

**S.I.A.N****Direttore Dott. R. Puggioni****U.O. Igiene della Nutrizione  
Resp. D.ssa A.M. Marrocù**

Si riceve il pubblico :  
Mercoledì e Venerdì  
h 11,00 – 13,00  
o con appuntamento telefonico

Via Carducci, 35  
09170 Oristano  
Tel 0783/3171 Fax 0783/70034  
Posta Elettronica:  
[sian@aslristano.it](mailto:sian@aslristano.it)

**Posta elettronica Certificata:**  
[sian@pec.asloristano.it](mailto:sian@pec.asloristano.it)



## Ristorazione scolastica

Il pasto di comunità può rappresentare un momento educativo importante per l'apprendimento e il consolidamento di abitudini e comportamenti alimentari salutari.

E' di fondamentale importanza elevare il livello qualitativo dei pasti sotto l'aspetto nutrizionale e sensoriale, mantenendo saldi i principi di sicurezza alimentare.

Le tabelle alimentari devono essere predisposte tenendo conto dei LARN (livelli di assunzione raccomandati di energia e nutrienti) che stimano il fabbisogno energetico giornaliero dei destinatari in base alle fasce d'età.

I menù devono essere elaborati secondo i principi di un'alimentazione sana, varia ed equilibrata sotto l'aspetto calorico e nutrizionale.

Per assicurare alternanza e varietà degli alimenti i menù devono essere preparati con rotazione di quattro settimane e versioni stagionali autunno-inverno, primavera –estate

Un pasto è equilibrato se i nutrienti che lo costituiscono sono rappresentati per il 55-60% da carboidrati, il 15% da proteine (rapporto tra proteine animali e vegetali 0,66) il 25-30% da grassi (vegetali e animali)

Il menù bilanciato per il PRANZO a scuola può essere costituito dagli alimenti appartenenti ai principali gruppi e con le frequenze di seguito riportate:

Frutta e vegetali: una porzione di frutta e una di vegetali tutti i giorni

Cereali (pasta, riso, mais, orzo etc.): una porzione tutti i giorni

Pane: una porzione tutti i giorni

Legumi: 1 -2 volte a settimana

Tuberi (patate): 0 -1 porzione a settimana

Carni (bianche e rosse): 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 (es. pizza, lasagne etc...): 1 volta a settimana

Fermo restando il rispetto delle norme sulla sicurezza alimentare, nelle proposte di menù possono essere inseriti anche piatti tipici locali, al fine di favorire il mantenimento della tradizione culinaria del territorio.

Il fabbisogno energetico giornaliero deve essere soddisfatto in quattro o cinque pasti così suddivisi: colazione 15 - 20%, pranzo 35 - 40%, cena 30 - 35%, spuntino mattutino e merenda 5% ciascuno.

Attenzione! Le "porzioni" intese come "unità pratica di misura dell'alimento" corrispondono ad un certo quantitativo in grammi.

Gli addetti alla distribuzione devono conoscere il valore delle porzioni da somministrare per fascia d'età e devono disporre di utensili di capacità appropriate a garantire la porzione idonea con una sola presa o con un numero prestabilito di pezzi già preparati.

La valutazione del menù per energia e nutrienti può essere fatta solo se si dispone delle ricette con le grammature per porzione a crudo e al netto degli scarti.

### Per saperne di più :

Livelli di Assunzione Raccomandati di energia e Nutrienti per la popolazione italiana (LARN - SINU '96)

Linee guida per una sana alimentazione italiana (INRAN 2003)

Linee di indirizzo Nazionale per la ristorazione scolastica (Ministero della Salute 2010)

Piramide alimentare italiana <http://www.salute.gov.it/stiliVita/paginaInternaMenuStiliVita.it>

**S.I.A.N**

Direttore Dott. R. Puggioni

U.O. Igiene della Nutrizione  
Resp. D.ssa A.M. MarrocuSi riceve il pubblico :  
Mercoledì e Venerdì  
h 11,00 – 13,00  
o con appuntamento telefonicoVia Carducci, 35  
09170 Oristano  
Tel 0783/3171 Fax 0783/70034  
Posta Elettronica:  
[sian@aslорistano.it](mailto:sian@aslорistano.it)Posta elettronica Certificata:  
[sian@pec.aslорistano.it](mailto:sian@pec.aslорistano.it)

## Una alimentazione corretta

Non esistono alimenti completamente buoni o cattivi.

