



Città di
Busto Arsizio



Pellegrini

Agli alunni delle scuole cittadine

Con questo opuscolo l'Amministrazione della città di Busto Arsizio vuole ribadire l'impegno e l'attenzione verso i complessi temi dell'educazione alimentare e sostenere una ristorazione scolastica a baluardo di uno stile di vita sano, equilibrato e solida base della crescita di un buon cittadino.

Questo impegno si è concretizzato nell'affidamento del servizio ad una ditta di primaria importanza, a seguito di una gara in cui si è data priorità alla qualità, con l'intento di proseguire su tale strada e di migliorare ulteriormente nel prossimo futuro.

E' importante sottolineare che il Comune di Busto Arsizio, oltre al team della Ditta Pellegrini, si avvale di un proprio consulente, dottore in Scienze e Tecnologie Alimentari, che sovrintende e controlla tutte le fasi del delicato servizio ed è presente quotidianamente nelle mense scolastiche.

Sposando la filosofia della sostenibilità la preparazione dei piatti proposti nei menù utilizza numerosi alimenti da agricoltura biologica (pasta, riso, legumi, latte, yogurt, buona parte di frutta e verdura) e d'alimenti a Denominazione d'Origine Protetta e Indicazione Geografica Protetta (formaggi e salumi), ulteriori passi verso una qualità ottimale e verso una volontà di tutela della salute dei nostri ragazzi ma anche una difesa dell'integrità del nostro ambiente.

Sull'onda di EXPO 2015 si è data maggiore importanza all'educazione alimentare, che è alla base di un corretto approccio con il cibo in generale e con il momento della mensa scolastica in particolare; ciò si è concretizzato con un progetto di "Educazione alimentare", in corso presso le scuole primarie cittadine.

Le mense scolastiche sono continuamente sottoposte ad interventi di miglioria quali insonorizzazione dei locali, imbiancature, sostituzione di arredi ed altro ancora.

Da alcuni anni inoltre è stato avviato il progetto "Siticibo" per la raccolta delle eccedenze alimentari presso molte mense scolastiche cittadine, in collaborazione con il Banco Alimentare, con risultati sorprendenti; migliaia di kg di pane, di frutta e confezioni di mousse di frutta sono stati recuperati e donati alle Caritas cittadine e da queste a utenti bisognosi; a ciò si è aggiunto dal 2016 un progetto, il primo a livello nazionale, per il recupero anche di primi piatti, secondi e contorni da quattro scuole, con risultati sorprendenti.

L'obiettivo che si prefigge questo opuscolo è di essere un utile strumento d'informazione, di rendere partecipi tutti gli utenti dei menù proposti e di essere un piccolo aiuto all'educazione alimentare nelle famiglie, che rimane il fondamento essenziale per una alimentazione sana ed equilibrata.

L'Assessore all'Educazione
Paola Magugliani

Il Sindaco
Emanuele Antonelli

Un'alimentazione sana

Le abitudini alimentari che bambini e ragazzi acquisiscono nei primi anni di vita influenzano profondamente il comportamento alimentare in età adulta.

L'alimentazione infatti non ha solo un'importanza biologica e nutrizionale ma anche emotiva, affettiva e interrelazionale e le scelte alimentari non sono solo frutto di autoconsapevolezza ma spesso sono indotte da vari condizionamenti derivanti dalla famiglia, dall'ambiente e, purtroppo, dalla pubblicità.



Sono quindi essenziali il lavoro educativo in famiglia e il coinvolgimento della scuola, attraverso una collaborazione il cui scopo dev'essere dare ordine alla vita del bambino in generale ed alle sue scelte alimentari in particolare.

Infatti se il bambino fatica a socializzare con l'ambiente scolastico col quale viene a contatto, con le persone o le modalità di rapportarsi della vita collettiva, rifiuterà il cibo in quanto rappresentativo di un ambiente che sente estraneo.

Il pasto a Scuola dunque costituisce un momento importantissimo per promuovere sane abitudini alimentari e stili di vita salutari.

