

ABC Scuola

Fare servizio di ristorazione per soggetti in fase evolutiva comporta delicati problemi e numerose responsabilità. Per dare risposte adeguate e rassicuranti occorre una competenza specifica che Ristorazione Doc ha maturato in anni di esperienza e mette al servizio dei propri clienti attraverso il progetto **“ABC SCUOLA”**.

Il Progetto **“ABC SCUOLA”** è frutto della collaborazione fra:

- NUTRIZIONISTA
- CHEF
- PSICO-PEDAGOGISTA
- INSEGNANTE

Le loro specifiche competenze ci hanno permesso di affrontare i problemi relativi all'organizzazione di una mensa scolastica in modo nuovo e diverso. La nostra offerta presta un'attenzione particolare non solo alla dimensione nutrizionale dell'alimentazione, ma anche a quella affettiva, educativa e sensoriale.

Il nostro obiettivo è contribuire, per quanto possibile, a favorire un buon rapporto con il cibo, evitando che nei bambini e nei ragazzi prevalgano gli elementi negativi legati all'alimentazione.

Attraverso gli studi compiuti dalla nostra équipe ci siamo resi conto che nell'alimentazione entrano in gioco sensazioni, emozioni e sentimenti molto intensi, in un continuo scambio di messaggi fra bambino e chi lo nutre.

Quindi la nostra attenzione è rivolta non solo a predisporre menù equilibrati e appetitosi, ma anche a curare la dimensione relazionale dell'alimentazione, di rapporto fra personale scolastico e genitori, attenzione che aumenta con il decrescere dell'età dei piccoli utenti delle nostre mense.

A tale proposito la nostra offerta rivolta alle scuole di ogni ordine e grado è corredata da un programma di incontri rivolti a insegnanti, genitori e alunni.

L'impegno della nostra azienda nei confronti della scuola è:

- Preoccupazione di conciliare il compito educativo di un'alimentazione sana ed equilibrata con piatti invitanti e appetitosi.
- Cura nel predisporre menù in cui l'apporto nutritivo sia adeguato alle più moderne soluzioni dietetiche.
- Attenzione particolare all'evoluzione del gusto nelle diverse fasce di età, cercando di assecondare, dove non nuoce, le nuove tendenze.
- Collaborazione con i genitori e il personale della scuola in merito al compito educativo.
- Interventi educativi oltre che con incontri programmati con l'esposizione di poster e schede con informazioni sugli alimenti e le ricette e suggerimenti per i pasti a casa.

Abbiamo costruito il piano alimentare per la ristorazione scolastica suddividendolo in quattro parti identificabili in:

- **fabbisogni nutrizionali per gruppi d'età**
- **tabella dietetica (per ciascuna fascia d'età)**
- **diete speciali**
- **piano di educazione alimentare**

Al fine di verificare l'operato all'interno della scuola, la gradibilità dei menù e la soddisfazione del servizio offerto organizziamo con gli insegnanti, i genitori **tre incontri annuali.**

- Uno a inizio anno, per eventuali suggerimenti sull'impostazione dei menù e del servizio.
- Uno a metà anno scolastico al fine di verificare il gradimento generale, del servizio e predisporre il menù estivo.
- Uno a fine anno per raccogliere esperienze e suggerimenti al fine di riorganizzare servizio e interventi.



Fabbisogni

La nutrizione del bambino, pur essendo una preoccupazione quotidiana, è connessa a problematiche diverse nei paesi del primo mondo e in quelli in via di sviluppo.

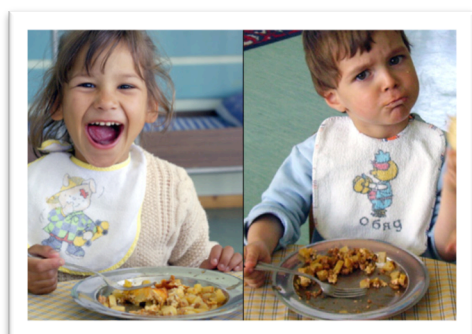
In questi ultimi si tratta di garantire la sopravvivenza, quindi di un imperativo vitale a breve termine; all'opposto, nei paesi industrializzati, l'imperativo è a lungo termine in quanto connesso con l'insorgenza in età adulta di malattie cronico-degenerative a componente nutrizionale legate alla *dieta del benessere*, caratterizzata dall'assunzione eccessiva di alimenti ad alta densità energetica, ricchi in grassi e zuccheri semplici, ma poveri di carboidrati complessi e di fibra alimentare.

