

**AZIENDA SANITARIA LOCALE di NUORO**  
**DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE**  
**SERVIZIO IGIENE DEGLI ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE**

**TABELLE DIETETICHE DI RIFERIMENTO PER RISTORAZIONE SCOLASTICA**

**Le tabelle dietetiche** sono state formulate nel rispetto delle **Linee Guida** per una sana alimentazione dell'Istituto Nazionale per la Ricerca sugli Alimenti e la Nutrizione e dei **L.A.R.N.**, Livelli di Assunzione Raccomandata di Nutrienti per la popolazione italiana.

Esse contengono:

- 1. Le Frequenze di consumo giornaliere e settimanali per alcuni alimenti;**
- 2. Le Grammature degli alimenti pesati crudi e al netto degli scarti, per:**
  - **Scuola Infanzia**
  - **Scuola Primaria**
- 3. Le caratteristiche qualitative essenziali degli alimenti;**
- 4. Un Menu' tipo, articolato su quattro settimane ;**

Nelle **tabelle 1a e 1b**, facendo riferimento ai **Livelli di Assunzione Raccomandati per Energia e Nutrienti per la popolazione italiana**, sono indicate le **grammature dei principali alimenti** da utilizzare per comporre la razione alimentare media **da destinare al pranzo in mensa per individui** in buona salute **appartenenti alle due fasce d'età, Infanzia e Primaria**.

**Le grammature si riferiscono agli alimenti crudi e al netto degli scarti** e, anche se riferite a persona, **rappresentano una stima di consumo medio per pianificare l'alimentazione della comunità**.

**Al pranzo consumato in mensa, è stato destinato circa il 40% del fabbisogno giornaliero di:**

- 1540 Kcal/die, **pari a circa 616 Kcal**, per la scuola dell'infanzia
- 1920 Kcal/die, **pari 768 Kcal**, per la scuola primaria;

**Kcal a  
pasto per  
fascia d'età**

Esso sarà **composto giornalmente da:**

- un **primo piatto e il pane**, per l'apporto soprattutto di **carboidrati**;
  - un **secondo piatto**, per l'apporto soprattutto di **proteine**;
  - **grassi per condire e/o cucinare** per l'apporto soprattutto di **lipidi**
  - un **contorno**
  - **la frutta.**
- } per i fabbisogni di **fibra  
vitamine e minerali**

**Equilibrio  
dei  
principali  
nutrienti  
in ogni  
pasto**

**Questa composizione del pranzo serve per ottenere un apporto corretto dei nutrienti principali: 55-60 % di Carboidrati da pane e cereali, il 15% di Proteine dai secondi piatti, il 25-30% dai Lipidi utilizzati per la preparazione dei diversi piatti e contorni.**

**Gli alimenti, con le grammature** che costituiscono la **porzione media a persona per il pranzo**, sono stati suddivisi **nel gruppo di appartenenza per le caratteristiche nutrizionali**, per indicarne la loro equivalenza nutrizionale e poter facilitare **la loro variabilità** nelle diverse e specifiche proposte culinarie.

**Nei cinque pasti** somministrati **settimanalmente** in mensa **compariranno**:

- **il pane, la pasta o il riso o altro cereale** tutti i giorni
- **Carne /bianca o rossa** 2/3 volte/settimana
- **Pesce** 1 /2 volte a settimana
- **le uova o il formaggio** 1/2 volte a settimana
- **i salumi non insaccati** 1 volta ogni 15 giorni
- **inoltre 1 o 2 volte la settimana sarebbe opportuno proporre piatti con legumi per indirizzare il gusto verso il consumo di questi alimenti;**

**Le frequenze per l'equilibrio nutrizionale nella settimana e nel mese**

Nella **tabella 2/A** è stato **SCHEMATIZZATO UN “MODELLO BASE DI MENU ARTICOLATO SU QUATTRO SETTIMANE”**, per *rappresentare le frequenze di utilizzo di alcuni alimenti* per la **composizione sia dei primi che dei secondi piatti**;

**Il MENÙ TIPO** vuole essere **un esempio semplice di come per realizzare dei pasti equilibrati (15% di Proteine, 25-30% di Lipidi, 55-60% di Glucidi)**, sia **sufficiente combinare**, in un determinato pasto, **gli alimenti che vi sono indicati rispettando** per ognuno di essi **le quantità a persona, indicate nelle tabelle delle grammature**;

Il Menù Tipo:

- **esemplifica come far variare gli alimenti appartenenti allo stesso gruppo**, così da poter soddisfare maggiormente i gusti delle diverse utenze e combattere la monotonia dei sapori **senza modificare l'equilibrio nutrizionale del pasto**;
- **rappresenta le frequenze di consumo settimanali degli alimenti, utili ad evitare sia gli squilibri nutrizionali sia a ridurre il rischio dell'ingestione ripetuta di sostanze nocive eventualmente presenti in essi.**

**LO SCHEMA del MENU TIPO** potrà essere utilizzato **per comporre i MENU DEFINITIVI**, questi *saranno adattati alle realtà territoriali*, tenendo conto delle **caratteristiche e preferenze dell'utente** cui sono destinati, **individuando modalità di preparazione che possano rendere più graditi gli alimenti che possono essere di difficile accettazione (es. verdure e ortaggi di cui oggi si cerca di incentivare il consumo ....) ecc.**

## ***MENÙ DEFINITIVI***

I MENU' DEFINITIVI, SARANNO IL RISULTATO DELLA COMBINAZIONE FRA ESIGENZE NUTRIZIONALI, ORGANOLETTICHE, TECNICHE E ORGANIZZATIVE perchè **adattati ad ogni specifica comunità cui sono destinati**, in base a:

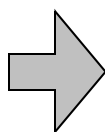
- **fattori di tipo economico e organizzativo**  
(fissati dai Comuni nei Capitolati d'Appalto o altro),
- **caratteristiche dell'utenza** ( età, gusti, tradizioni, etc. etc.),
- **caratteristiche organizzative di ogni mensa,**
- **caratteristiche del personale di cucina,**

*Le modifiche al modello base possono essere concordate e sottoposte alla Nostra valutazione, ma, devono rispettare gli indirizzi nutrizionali contenuti nelle Nostre Tabelle.*

**Infatti, anche il MENU' DEFINITIVO, dovrà rispettare gli indirizzi nutrizionali contenuti nelle T.D.:**

- **essere articolato su quattro settimane;**
- **rispettare le frequenze di comparsa, giornaliere e settimanali, fissate per alcuni alimenti;**
- **rispetterà le quantità medie a persona, indicate nella tabella delle grammature;**

***NEI MENU' DEFINITIVI***  
*rispetto al*  
***MENU' TIPO***



**non dovranno essere modificate le frequenze, sia giornaliere che settimanali fissate per gli alimenti, né le grammature medie a persona, indicate per la composizione del pasto**

**I MENU' DEFINITIVI dovranno essere sottoposti alla validazione da parte del S.I.A.N, con l'elenco degli ingredienti delle diverse ricette che comporranno il menù stesso.**

Referente per la Nutrizione  
Dirigente medico S.I.A.N.  
Dor.ssa Salva Fadda