

La Piramide Alimentare nella Dieta Mediterranea

Bevande:

Acqua - 6 bicchieri al giorno

Vino - 1 bicchiere scarso a pasto



Modificato da:
© 2000 Oldways Preservation & Exchange Trust

Come si assicura l'igienicità, la sicurezza e la qualità dei pasti?

Le preparazioni dei pasti devono avvenire nel pieno rispetto delle normative in tema di **sicurezza alimentare** che definiscono i requisiti dei luoghi di produzione e i controlli da effettuare al fine di assicurare l'igienicità dei pasti.

Le caratteristiche merceologiche delle materie prime utilizzate devono contribuire a garantire la **QUALITÀ** e la **SICUREZZA DEI PASTI**.

© ritcchl

Mangiamo a scuola

refezione scolastica

Informazioni per i Genitori



Quali sono gli obiettivi del servizio di refezione scolastica?

La refezione scolastica deve prevedere un pasto gradito che inviti anche al consumo di alimenti nuovi, modificando in meglio le abitudini alimentari. Si deve, quindi, tenere conto dei gusti dei bambini. Infatti la ricerca della varietà del gusto e la spinta e la sollecitazione a consumare alimenti non sempre ritenuti graditi dai piccoli va relizzata in maniera graduale e gradevole. Al tempo stesso deve garantire **l'igienicità, la sicurezza e la qualità delle pietanze offerte.**

- ▶ **fai fare una buona colazione**
- ▶ **dai un frutto come spuntino**
- ▶
- ▶ **mangia frutta e verdura**
- ▶ **lascialo mangiare a scuola con i compagni!**

Quali menù per tuo figlio a scuola?

- **Il pranzo deve offrire il 35-40% delle calorie totali giornaliere previste per la sua età** che sono indicate dai LARN (*Livelli di Assunzione giornaliera Raccomandati di Nutrienti*) per i bambini italiani seguendo i principi della Dieta Mediterranea, riconosciuta universalmente come la più salutare.
- Il pranzo deve assicurare un **adeguato apporto di proteine, lipidi, carboidrati, sali minerali e vitamine.**
- **Si deve diversificare il menu a seconda del periodo (estivo o invernale)** utilizzando ortaggi, frutta e verdura di stagione, alternando i primi piatti a base di legumi e minestre con preparazioni di pasta o riso al pomodoro variamente conditi. I secondi piatti, anch'essi vari, sono a base di carne bianca o rossa, pesce, uova, formaggi, prosciutto variamente alternati e accompagnati da contorni. *In prossimità delle festività, si possono prevedere pasti legati alla tradizione.*
- Lo spuntino di metà mattinata pari al 5-8% delle calorie giornaliere (*un frutto*).

La scelta delle pietanze deve conciliare diverse esigenze:

- Le indicazioni di una sana e corretta alimentazione
- Il gusto dei bambini
- L'autonomia dei bambini nell'alimentarsi
- Le tradizioni locali e regionali

In che modo la refezione scolastica rappresenta un'occasione privilegiata di educazione alimentare?

- Propone alimenti quali **frutta, verdura e legumi**, importanti nella prevenzione di numerose malattie.
- Introduce **alimenti nuovi**, educando ad una **dieta varia**.
- Invita e stimola i bambini alla **socializzazione**, alla **autonomia**, alla **convivialità** e alla **scoperta di sapori** nuovi e antichi.

Ruolo fondamentale è svolto dagli insegnanti, che trasferiscono le conoscenze di una sana e corretta alimentazione e al tempo stesso sono osservatori vigili e privilegiati del comportamento alimentare dei bambini.

Possono gli scolari con problemi alimentari mangiare a scuola?

Anche coloro che necessitano di diete speciali possono usufruire della refezione scolastica.

Devono essere previste tabelle dietetiche per i disturbi più comuni (*es. celiachia, intolleranza alle proteine del latte vaccino*) e per minoranze etnico-religiose e culturali (*es. musulmani e vegetariani*) ma si devono assicurare anche diete personalizzate per allergie, intolleranze specifiche, malattie metaboliche, genetiche...

Tutto ciò contribuisce al pieno inserimento nelle attività scolastiche di questi utenti e a rendere normale per la collettività la **"diversità"** al fine di contribuire ad un migliore sviluppo psicologico degli alunni.