I menù

Nella stesura dei menù scolastici teniamo presente che:

- le tradizioni alimentari dei bambini possono essere diversissime (abitudini alimentari diverse nel contesto familiare, provenienza da regioni e nazioni diverse, motivi culturali, religiosi ed etici);
- i bambini frequentano la mensa scolastica fino a un totale di 13 anni (asilo nido, scuole dell'infanzia, primaria e secondaria) ed è noto che le abitudini e le preferenze alimentari cambiano nelle diverse fasce di età;
- va assicurato l'equilibrio dei nutrienti e la rotazione degli alimenti attraverso l'applicazione, alla tabella dietetica scolastica, dei principi dei **LARN**.

- l'alternarsi delle stagioni determina un utilizzo di alimenti diversi per garantire la freschezza degli stessi;

- le preferenze dei bambini per alcuni cibi non sono né innate, né immodificabili, l'esperienza e l'apprendimento influiscono sul comportamento alimentare, quindi privilegiamo la presenza di una vasta gamma di alimenti e l'introduzione periodica di piatti che non appartengono alla dieta tradizionale;

- i menù sono condizionati anche da esigenze nelle modalità di preparazione, trasporto e di distribuzione dei pasti.



La giornata alimentare

Bisogna imparare ad educare il gusto, **abituarsi a** mangiare un po' di tutto, scandire il ritmo dei pasti secondo orari regolari, evitando di mangiare di continuo, limitando il consumo di snacks e dolci ad alto contenuto calorico e bassa qualità nutrizionale e **aumentare l'attività fisica**.

Per incrementare il gradimento di nuovi alimenti è importante un'offerta ripetuta ma in modo non asfissiante e bisogna evitare l'uso del cibo come ricompensa (caramelle e dolci soprattutto)

Per facilitare la digestione è importante mangiare adagio, non ingerire alimenti troppo caldi o troppo freddi, consumare il pasto in un ambiente tranquillo, evitare di fare discussioni a tavola e non drammatizzare se, qualche volta, il figlio/alunno non ha appetito e mangia meno, il giorno dopo recupererà.

La prima colazione (20 % delle calorie della giornata).

Anche durante il sonno continuiamo a consumare energia per mantenere inalterate le funzioni vitali. Al momento del risveglio, dopo un digiuno di 8-12 ore, è importante che i ragazzi consumino un'abbondante prima colazione a casa, seduti a tavola, con calma. Deve costituire un vero e proprio pasto a base di latte o tea, pane o gallette, marmellata o miele oppure latte e cereali, yogurt, spremute di frutta fresca, biscotti secchi di tipo comune.





Questo pasto deve fornire un adeguato apporto energetico per il lavoro fisico e mentale che si dovrà affrontare nella mattinata.

I bambini/ragazzi che non hanno questa buona abitudine, per lo stato di ipoglicemia cui vanno incontro, si affaticano facilmente, hanno difficoltà a concentrarsi ed a svolgere i compiti assegnati. Consumare una corretta prima colazione evita anche l'esigenza di fare una merenda abbondante nell'intervallo previsto nelle attività didattiche. La breve distanza tra questa ed il pranzo non permette infatti una completa digestione e quindi un sano appetito al momento del pasto principale.

Lo spuntino/merenda di metà mattina (5 % delle calorie della giornata).

Se, con l'aiuto della famiglia, il bambino imparerà ad impostare correttamente la distribuzione dei pasti, la merenda di metà mattina si limiterà ad un piccolo spuntino (un frutto, un prodotto da forno di semplice preparazione come pane, crackers, grissini, biscotti secchi col minor contenuto possibile di grassi) accompagnati da bevande (acqua, spremuta e succhi di sola frutta, ecc.).

Consumare alimenti con troppi grassi e zuccheri o sale (brioches, pizzette, patatine, bevande gasate, ecc.) oltre a fornire un eccessivo apporto calorico di scarso valore nutrizionale, richiede un lungo periodo di digestione che può compromettere la capacità di prestare attenzione.

Il pranzo (35 % delle calorie della giornata).

Rappresenta, nel rispetto delle nostre tradizioni alimentari, il pasto principale della giornata. Dev'essere composto da un primo a base di cereali, un secondo piatto che fornisca proteine (carne, pesce, uova, formaggio o legumi), un contorno a base di verdura accompagnati da pane e frutta.