Per garantire una corretta assunzione dei nutrienti in base ai fabbisogni, abbiamo formulato delle tabelle dietetiche, basandoci sulle nuove indicazioni dei **LARN** (Livelli di Assunzione giornaliera Raccomandati di energia e Nutrienti) per la popolazione italiana, **revisione 2012**, sulle direttive dell'Istituto Nazionale della Nutrizione (Linee guida), nonché in base alle esperienze dirette maturate nel campo della ristorazione collettiva.

Tali linee guida desiderano proporre uno stile alimentare razionale ed equilibrato, secondo i principi della *dieta mediterranea* caratterizzata da un alto contenuto di carboidrati complessi e povera di grassi saturi, rispettosa delle necessità biologiche e nutrizionali dell'organismo in accrescimento al fine del mantenimento di un buono stato di salute.

L'equilibrio alimentare si fonda su una regola unica:

L'apporto deve coprire esattamente il dispendio



Prendiamo in considerazione la quota calorica dei bambini in età scolare:

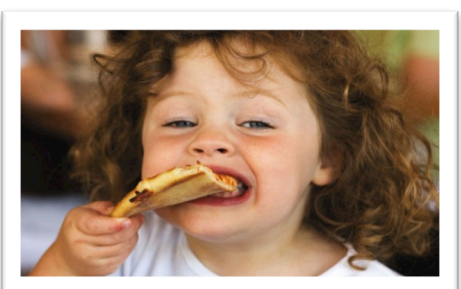


Asilo Nido

Da 1 a 3 anni

Calorie giornaliere 1250

Pranzo 40% pari a 500 Calorie



Scuole Materne

Da 4 a 6 anni

Calorie giornaliere 1720

Pranzo 40% pari a 688 Calorie



Scuole Elementari

Da 7 a 9 anni

Calorie giornaliere 2000

Pranzo 40% pari a 800

Calorie



Scuole Medie

Inferiori

Da 10 a 13 anni

Calorie giornaliere 2250

Pranzo 40% pari a 900 Calorie

Dati forniti dalla SINU Società
Italiana Nutrizione umana



Bambini 3-6 anni	Kcal min-max	Proteine g	Lipidi g	Glicidi g
Colazione (15% kcal tot)	188-274	7	7,6	32
Spuntino (5% kcal tot)	62-91	2,3	2,5	10
Pranzo (40% kcal tot)	501-732	18,6	20	84
Merenda (10% kcal tot)	125-183	4,6	5	21
Cena (30% kcal tot)	375-550	14	15	63
TOTALE	1252-1829	46	51	211
Bambini 6-10 anni	Kcal min-max	Proteine g	Lipidi g	Glicidi g
Colazione (15% kcal tot)	235-341	11	10	40
Spuntino (5% kcal tot)	78-114	3,5	3	13
Pranzo (40% kcal tot)	626-910	28	26	106
Merenda (10% kcal tot)	156-682	7	6	26
Cena (30% kcal tot)	469-682	21	19	79
TOTALE	1565-2275	70	64	264
Ragazzi 11-15 anni	Kcal min-max	Proteine g	Lipidi g	Glicidi g
Colazione (15% kcal tot)	298-375	16	11	45
Spuntino (5% kcal tot)	99-119	5	3,6	15
Pranzo (40% kcal tot)	794-952	43	29	120
Merenda (10% kcal tot)	198-238	10,7	7,3	30
Cena (30% kcal tot)	595-714	32	22	90
TOTALE	1984-2380	107	73	300

Table Dietetiche

Nel rispetto delle indicazioni fornite dai LARN e dalle Linee Guida abbiamo formulato un menù tipo in base al quale il **fabbisogno nutrizionale** ed energetico è garantito oltre che da un punto di vista calorico-nutrizionale dalla tipologia di prodotti utilizzati e dalle tecniche di cottura.



