolci da forno o 10 g cioccolato, marmellata, ecc. o 100 g dolci a cucchiaio (es. gelato, budino, ecc.)</i>	<i>2 volte alla settimana</i>
<i>Acqua</i>	<i>6 bicchieri (circa 1200 ml)</i>	<i>nell'arco della giornata</i>

**Tabella A5 – Quantità (alimento crudo e al netto degli scarti) e frequenze di consumo consigliate per bambini di 7-10 anni**

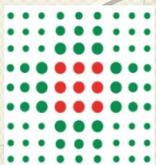
<b>ALIMENTI</b>	<b>QUANTITÀ CONSIGLIATA</b>	<b>FREQUENZE DI CONSUMO</b>
<i>Pasta, riso, polenta, orzo, farro, ecc.<sup>1</sup></i>	70 g	2 volte al giorno
<i>Pane</i>	50 g	2-3 volte al giorno
<i>Pizza<sup>2</sup></i>	200 g	0-1 volta alla settimana
<i>Prodotti da forno e cereali da colazione</i>	4 biscotti o 4 fette biscottate o 40 g cereali da colazione	1 volta al giorno
<i>Patate</i>	150 g	0-1 volta alla settimana
<i>Verdure di stagione</i>	50 g insalate (es. lattuga, pomodori, ecc.) 150 g verdura da cuocere (es. bieta, spinaci, ecc.)	2 volte al giorno
<i>Frutta fresca di stagione</i>	100 g	2-3 volte al giorno
<i>Frutta secca a guscio</i>	30 g	3 volte alla settimana
<i>Legumi</i>	90 g freschi o 30 g secchi	3 volte alla settimana
<i>Latte vaccino</i>	200 ml	1 volta al giorno
<i>Yogurt</i>	125 g (1 vasetto)	5 volte alla settimana
<i>Formaggio</i>	70 g fresco (es. mozzarella) o 50 g semistagionato (es. caciotta) o 30 g stagionato (es. parmigiano)	3 volte alla settimana
<i>Formaggio grattugiato<sup>3</sup></i>	30 g stagionato (es. parmigiano)	da suddividere nell'arco della settimana
<i>Pesce<sup>4</sup></i>	80 g	3 volte alla settimana
<i>Carne<sup>5</sup></i>	80 g	3 volte alla settimana
<i>Uova</i>	50 g (un uovo)	2 volte alla settimana
<i>Olio</i>	10 g extravergine d'oliva	2e ½ volte al giorno
<i>Dolci<sup>6</sup></i>	50 g dolci da forno o 25 g cioccolato, marmellata, ecc. o 100 g dolci a cucchiaio (es. gelato, budino, ecc.)	3 volte alla settimana
<i>Acqua</i>	6 bicchieri (circa 1200 ml)	nell'arco della giornata

Adattato da Linee Guida per una sana alimentazione - Dossier scientifico - Crea 2018

**Tabella A6 – Quantità (alimento crudo e al netto degli scarti) e frequenze di consumo consigliate per bambini di 11-14 anni**

<b>ALIMENTI</b>	<b>QUANTITÀ CONSIGLIATA</b>	<b>FREQUENZE DI CONSUMO</b>
<i>Pasta, riso, polenta, orzo, farro, ecc.<sup>1</sup></i>	100 g	2 volte al giorno
<i>Pane</i>	50 g	3 volte al giorno
<i>Pizza<sup>2</sup></i>	350 g (1 pizza al piatto)	0-1 volta alla settimana
<i>Prodotti da forno e cereali da colazione</i>	4 biscotti o 4 fette biscottate o 40 g cereali da colazione	1 volta al giorno
<i>Patate</i>	200 g	0-2 volte alla settimana
<i>Verdure di stagione</i>	50 g insalate (es. lattuga, pomodori, ecc.) o 200 g da cuocere (bietta, spinaci, ecc.)	2 volte al giorno
<i>Frutta fresca di stagione</i>	120 g	2-3 volte al giorno
<i>Frutta secca a guscio</i>	30 g	3 volte alla settimana
<i>Legumi</i>	120 g freschi o 40 g secchi	3 volte alla settimana
<i>Latte vaccino</i>	200 ml	1 volta al giorno
<i>Yogurt</i>	125 g (1 vasetto)	1 volta al giorno
<i>Formaggio</i>	100 g fresco (es. mozzarella) o 80 g semistagionato (es. caciotta) o 50 g stagionato (es. parmigiano)	3 volte alla settimana
<i>Formaggio grattugiato<sup>3</sup></i>	50 g stagionato (es. parmigiano)	da suddividere nell'arco della settimana
<i>Pesce<sup>4</sup></i>	150 g	3 volte alla settimana
<i>Carne<sup>5</sup></i>	100 g	3 volte alla settimana
<i>Uova</i>	50 g (un uovo)	2 volte alla settimana
<i>Olio</i>	10 g extravergine d'oliva	3 volte al giorno
<i>Dolci<sup>6</sup></i>	100 g dolci da forno o 40 g cioccolato, marmellata, ecc. o 125 g dolci a cucchiaio (es. gelato, budino, ecc.)	4 volte alla settimana
<i>Acqua</i>	6 bicchieri (circa 1200 ml)	nell'arco della giornata
<i>Zucchero<sup>6</sup></i>	5 g (un cucchiaino raso)	1 volta al giorno