Per abituare tuttavia il ragazzo ad uscire da questi schemi una valida alternativa è rappresentata dall'introduzione periodica di un piatto unico (pasta o cereali con legumi, pizza, lasagna, pasta pasticciata al ragù, ecc.) completo da un punto di vista nutrizionale, che sostituisce il "classico" primo e secondo, sempre accompagnato da verdura e frutta.

Gli alimenti vengono cucinati in maniera semplice, con poco condimento (in particolare pochissimo sale) e saranno quindi facilmente digeribili. Il **pane** utilizzato in mensa ha un contenuto di sale inferiore a quello convenzionale.



La merenda del pomeriggio (10 % delle calorie della giornata).

È importante per evitare un eccessivo calo degli zuccheri e non arrivare alla cena affamati.

Basta poco per preparare una buona merenda semplice e gustosa magari ispirandosi a quelle che ci preparavano le nostre nonne: frutta di vario tipo (anche in macedonia), yogurt, pane e marmellata, bruschetta, gelati artigianali.

La cena (30 % delle calorie della giornata).

La cena deve concludere i pasti della giornata infatti, anche lo stomaco, dopo una lunga giornata di lavoro, ha bisogno di riposare.

Per la preparazione del pasto serale è importante che il genitore prenda visione del menù scolastico settimanale, che le scuole mettono a disposizione della famiglia, per evitare inutili ripetizioni. In tal modo l'alimentazione risulterà più variata e la cena completerà in modo equilibrato l'apporto in nutrienti e calorie giornalieri.

Giochiamo!

LA PIRAMIDE ALIMENTARE



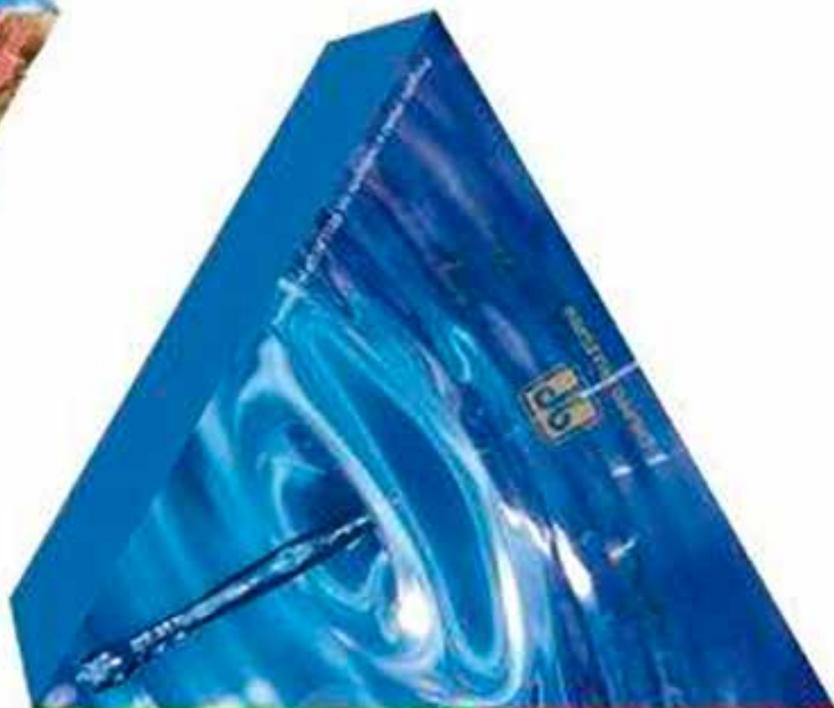
**Stacca questa pagina,
ritaglia le forme e incollale.
Otterrai delle piccole piramidi tridimensionali!**

Il significato delle piramidi!

Queste piramidi tridimensionali rappresentano il quantitativo massimo di alimenti, da calcolare a crudo, da assumere durante un pasto.

Costruendo le piramidi otterrai una veloce e divertente indicazione di quanto grano e cereali dovrai assumere, di quanta frutta e verdura dovrai consumare, di quanta carne, pesce, uova, latte e formaggio e di quanti grassi sono raccomandabili per ottenere un pasto sano e completo!

Ricorda che acqua, frutta e verdura cruda puoi consumarne a volontà!