Abbiamo rispettato le indicazioni della **“dieta mediterranea”**, caratterizzata da un’abbondanza di alimenti di origine vegetale quali i cereali, le verdure, la frutta, i legumi; inoltre, l’olio di oliva extravergine si inserisce nel contesto di tali riferimenti e riveste un ruolo primario nella prevenzione di numerose patologie cronico degenerative connesse con l’alimentazione.

Nella stesura dei menù abbiamo tenuto conto delle:

1. **caratteristiche merceologiche** delle materie prime e delle modalità di preparazione degli alimenti;
2. **delle norme igieniche** di conservazione, preparazione e distribuzione;
3. **rotazione del menù** in base alle caratteristiche di alcune pietanze ed alla **stagionalità** della frutta e delle verdure, evitando l’utilizzo delle primizie, le pietanze sono distanziate attraverso un menù articolato in **quattro settimane** per sviluppare la percezione delle singole qualità del gusto;
4. **utilizzo di metodi di cottura** semplici che riducano al minimo le modificazioni chimico-fisiche che possono incidere sul valore nutritivo dell’alimento.

In linea generale, lo schema base per il pranzo prevede:

1. un primo piatto a base di cereali e verdure;
2. un secondo a base di carne, pesce, uova, formaggi, salumi;
3. contorno di verdure crude o cotte;
4. frutta fresca;
5. pane comune o integrale.

Il tutto condito con olio extravergine d’oliva.



Auspichiamo a una graduale introduzione del piatto unico e dei cereali integrali.

Il piatto unico in particolare, oltre ad essere completo come valore nutritivo, ha profonde radici nel patrimonio della tradizione alimentare mediterranea; basti pensare a piatti come la pasta e fagioli, il risotto con piselli o la polenta con lenticchie che rischiano di andare perduti a causa dell'evoluzione degli stili alimentari e sociali.

L'impostazione del menù non può prescindere dalla valutazione delle caratteristiche di locali, attrezzature e forze di lavoro della sede di produzione pasti in modo che possa garantire, oltre alla qualità nutrizionale, la qualità igienicosanitaria e organolettica degli alimenti attraverso un accurato studio sulla fattibilità ed inter-compatibilità delle ricette.

In queste linee guida, tenuto conto dei principi teorici di una sana alimentazione, sono stati stilati degli schemi dietetici di un'intera giornata alimentare, in modo tale che i genitori possano adeguare la cena dei propri figli anche a casa.



Esempi di menù estivo - Asilo Nido

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
1 settimana	<i>Farfalline al pomodoro Bocconcini di pollo al latte Piselli e carote</i>	<i>Minestra di riso e patate Straccetti di manzo al limone Zucchine</i>	<i>Pasta con ricotta e spinaci Finocchi gratinati</i>	<i>Pennette olio e grana Frittata con verdura Insalata mista</i>	<i>Risotto alla parmigiana Sogliola al forno Fagiolini</i>
Merenda	<i>Macedonia di frutta e biscotti</i>	<i>Yogurt alla frutta</i>	<i>Frullato di frutta e biscotti</i>	<i>Yogurt al naturale con biscotti</i>	<i>Tortino di ricotta</i>
2 settimana	<i>Farro alle verdure Spezzatino di tacchino al pomodoro</i>	<i>Sedanini al pomodoro Insalata di pollo Carote</i>	<i>Minestra di verdura Torta di formaggio e patate</i>	<i>Risotto allo zafferano Frittatina con spinaci e grana</i>	<i>Pasta al pesto leggero Crocchette di pesce Zucchine</i>
Merenda	<i>Yogurt al naturale con frutta fresca</i>	<i>Frutta con biscotti</i>	<i>Frappè</i>	<i>Gelato Fiordilatte</i>	<i>Torta di mele</i>
3 settimana	<i>Risotto al prezzemolo Bocconcini di Manzo Zucchine</i>	<i>Orzo con verdura Arrosto morbido di carne Insalatina</i>	<i>Farfalline al pomodoro Ricotta con spinaci</i>	<i>Maccheroncini al tuorlo d'uovo e prosciutto Carote</i>	<i>Fusilli al sugo di verdura Nasello al limone Pomodori</i>
Merenda	<i>Macedonia di frutta e biscotti</i>	<i>Yogurt alla frutta</i>	<i>Frullato di frutta e biscotti</i>	<i>Yogurt al naturale con biscotti</i>	<i>Tortino di ricotta</i>
4 settimana	<i>Risotto con verdura Mozzarella Pomodori</i>	<i>Pasta con zucchine Pesce alla ligure Spinaci</i>	<i>Pasta agli aromi Fesa di tacchino al latte Fagiolini</i>	<i>Maccheroncini alla massaia Omelette con ricotta e spinaci Insalata mista</i>	<i>Risotto giallo Straccetti di manzo e carote</i>