Ogni alimento ed ogni piatto contengono, in proporzioni variabili, elementi nutritivi necessari all'organismo, ma potrebbero contenere in misura diversa anche elementi dannosi alla salute o potenzialmente tali (inquinanti, coloranti, conservanti, etc..).

La prima azione da mettere in pratica è evitare stili alimentari monotoni e ripetitivi

Per seguire uno stile alimentare corretto si può cominciare a mettere in pratica la regola delle 3Q:

### Quando:

Consumando preferibilmente 4 o 5 pasti nell'arco della giornata così ripartiti :

Colazione (15-20% delle calorie totali)

\*Spuntino del mattino (5% delle calorie totali)

Pranzo (35-40% delle calorie totali)

\*Spuntino del pomeriggio (5% delle calorie totali)

Cena (30 – 35% delle calorie totali)

\*si possono accorpare rispettando la somma delle calorie attribuite

### Quale:

Scegliendo in maniera varia, equilibrata e con la giusta frequenza tra gli alimenti appartenenti ai seguenti gruppi:

- Cereali, loro derivati e tuberi (pane, pasta, riso, mais, avena, orzo etc.)
- Frutta e ortaggi
- Latte e derivati
- Carne, pesce, legumi e uova
- Grassi da condimento

In generale un pasto è considerato equilibrato se le calorie sono fornite per il 55-60% da carboidrati, 15% da proteine (animali e vegetali), 25-30% da grassi (vegetali e animali)

### Quanto:

Prestando attenzione alle quantità di cibo assunto, cioè alle porzioni e rinunciando ai "Bis". Data la notevole variabilità delle abitudini individuali e delle influenze culturali il concetto di "porzione" è difficile da codificare. La porzione intesa come "unità di misura pratica dell'alimento" corrisponde con approssimazione ad un certo quantitativo in grammi dell'alimento considerato. Poiché "a occhio" le porzioni col tempo tendono ad aumentare, è suggerito verificarne periodicamente il peso. Per ridurre la possibilità che le porzioni possano "dilatarsi" è suggerita la scelta di piatti e stoviglie di dimensioni contenute. Per gli aspetti pratici si rimanda alle porzioni standard di riferimento per gli alimenti più comuni ed alle frequenze di consumo consigliate, pubblicate dall'INRAN (Istituto Nazionale Alimentazione e Nutrizione) sulle linee guida per una sana alimentazione italiana.

Il fabbisogno calorico-nutrizionale cambia da individuo a individuo in relazione a diverse variabili quali sesso, età, attività fisica svolta etc.

### Per saperne di più:






Livelli di Assunzione Raccomandati di energia e Nutrienti per la popolazione italiana (LARN - SINU '96)

Linee guida per una sana alimentazione Italiana (INRAN ed. 2003)

Piramide alimentare italiana <http://www.salute.gov.it/stiliVita/paginaInternaMenuStiliVita>

## LO SPUNTINO

Una giornata alimentare tipo dovrebbe essere composta da tre pasti principali (colazione pranzo e cena ) e da due spuntini. Lo spuntino deve essere equilibrato e non troppo abbondante così da consentire di arrivare al pasto principale col giusto appetito. Orientativamente si può considerare adeguato lo spuntino che fornisce tra il 5 e il 10% del fabbisogno energetico giornaliero.

<b>Alcuni esempi di spuntino</b>						
Adatto per soggetti con un fabbisogno energetico giornaliero di circa 2000 Kcal						
Ingredienti	Peso gr	kcal		Valore calorico - nutrizionale		
Pane 00*	40	116	<b>PANE CON MARMELLATA O CON CREMA DI NOCCIOLE E CACAO</b> 	<b>Kcal. 150/170</b>		
Marmellata	20	35		% carboidrati	% proteine	% grassi
Crema di nocciole e cacao	10	54		89	9	1
*Il pane integrale contiene meno calorie più fibra e più vitamine				72	10	18
Pane 00*	40	116	<b>PANE CON PROSCIUTTO COTTO</b> 	<b>Kcal. 155</b>		
Prosciutto cotto	30	40		% carboidrati	% proteine	% grassi
				65	26	9
Pane 00*	40	116	<b>PANE MOZZARELLA E POMODORO</b> 	<b>Kcal. 175</b>		
Mozzarella	20	51		% carboidrati	% proteine	% grassi
Pomodoro/in salata	50	10		61	18	21
			<b>YOGURT ALLA FRUTTA E FETTE BISCOTTATE MIELE / MARMELLATA</b> 	<b>Kcal. 168</b>		
Yogurt intero	125	124		% carboidrati	% proteine	% grassi
Fette biscottate	20	82		66	16	18
marmellata	10	17				
miele	5	15				
			<b>FRUTTA FRESCA DI STAGIONE E CRACKERS O GRISSINI INTEGRALI</b> 	<b>Kcal. 175</b>		
Frutta fresca	150	60		% carboidrati	% proteine	% grassi
Crackers integrali	25	114		66	9	24
			<b>PANE CON RICOTTA E MIELE</b> 	<b>Kcal. 175</b>		
Pane 00*	40	116		% carboidrati	% proteine	% grassi
Ricotta	30	44		68	14	18
Miele	5	15				