Frutta e Verdura

Frutta e Verdura

Almeno
cinque volte
al giorno



Menù invernale monorazione



	I SETTIMANA	II SETTIMANA	III SETTIMANA	IV SETTIMANA	
LUNEDI'	Pennette integrali besciamella e prosciutto Formaggio Asiago Carote al vapore Yogurt Pane	Spinaci gratinati Polenta Bruscitt Mousse di frutta Pane	Risotto allo zafferano Merluzzo alla pizzaiola Insalata mista Frutta di stagione Pane	Passato di verdura con pasta integrale Bresaola Patate al forno Frutta di stagione Pane	PRODOTTI BIOLOGICI: Aceio Olio extra vergine di oliva Crescenza Oro perlato Misto d'uovo pastorizzato Minestrone surgelato Polpa mela Fagioli borlotti secchi Ceci secchi Bamane Miele Carote
MARTEDI'	Pizza margherita Bresaola IGP (mezza porzione) Insalata verde e rossa Frutta fresca Pane	Riso all'inglese Filetto di merluzzo panato Carote spadellate Frutta fresca Pane	Pasta all' olio e parmigiano Fesa di tacchino al forno Patate arrosto Crostatina all'albicocca Pane	Pasta al ragu' di verdura Primosale Finocchi in insalata Yogurt Pane	Pasta di semola di grano duro e/o integrale Riso Yogurt Succhi di frutta
MERCOLEDI'	Passato di legumi con crostini Cosce di pollo agli aromi Patate al forno Frutta di stagione Pane	Pasta burro salvia e parmigiano Uova sode Fagiolini in insalata Frutta di stagione Pane	Pizza Margherita Prosciutto cotto (mezza porzione) Insalata verde Frutta fresca Pane	Risotto al pomodoro Filetto di merluzzo panato Tris di verdure Frutta di stagione Pane	PRODOTTI DOP e IGP Giana Padano Parmigiano Reggiano Asiago Bresaola Speck Prosciutto crudo
GIOVEDI'	Pasta al pomodoro Cotoletta di lonza Fagiolini al forno Budino Pane	Gnocchetti sardi pomodoro e ricotta Mozzarella Insalata mista Yogurt Pane	Pasta al pesto Crescenza Finocchi in insalata Frutta fresca Pane	Pasta tricolore olio e grana Pepite di pollo Fagiolini al forno Frutta di stagione Pane	PRODOTTI EQUOSOLIDALI Lenticchie seche Coccolato al latte
VENNERDI'	Risotto allo zafferano Merluzzo con patate e olive Finocchi in insalata Frutta fresca Pane	Passato di verdure con orzo Petti di pollo al forno Purè di patate Frutta di stagione Pane	Ravioli di magro al pomodoro Frittata strapazzata Spinaci gratinati Frutta di stagione Pane	Lasagne al pesto e fagiolini Insalata mista Mozzarella (mezza porzione) Frutta di stagione Pane	

Nota: nel periodo quaresimale in II settimana verrà invertito il menù del giovedì con il venerdì; TUTTI I GIOVEDI' VIENE SERVITO PANE INTEGRALE.