Esempi di menù invernale - Scuola Materna

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
1 settimana	<i>Pasta al pesto Tacchino al limone Spinaci all'olio</i>	<i>Minestra di verdure Piccatine alla pizzaiola Pure di patate</i>	<i>Cannelloni con ricotta e spinaci Finocchi</i>	<i>Gnocchi al pomodoro Frittata al forno Insalata mista</i>	<i>Risotto alla parmigiana Platessa gratinata Fagiolini</i>
Merenda	<i>Mela vestita</i>	<i>Yogurt alla frutta</i>	<i>The con biscotti</i>	<i>Budino di riso</i>	<i>Tortino di yogurt</i>
2 settimana	<i>Farrotto allo zafferano Involtini di pollo Cavolfiore</i>	<i>Polenta con bocconcini di manzo alle verdure</i>	<i>Passato di verdura Sformato di formaggio e patate</i>	<i>Risotto con piselli Frittata con verdura Insalata</i>	<i>Pasta al pomodoro Crocchette di pesce Finocchi</i>
Merenda	<i>Yogurt al naturale con frutta fresca</i>	<i>Frutta con biscotti</i>	<i>Latte con cereali</i>	<i>Mousse di frutta con biscotti</i>	<i>Torta di mele</i>
3 settimana	<i>Risotto alla zucca Bresaola Insalata</i>	<i>Minestra d'orzo Arrosto di tacchino Finocchi</i>	<i>Pizza Margherita Prosciutto cotto Insalata</i>	<i>Orecchiette con broccoli Crocchette d'uovo Carote</i>	<i>Passato di verdura con crostini Halibut dorato Patate al forno</i>
Merenda	<i>Pera al forno</i>	<i>Budino al cioccolato</i>	<i>The con biscotti</i>	<i>Yogurt alla frutta</i>	<i>Torta Paradiso</i>
4 settimana	<i>Risotto con radicchio e scamorza Cornetti</i>	<i>Pasta con zucchine Pesce in umido Spinaci</i>	<i>Passato di verdura con crostini Fesa di tacchino al latte Patate al forno</i>	<i>Pasta e ceci Prosciutto crudo Carote</i>	<i>Risotto giallo Petto di pollo alla diavola Insalata</i>



Esempio Tabelle Dietetiche formulate per ogni menù
Asilo Nido Divezzi (18-36 mesi)
Prima Settimana Lunedì

Farfalline al pomodoro
Bocconcini di pollo al latte
Piselli e carote

Alimento	Grammi	Kcal	Proteine	Glucidi	Lipidi
Pasta di semola	50	178,00	19,22	15,92	0,05
Pelati	20	4,20	0,05	0,00	0,00
Olio extra vergine d'oliva	5	45,00	0,00	0,00	0,00
Grana	5	18,70	6,73	0,00	0,00
Pollo	60	64,20	15,15	0,00	0,00
Latte ps	15	7,35	0,26	0,01	0,00
Olio extra vergine d'oliva	5	45,00	0,00	0,00	0,00
Piselli	20	15,20	1,06	0,13	0,00
Carote	30	9,90	0,11	0,01	0,00
Olio extravergine d'oliva	5	45,00	0,00	0,00	0,00
Pane comune	25	72,50	5,95	4,01	0,02
Mela	100	45,00	0,09	0,01	0,00
TOTALI		550,05	48,62	20,09	0,06