## Alimentarsi correttamente durante l'estate

Viviamo **immersi** nell'ambiente e con esso sussiste un continuo e reciproco rapporto di scambio chimico fisico che può condizionare drasticamente lo stato di salute. L'organismo produce calore per effetto dell'assunzione di cibo, del metabolismo cellulare, dell'attività fisica, etc.; quando la temperatura ambiente è molto alta anche la temperatura corporea tende ad aumentare. Per mantenere la temperatura corporea a valori normali intorno a 37°C, il calore in eccesso viene dissipato grazie a un processo chiamato **termoregolazione**.

Quando la temperatura del sangue aumenta di circa 1°C i recettori per il calore presenti nella cute mandano segnali al centro di termoregolazione collocato alla base del cervello, che risponde attivando due meccanismi principali: la sudorazione e la vasodilatazione cutanea. La sudorazione permette la dissipazione del calore per evaporazione e questo comporta perdita di acqua e di Sali minerali (sodio, potassio, magnesio, cloro etc..), la vasodilatazione cutanea fa sì che il calore venga ceduto per scambio diretto con l'aria esterna (convezione e conduzione) ma ciò può comportare abbassamenti di pressione o altri disturbi cardiocircolatori.

Un fattore molto importante che può condizionare gli scambi è il tasso di umidità ambientale. **L'umidità eccessiva** non consente al sudore di evaporare dal nostro corpo e quindi di abbassare la temperatura corporea. Ecco perché anche già a temperature di 30 -35 °C ma con un tasso di umidità elevato (superiore al 65 -70%) si possono verificare malori che paradossalmente possono non verificarsi con temperature più elevate ma in assenza di umidità.

Quindi il **caldo afoso**, soprattutto se associato a **umidità elevata**, specialmente in alcune fasce di popolazione come ad esempio le persone anziane e i bambini, può favorire il peggioramento delle condizioni di salute sino all'insorgenza di veri e propri quadri di malattia come crampi, disidratazione, scompenso cardiaco, colpo di sole, colpo di calore, etc..

Gli alimenti contengono in misura diversa tra di loro tutti i principi nutritivi necessari all'organismo, compresa l'acqua e i sali minerali che vengono persi con la sudorazione. Ecco che l'alimentazione diventa un potente strumento da utilizzare per scegliere consapevolmente cosa è più utile per il proprio benessere in tutti i periodi dell'anno. Durante la stagione estiva l'organismo in condizioni basali tende a consumare di meno quindi si dovrebbe adattare l'alimentazione preferendo alimenti meno energetici e facilmente digeribili (quindi poveri di grassi) in modo da ridurre la produzione di calore corporeo legato all'apporto di cibo, che siano ricchi di acqua, di sali minerali e vitamine; moderando quelli che provocano vasodilatazione quindi diminuzione della pressione arteriosa e aumento della frequenza cardiaca come gli alcolici e quelli contenenti caffeina (the, caffè, coca cola etc..) che hanno effetti diuretici e possono favorire la disidratazione.

A titolo di promemoria è opportuno ribadire alcuni principi sulle corrette abitudini alimentari da adottare per affrontare meglio l'estate e ridurre i rischi per la salute legati al caldo:

1. Assicurare un buon apporto di liquidi bevendo almeno 2 litri d'acqua preferibilmente naturale nell'arco della giornata, ma anche centrifugati di verdure o frutta ricchi di sali minerali
2. Bere anche quando non si sente sete: L'O.M.S consiglia almeno 10 bicchieri al giorno! Particolare attenzione va prestata ai bambini molto piccoli agli anziani e alle persone che non si alimentano autonomamente che più facilmente possono andare incontro a disidratazione.
3. Limitare lo zucchero, le bevande gasate dolci e le bevande con caffeina: aumentano la diuresi e causano perdita di liquidi anziché rimpiazzarli.
4. Preferire le bevande non troppo fredde e comunque non ghiacciate per evitare congestioni da shock termico.
5. In estate, in condizioni di riposo, l'organismo consuma meno calorie quindi è consigliabile fare pasti meno energetici.
6. Mangiare tutti i giorni cereali (pane, pasta, riso, crackers) in quantità adeguate preferendo quelli integrali più ricchi di fibre e a più basso indice glicemico.
7. Alimenti proteici come carne (5-6-porzioni a settimana), pesce (almeno due porzioni a settimana) e formaggio (4 -5 porzioni a settimana) aiutano a compensare le perdite di sodio, tra questi vanno privilegiate le varietà più digeribili.