Menù invernale plurirazione



	I SETTIMANA	II SETTIMANA	III SETTIMANA	IV SETTIMANA
LUNEDI'	Pennette integrali ai formaggi Frittata Fagiolini in insalata Frutta di stagione Pane	Spinaci gratinati Polenta Brasato di manzo Budino Pane	Risotto alla parmigiana Filetti di merluzzo panato Carote al vapore Frutta di stagione Pane	Pasta pomodoro Formaggio spalmabile Tris di verdure Crostatina all'albicocca Pane
MARTEDI'	Gnocchetti sardi al pomodoro e ricotta Filetti di merluzzo panato Piselli in umido Frutta di stagione Pane	Riso all'inglese Merluzzo con patate e olive Carote a fiammifero Frutta di stagione Pane	Pasta tricolore olio e parmigiano Fesa di tacchino alla pizzaiola Finocchi in insalata Mousse di frutta - Pane	Pasta burro e salvia e parmigiano Merluzzo alla pizzaiola Fagiolini in insalata Frutta di stagione Pane
MERCOLEDI'	Pizza Margherita Bresaola (1/2 porz) Insalata verde e rossa Yogurt Pane	Pasta al pomodoro Uova sode / frittata Fagiolini in insalata Mousse di frutta Pane	Pasta al pesto Prosciutto cotto Purè di patate Frutta fresca Pane	Passato di verdura con farro Pepite di pollo Piselli Frutta di stagione Pane
GIOVEDI'	Risotto allo zafferano Asiago Carote al vapore Frutta di stagione Pane	Passato di legumi con crostini Scaloppine di lonza panate Purè di patate Frutta di stagione Pane	Crema di verdura con pasta integrale Crescenza Insalata mista Frutta di stagione Pane	Pennette pomodoro e basilico Arrosto di vitello Spinaci gratinati Frutta di stagione Pane
VENERDI'	Minestra di verdure con orzo Cosce di pollo agli aromi * Finocchi in insalata Frutta di stagione Pane	Gnocchetti sardi al pesto Mozzarella Insalata mista Frutta di stagione Pane	Tortelloni di magro al pomodoro Frittata strapazzata Spinaci Yogurt Pane	Lasagne alla ligure Mozzarelle (1/2 porz.) Insalata mista Frutta di stagione Pane

Nota: nel periodo quaresimale in I settimana verrà invertito il menù del giovedì con il venerdì; TUTTI I MERCOLEDI' VIENE SERVITO

PRODOTTI BIOLOGICI:

Aceto
Olio extra vergine di oliva
Crescenza
Orzo perlato
Misto d'uovo pastorizzato
Minestrone surgelato
Polpa mela
Fagioli borlotti secchi
Ceci secchi
Banane
Mele
Carote
Pasta di semola di grano duro e/o integrale
Riso
Yogurt
Succhi di frutta



PRODOTTI DOP e IGP

Grana Padano
Parmigiano Reggiano
Asiago
Bresaola
Speck
Prosciutto crudo



PRODOTTI EQUOSOLIDALI
Cioccolato al latte

PRODOTTI FILIERA CORTA NAZIONALE
Vitello nazionale
Sultano lonza nazionale



Menù estivo plurirazione



	I SETTIMANA	II SETTIMANA	III SETTIMANA	IV SETTIMANA	PRODOTTI BIOLOGICI:
LUNEDI'	Pasta integrale besciamella e prosciutto Mozzarella Pomodori in insalata/insalata Frutta di stagione Pane	Ravioli al pomodoro Cosce di pollo Insalata mista Frutta di stagione Pane	Pasta ai formaggi Filetto di merluzzo panato Spinaci Budino Pane	Trofie al pesto Uova sode/Frittata Carote a fiammifero Frutta di stagione Pane	Aceto Olio extra vergine di oliva Crescenza Orzo perlato Misto d'uovo pastorizzato Minestrone surgelato
MARTEDI'	Risotto allo zafferano Petti di pollo al forno Patate al forno Frutta di stagione Pane	Pasta al pesto Formaggio spalmabile Carote a fiammifero Frutta di stagione Pane	Pasta al pomodoro fresco e basilico Scaloppine di lonza/Vitello al limone Zucchine al forno Frutta di stagione Pane	Passato di verdure con ditalini integrali Crescenza Patate al prezzemolo Frutta di stagione Pane	Polpa mela Fagioli borlotti secchi Ceci secchi Banane Mele Carote Pasta di semola di grano duro e/o integrale
MERCOLEDI'	Pennette burro e salvia Frittata strapazzata Zucchine al forno Frutta di stagione Pane	Pizza Margherita Prosciutto cotto ½ pz Pomodori/ Insalata verde Frutta di stagione Pane	Risotto al pomodoro Prosciutto cotto Insalata mista Frutta di stagione Pane	Risotto alla parmigiana Merluzzo con patate e olive Fagiolini in insalata Frutta di stagione Pane	Riso Yogurt Succhi di frutta
GIOVEDI'	Crema di carote con orzo Filetto di merluzzo panato Insalata mista Budino Pane	Pasta tricolore olio e parm. Merluzzo alla pizzaiola Patate al prezzemolo Frutta di stagione Pane	Passato di legumi con riso Frittata al formaggio Carote a fiammifero Frutta di stagione Pane	Pizza Margherita Prosciutto cotto 1/2 pz Insalata mista Frutta di stagione Pane	 PRODOTTI DOP e IGP Grana Padano Parmigiano Reggiano Asiago Bresaola Speck Prosciutto crudo
VENERDI'	Pasta al pomodoro e basilico Bresaola Carote a fiammifero Frutta di stagione Pane	Pasta al ragu' di verdure Uova sode Fagiolini in insalata Mousse di frutta Pane	Pasta al forno Mozzarella ½ pz Pomodori/insalata Frutta di stagione Pane	Raviolini di magro burro e salvia Cosce di pollo al forno Spinaci Yogurt Pane	 PRODOTTI EQUOSOLIDALI Lenticchie secche Cioccolato al latte