Asilo Nido

Da 1 a 3 anni

Calorie giornaliere 1250

Pranzo 40% pari a 500 Calorie



Scuola Materna
Prima Settimana Lunedì

Farfalline al pomodoro
Bocconcini di pollo al latte
Piselli e carote

Alimento	Grammi	Kcal	Proteine	Glucidi	Lipidi
Pasta di semola	60	213,60	23,07	19,10	0,06
Pelati	30	6,30	0,08	0,00	0,00
Olio extra vergine d'oliva	6	54,00	0,00	0,00	0,00
Grana	6	22,44	8,08	0,00	0,00
Pollo	70	74,90	17,68	0,00	0,00
Latte ps	20	9,80	0,34	0,02	0,00
Olio extra vergine d'oliva	8	72,00	0,00	0,00	0,00
Piselli	30	22,80	1,60	0,20	0,00
Carote	40	13,20	0,15	0,01	0,00
Olio extravergine d'oliva	6	54,00	0,00	0,00	0,00
Pane comune	30	87,00	7,13	4,82	0,02
Mela	120	54,00	0,11	0,01	0,00
TOTALI		684,04	58,23	24,16	0,08

Scuole Materne

Da 4 a 6 anni
Calorie giornaliere 1720
Pranzo 40% pari a 688 Calorie





cibo da SuperEroi

PISELLI

Carburante di HULK

I piselli sono ricchi di vitamina C che contribuisce a rafforzare le tue difese rendendoti più forte e **invulnerabile.**



CAROTE

Per una vista ai RAGGI X

Le carote contengono beta-carotene, che viene trasformato dal corpo in vitamina A. Vitamina indispensabile per avere una vista di **SUPERMAN.**

FAGIOLINI

Frecce di ROBIN HOOD

I fagiolini sono ricchi di potassio, ferro, calcio. Ti rinforzano e farai **CENTRO** ad ogni tiro!



Diete Speciali

Fra i problemi che possono presentarsi nel servizio di Ristorazione Scolastica quello di garantire diete speciali è in costante incremento.

Il nostro servizio dietetico ha elaborato una serie di protocolli alimentari per soddisfare le particolari esigenze cliniche di alcuni utenti.

Per **diete speciali** si intendono tutte quelle diete diverse da quella fornita comunemente, in risposta a particolari esigenze sia cliniche che in alcuni casi etico-religiose.

Tali diete saranno consegnate - al fine di evitare sbagli o contagi alimentari - in contenitori monoporzioni indicanti il plesso scolastico, la classe e il nome del destinatario.

Il nostro servizio è in grado di garantire qualsiasi tipo di dieta su richiesta esplicita del Medico Curante o scolastico.

Fra le proposte di tipo terapeutico le più comuni sono rappresentate da:

- diete per soggetti affetti da allergie o intolleranze alimentari, siano esse singole o multiple;
- dieta per i soggetti diabetici;
- dieta per soggetti affetti da morbo celiaco;
- dieta per i soggetti in diverso stato di sovrappeso;
- dieta in “bianco”, o meglio una dieta leggera rivolta ai soggetti con gastriti e gastroduodeniti persistenti, con stati di chetosi transitori (acetone) secondari a disordini alimentari, con enteriti in via di risoluzione e/o a soggetti con sindromi postinfluenzali di diverso grado;



- diete per scelte etnico-religiose che prevedono l'esclusione di determinati alimenti sostituiti con altri di medesimo valore nutrizionale.

Per quanto riguarda le DIETE DI TRANSIZIONE (malesseri giornalieri) saranno gestite giornalmente tra personale di riferimento scolastico e capo cuoco senza formale richiesta.

Tutto il personale operante all'interno della Ristorazione settore scolastico segue, oltre ai corsi di aggiornamento in igiene e sicurezza, il corso base di dietetica applicata - quindi ad ogni livello si troverà personale professionalmente formato sia per la preparazione che per la distribuzione di tutti i tipi di diete speciali.

La gestione delle diete speciali è gestita da un'apposita PROCEDURA inserita nel nostro Manuale di Autocontrollo.

Il nostro obiettivo è quello di proporre suggerimenti per organizzare una ristorazione collettiva che offra:

- **un'alimentazione nutrizionalmente equilibrata**, varia pur nel rispetto delle esigenze cliniche di bambini con diagnosi certa di reazione avversa ad alimenti, evitando di farli sentire "diversi" ed isolati e cercando di mantenere l'importante ruolo socializzante ed educativo del condividere il pasto.