Adattato da Linee Guida per una sana alimentazione - Dossier scientifico - Crea 2018



# INSIEME PER LA SOSTENIBILITA'

## Sostenibilità ambientale



Riduzione dell'impatto del pasto



Gestione rifiuti



Tipologia prodotti

9 + 1  
bonus

## Sostenibilità sociale



Accoglienza e piacevolezza dei refettori



Educazione alimentare



Gestione eccedenze

6 + 3  
bonus

## Sostenibilità nutrizionale



Standard qualitativo (pranzo, merenda pomeridiana)

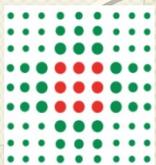


Frequenza alimenti (pranzo, merenda metà mattina, merenda pomeridiana)



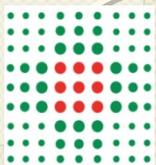
Tabelle nutrienti

32



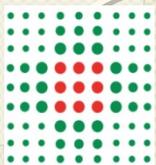
## Esempi di indicatori di sostenibilità ambientale

Riduzione impatto del pasto	Impatto ambientale degli alimenti a base proteine serviti come secondo piatto (indicare la frequenza settimanale media con cui ogni alimento è servito) *	A1	Legumi Formaggio Mix Uova Pesce Carne bianca Carne rossa	0-10
	Frequenza settimanale media di prodotti ortofrutticoli di stagione usati per il primo piatto (se la stagionalità del prodotto non è indicata, segnare 0) *	A2	0-5 volte	0-5
	Frequenza settimanale media di prodotti ortofrutticoli di stagione usati per il contorno (se la stagionalità del prodotto non è indicata, segnare 0) *	A3	0-5 volte	0-5
	Frequenza settimanale media di prodotti ortofrutticoli di stagione usati per la frutta (se la stagionalità del prodotto non è indicata, segnare 0) *	A4	0-5 volte	0-5



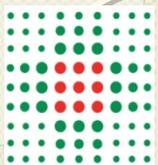
## Altri esempi di indicatori di sostenibilità ambientale

<b>Obiettivo</b>	<b>Indicatore</b>	<b>Codice</b>	<b>Scala di Misurabilità</b>	<b>Punteggio</b>
Gestione rifiuti	Utilizzo di stoviglie lavabili o mono-uso da parte della scuola e del servizio di ristorazione (piatti, posate, bicchieri, caraffe)	A5	Usa e getta; Modalità mista; Lavabili	0-2
	Raccolta differenziata	A6	No, parzialmente o non differenziata; Sì, totalmente differenziata	0-1
	Utilizzo acqua potabile	A7	Acqua in bottiglia di PET; Acqua del rubinetto	0-1



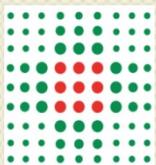
## Esempi di indicatori di sostenibilità sociale

Accoglienza e piacevolezza dei refettori	Presenza posters su corretta alimentazione	S1	No-Si	0-1
	Presenza di pannelli insonorizzanti nel refettorio	S2	No-Si	0-1
Educazione alimentare	Presenza del comitato mensa	S3	No-Si	0-1
Gestione eccedenze	Attivazione di pratiche per il recupero alimenti per Enti caritativi	S4	No-Si	0-1
	Possibilità di portare a casa il pane e la frutta non consumati	S5	Prevista per: tutte le classi alcune classi nessuna classe	0-2
	Presenza di strategie per ridurre spreco di pane (filone tagliato in pezzi più piccoli)	S6	No-Si	0-1



## Esempi di indicatori di sostenibilità nutrizionale

<b>Obiettivo</b>	<b>Indicatore</b>	<b>Codice</b>	<b>Scala di Misurabilità</b>	<b>Punteggio</b>
Standard qualitativo pranzo	Presenza di pane integrale, senza grassi o a basso contenuto di sale MIN 1 volta a settimana*	N1	No-Sì	0-1
	Presenza di pasta integrale o semi-integrale MIN 1 volta a settimana*	N2	No-Sì	0-1
	Verdure / ortaggi diversi nella settimana	N3	No-Sì	0-1
	Frutta diversificata nella settimana	N4	No-Sì	0-1
	Utilizzo di almeno 2 tipologie di legumi diversi nelle 4 settimane	N5	No-Sì	0-1
	Utilizzo privilegiato di Olio Extra Vergine di Oliva	N6	No-Sì	0-1
	Utilizzo esclusivo di sale iodato	N7	No-Sì	0-1
	Dolci: prodotti freschi da forno sono presenti solo per avvenimenti particolari (es. Natale, Carnevale, Pasqua)	N8	No-Sì	0-1



Tutti possiamo fare la nostra parte!



Grazie dell'attenzione