Menù estivo monorazione



ITALIA
Basilio Arczzo

	I SETTIMANA	II SETTIMANA	III SETTIMANA	IV SETTIMANA	PRODOTTI BIOLOGICI:
LUNEDI'	Pasta al pomodoro Mozzarella Pomodori/Insalata Frutta di stagione Pane	Ravioli al pomodoro Cosce di pollo al forno Insalata mista Frutta di stagione Pane	Risotto allo zafferano Petto di pollo al forno Patate al forno Frutta di stagione Pane	Pasta al pomodoro Bresaola Pomodori/insalata Frutta fresca Pane	 PRODOTTI BIOLOGICI: Aceto Olio extra vergine di oliva Crescenza Orzo perlato Misto di uovone pastorizzato Milnestrone surgelato Polpa mela
MARTEDI'	Pasta al pesto Prosciutto cotto Patate al prezzemolo Frutta di stagione Pane	Passato di verdura con crostini Fettine di lonza panate Dadolata di carote Frutta di stagione Pane	Pasta al pomodoro fresco e basilico Filetto di merluzzo panato Spinaci gratinati Budino Pane	Raviolini di magro al burro e salvia Asiago DOP Carote a fiammifero Frutta fresca Pane	Fagioli borlotti secchi Ceci secchi Banane Mele Carote Pasta di semola di grano duro e/o integrale Riso Yogurt Succhi di frutta
MERCOLEDI'	Pasta integrale besciamella e prosciutto cotto Fettine di vitello al limone Zucchine al forno Frutta di stagione Pane	Pasta al pesto Frittata Pomodori/Insalata verde Frutta fresca Pane	Pizza Margherita Mozzarella ½ porz. Insalata verde e rossa Frutta di stagione Pane	Passato di legumi con crostini Merluzzo con patate e olive Fagiolini in insalata Yogurt Pane	 PRODOTTI DOP e IGP Grana Padano Parmigiano Reggiano Asiago Bressola Speck Prosciutto crudo
GIOVEDI'	Insalata di riso Filetto di merluzzo panato Spinaci Budino Pane	Pasta tricolore olio e parmigiano Formaggio fresco spalmabile Patate al forno Mousse di frutta Pane	Pasta olio e grana Uova sode Pomodori/Insalata Frutta fresca Pane	Pizza Margherita Prosciutto cotto ½ porz Insalata verde e rossa Frutta fresca Pane	
VENERDI'	Pennette al burro crudo e sabbia Uova sode Carote a fiammifero Frutta fresca Pane	Pasta al ragu di verdure Merluzzo alla pizzaiola Fagiolini in insalata Frutta di stagione Pane	Pasta al forno Prosciutto cotto ½ porzione Carote a fiammifero Mousse di frutta Pane	Riso all'inglese Arrosto di lonza Spinaci gratinati Frutta fresca Pane	 PRODOTTI EQUOSOLIDALI Lenticchie secche Cioccolato al latte



Menù speciali

Menù di benvenuto



Menù di Halloween



Menù di Natale



Menù della Gioeubia



Menù di Pasqua



Menù di Carnevale



Menù di fine anno



Gli Alimenti

La Carne:

la maggior parte della popolazione italiana fa un consumo eccessivo di carne. Bisogna evitare di consumarla tutti i giorni poiché ciò favorisce le malattie degenerative inoltre le proteine sono contenute anche nelle uova, nel latte e derivati, nel pesce e nei **legumi**. A scuola è introdotta mediamente due volte la settimana e a casa è consigliabile introdurla non più di altre due/tre volte, compresi gli affettati.