8. I legumi secchi o freschi oltre a fornire aminoacidi essenziali sono ricchi di potassio che interviene nella regolazione del bilancio idrico, della contrazione muscolare e della conduzione nervosa, quindi si suggerisce di consumarli anche durante la stagione estiva 2 o 3 volte a settimana.
9. Limitare il consumo di insaccati e grassi animali in quanto ipercalorici e scarsamente digeribili.
10. Scegliere pietanze e modalità di cottura semplici: preparazioni molto elaborate, cotture prolungate, salse da condimento troppo ricche di grassi rendono i cibi poco digeribili allungano il tempo della digestione, tendono a indurre aumento della T°C corporea e ad innescare i meccanismi di sudorazione e vasodilatazione.
11. Frazionare l'assunzione di alimenti in 4 o 5 pasti leggeri nell'arco della giornata: si sovraccarica meno l'apparato digerente, si produce meno calore, si suda di meno.
12. Non saltare mai la prima colazione: è il pasto più importante della giornata, fornisce energia e nutrienti dopo molte ore di digiuno, deve fornire il 20-25% del fabbisogno energetico giornaliero, deve essere equilibrata dal punto di vista nutrizionale in proteine, carboidrati e grassi, può essere a base di latte, yogurt, frutta, cereali, pane, marmellata etc.
13. Consumare tutti i giorni almeno 5 porzioni tra frutta e verdura fresca variando spesso e scegliendo tra quelli più ricchi d'acqua e tra i diversi colori disponibili.
14. Al colore di frutta e verdura si associa la presenza di alcuni componenti protettivi:
  - **ROSSO**: (Angurie, ciliegie, fragole, rape, barbabietole, peperoni, pomodori, ravanelli etc...) gli alimenti di questo gruppo contengono le **ANTOCIANINE** utili per proteggere i vasi sanguigni, il **LICOPENE**, efficace nella prevenzione di alcuni tumori, **VITAMINA C** ad azione antiossidante, vasoprotettore, cicatrizzante, favorisce l'assorbimento del ferro contenuto nei vegetali.
  - **VERDE**: (Lattuga, rucola, cetrioli, zucchine, basilico, bietole, spinaci, uva bianca, kiwi etc...) gli alimenti di questo gruppo contengono clorofilla che ha una potente azione antiossidante. **MAGNESIO** un minerale che partecipa al metabolismo degli zuccheri e delle proteine, interviene sulla regolazione della pressione dei vasi sanguigni e sulla trasmissione degli impulsi nervosi. Gli ortaggi a foglia contengono **FOLATI** e **ACIDO FOLICO** importante in gravidanza per la prevenzione di alcune malformazioni del nascituro e nell'adulto per la riduzione del rischio cardiovascolare, **VITAMINA C**.
  - **BLU/VIOLA**: (melanzane, radicchio, fichi, frutti di bosco, more, prugne, fichi, uva nera etc...) gli alimenti di questo gruppo contengono le **ANTOCIANINE** **VITAMINA C** e minerali quali **POTASSIO** e **MAGNESIO**
  - **BIANCO**: (Aglione, cipolla, funghi, cavolfiore etc..) gli alimenti di questo gruppo contengono la **QUERCITINA** potente antiossidante e gli **ISOTIOCIANATI** utili nella prevenzione dell'invecchiamento cellulare, inoltre **POTASSIO** utile nella prevenzione delle malattie cardiovascolari e ipertensione e **VITAMINA C**
  - **GIALLO/ARANCIO** (Limoni, arance e agrumi in genere, meloni, pesche, nespole, albicocche, carote, zucca, peperoni) gli alimenti di questo gruppo contengono **B CAROTENE** precursore della vitamina A che tra le altre funzioni ha anche quella di protettore tissutale e dall'invecchiamento cellulare, della funzione visiva, i **FLAVONOIDI** che neutralizzano la formazione di radicali liberi
15. Non è vietato lo strappo alla regola a condizione che lo strappo non diventi la regola!