I Formaggi:

i latticini sono alimenti ricchi in calcio e fosforo, elementi indispensabili dell'alimentazione del bambino. I formaggi tuttavia, per la percentuale e la tipologia di grassi che contengono, sono alimenti molto calorici e di cui non bisogna eccedere nel consumo.

A scuola li troviamo mediamente 1 volta la settimana e a casa si consiglia di non proporli più di altre 2 volte, scegliendo il giorno in cui a scuola è stato somministrato il piatto unico o il pesce.



Le Uova:

costituiscono un alimento validissimo ma, per l'elevato contenuto in colesterolo, è bene consumarle non più di 2-3 volte la settimana tenendo anche presente che entrano come ingrediente in varie ricette.

Il Pesce:

rientra una volta la settimana nel menù scolastico e dovrebbe entrare nel menù di ogni famiglia almeno altre due volte. Sovente non è molto gradito ai bambini, ma dato il suo elevato valore nutrizionale, bisogna insistere nel proporlo, utilizzando preparazioni ed accorgimenti per servirlo nella maniera più gradita.



La Verdura e la frutta:

non devono mai mancare nell'alimentazione, con almeno 5 porzioni giornaliere. Poiché non tutti i tipi di verdura e frutta contengono le stesse vitamine e sali minerali, l'ideale è continuare a variare, anche in base alla stagionalità degli stessi. Se il bambino/ragazzo non gradisse la verdura, la può consumare sotto forma di passati, minestrone, sformati, inserita nei macinati di carne o nei risotti.



Le quantità degli alimenti variano per le diverse fasce di età (nido, infanzia, primaria e secondaria) e le grammature utilizzate si intendono sull'alimento fresco, pesato crudo e al netto degli scarti.

I L.A.R.N.

(Livelli di Assunzione Raccomandati di Nutrienti).

- l'apporto energetico giornaliero deve essere tale da mantenere l'Indice di Massa Corporea (kg/m²) nei valori del normopeso;
- il consumo di frutta e verdura deve essere di oltre 400 grammi al giorno;
- il consumo di fibre alimentari giornaliero deve essere calcolato sommando 5 all'età in anni, in alternativa si può raccomandare un apporto di fibra pari a 0,5 g/die/kg di peso corporeo;
- il consumo di sale deve essere controllato e limitato, preferendo sale iodato;
- il consumo di latte, formaggi e latticini deve essere favorito nel periodo infantile ed adolescenziale;
- va aumentato il consumo di pesce e di legumi;
- va ridotto il consumo di zuccheri semplici (dolci, caramelle, bibite, succhi di frutta, ecc.)
- va favorito il consumo di alcuni grassi di origine vegetale dall'elevato valore nutrizionale (es. olio extra vergine d'oliva) utilizzati soprattutto a crudo e va ridotto quello dei grassi di origine animale (burro, strutto, ecc.) ma anche di grassi di origine vegetale dal basso valore nutrizionale (es. l'omnipresente olio di palma)
- va assicurato il fabbisogno idrico giornaliero (1,5 ml/kcal/giorno), soprattutto ai bambini che sono maggiormente esposti al rischio di disidratazione.

Per quanto concerne l'apporto dei **nutrienti** ribadiamo che si deve:

- ridurre l'introduzione di **SODIO** in quanto già quello contenuto naturalmente negli alimenti è sufficiente a coprire le nostre necessità; in condizioni normali va reintegrato con la dieta solo il sodio eliminato giornalmente dal nostro organismo.
- ridurre l'introduzione di **COLESTEROLO** (bambino: <100mg/1000kcal, adulto: <300mg).
- aumentare l'apporto di **FIBRA**.
- introdurre una quota sufficiente di **VITAMINE, SALI MINERALI E ACQUA**.

Diete speciali

Le diete speciali con particolari patologie mediche

Devono essere richieste dalle famiglie dietro presentazione di **certificato medico** che comprovi l'effettiva presenza dell'intolleranza/allergia a testimonianza della necessità della dieta speciale.

La documentazione deve essere trasmessa direttamente al Tecnologo presso l'Ufficio Pubblica Istruzione.

Le diete in bianco

Per dieta in bianco s'intende la sostituzione del menù del giorno con pietanze indicate nei menù appositi.

La richiesta può essere effettuata nel caso di indisposizione dell'alunno/a per una **durata non superiore a tre giorni consecutivi**, direttamente dal genitore alla scuola. Sarà cura della scuola e del personale competente darne comunicazione alla Ditta.

La richiesta di dieta leggera per periodi di durata superiore ai 3 giorni consecutivi, dovrà essere supportata da certificato medico e consegnata sempre all'Ufficio Pubblica Istruzione.

Le diete per motivazioni religiose ed ideologiche

Viene garantita la sostituzione di alcuni degli alimenti previsti normalmente con altri richiesti per motivi religiosi o ideologici (es dieta vegetariana – vegana)

In questi casi il genitore dovrà presentare apposita richiesta scritta (auto-certificazione) all'Ufficio Pubblica Istruzione che provvederà a darne comunicazione alla Ditta.

La richiesta di diete speciali è soggetta al parere dell'Unione Operativa Alimenti e Nutrizione dell'ATS INSUBRIA per una sua validazione. Gli utenti soggetti a diete particolari potranno essere chiamati dall'ATS stessa per una visita specialistica e l'approntamento di uno schema dietetico personalizzato.

Spresco alimentare

Ogni anno nell'unione Europea per **disattenzione o negligenza**, viene buttato senza essere consumato, cibo per 47 milioni di tonnellate. Un valore che per gli italiani è stimato in 146 chili di cibo a persona all'anno.



Anche le mense scolastiche contribuiscono ad ingrandire questi numeri, soprattutto per un problema di **abitudini alimentari sbagliate** e non di scarsa qualità.

Lo **spresco alimentare** incide anche sulla biodiversità e sul clima.

Le emissioni di CO2 prodotte con lo **spresco alimentare** sono enormi, tanto che, nella classifica dei maggiori emettitori di CO2 a livello mondiale, dopo Cina e Stati Uniti, c'è lo **spresco alimentare**.

Allo **spresco alimentare** è correlato un forte dispendio idrico, si parla di 250 km cubici di acqua gettati nella pattumiera.

Gli alunni e le loro famiglie possono adottare alcuni comportamenti virtuosi per ridurre lo spresco:

- Abituarsi al consumo e al gusto di pietanze salutari come il pesce, i legumi, le verdure, i cereali integrali, le uova.
- Eliminare merendine e snack confezionati e consumare negli intervalli di scuola spuntini a base di frutta o comunque a basso contenuto calorico in modo da non arrivare già sazi al momento del pasto.
- Non lasciare frutta e pane sul tavolo ma, qualora non li si consumi, portarli in classe per la merenda pomeridiana o a casa nei sacchetti utilizzati per portare la merenda a scuola (si consiglia un piccolo contenitore di tela). Se proprio non piacciono al ragazzo potranno essere mangiati a casa da un fratello o da un genitore che, in questo modo, ne possono anche valutare la qualità.
- A mensa non rovinare pane, frutta, yogurt, budini e dessert, prendere il quantitativo necessario: così si dà la possibilità di recuperarli (Siticibo) o di lasciarli come merenda.

Scheda rilevazione scuole obbligo

Data					
NOME		TIPO DI SCUOLA		primaria <input type="checkbox"/>	Secondaria 1° <input type="checkbox"/>
Indicare menu del giorno	PRIMO	SECONDO	CONTORNO	FRUTTA/DESSERT	
TI E' PIACIUTO QUELLO CHE HAI MANGIATO?				NOTE	
					
					
					
					

Modalità di compilazione delle schede

La scheda di valutazione dovrà essere compilata dagli alunni delle scuole dell'obbligo, con l'aiuto dell'insegnante, al termine del servizio, preferibilmente al rientro nelle classi. Periodicamente, tutte le schede vengono raccolte per essere valutate ed in seguito discusse assieme ai Responsabili Comunali.



Assessorato all'Educazione

Tel. 0331.390344/345 - Fax 0331.679460

e-mail: pubblicaistruzione@comune.bustoarsizio.va.it

www.comune.bustoarsizio.va.it