

Attività 232 – Sorveglianza nutrizionale  
**SCHEDA DI VALUTAZIONE NUTRIZIONALE MENU SCOLASTICO**

Sistema Socio Sanitario



ATS Milano  
 Città Metropolitana

Class. 02.03.08

<b>SCUOLA E DELL'INFANZIA E PRIMARIA</b>	
<b>COMUNE</b>	<b>MELEGNANO</b>
<b>MENU' valido per i mesi di NOVEMBRE-DICEMBRE 2020</b>	

La valutazione del menu viene effettuata secondo criteri nutrizionali, basati sulle evidenze scientifiche, che tengono conto sia di aspetti quantitativi che qualitativi, in termini di varietà e frequenza di consumo, in un'ottica di prevenzione nutrizionale delle malattie cronic-degenerative. Sono stati individuati requisiti nutrizionali minimi e di miglioramento, come percorso da intraprendere e sviluppare con l'obiettivo di offrire menu nutrizionalmente equilibrati ed in linea con obiettivi di salute.

**Documenti di riferimento:** LARN IV revisione 2014; "Mangiar sano ... a scuola – documento di indirizzo per l'elaborazione dei menù nella ristorazione scolastica ", pubblicato da ATS Città metropolitana di Milano e reperibile sul sito <http://www.ats-milano.it>.

N°	REQUISITI NUTRIZIONALI DI BASE	P/A/NR*
1.	Menu stagionale	P
2.	Menu articolato su almeno 4 settimane	P
3.	Verdura preferibilmente di stagione almeno 1 porzione ad ogni pasto	P
4.	Frutta fresca di stagione 1 porzione ad ogni pasto	A
5.	Piatti a base di cereali ad ogni pasto, ad eccezione di quando sono presenti le patate come primo piatto	P
6.	Cereali (grano, riso, orzo, farro, mais, miglio ecc.), almeno 3 tipologie nel mese	P
7.	Pane a ridotto contenuto di sale (1,7% farina), da dichiarazione	P
8.	Patate 0-1 volta alla settimana	P
9.	Piatti a base di pesce almeno 1 volta a settimana	P
10.	Piatti a base di legumi almeno 1 volta alla settimana	P
11.	Piatti a base di carne non oltre 2 volte alla settimana, variandone la tipologia	P
12.	Piatti a base di formaggio non oltre 1 volta alla settimana	P
13.	Piatti a base di uova non oltre 1 volta alla settimana	P
14.	Grammature in linea con il documento ATS	A
15.	Olio di oliva extravergine come unico condimento, da dichiarazione	P
16.	Sale iodato, da dichiarazione	P

\*Legenda: P requisito presente; A requisito assente; NR requisito non rilevabile

Dalla valutazione precedente si è rilevato che il menu **soddisfa tutti i requisiti nutrizionali di base eccetto:**

**n. 4:** La frutta è un alimento protettivo ricco di acqua, fibre, micronutrienti (vitamine, sali minerali, antiossidanti, immunostimolanti) e zuccheri naturali. Ad ogni colore (arancione, rosso, verde, bianco e blu) corrisponde un composto bioattivo con effetti benefici sulla salute: è proprio per assicurare l'apporto di tutti i micronutrienti che è importante diversificare la proposta, preferendo la frutta di stagione in più varietà settimanali.

E' raccomandata l'assunzione **giornaliera** di frutta fresca, buona pratica che consente al bambino di consumare almeno 1 delle 2-3 porzioni di frutta previste nell'arco della giornata, possibilmente come spuntino di metà mattina, modalità in essere nelle scuole di Melegnano.

segue →

Attività 232 – Sorveglianza nutrizionale  
**SCHEMA DI VALUTAZIONE NUTRIZIONALE MENU SCOLASTICO**

Qualora però le condizioni organizzative, nel rispetto delle misure di prevenzione del contagio, rendano difficoltosa tutti i giorni la distribuzione di **frutta fresca**, è auspicabile, in accordo con il Responsabile del Servizio e l'Azienda di Ristorazione, garantire almeno **3 volte alla settimana** la merenda con tali alimenti, proponendo tipologie di semplice fruizione e che possono essere gestite direttamente dal bambino (es: banana, mandaranci, marmellate, prugne, ecc.), variandole nella settimana. Fermo restando che nelle giornate in cui la frutta non è proposta a metà mattina deve essere distribuita a **fine pasto** al fine di garantire ogni giorno **una porzione di frutta fresca a scuola**.

Nelle varie proposte sostitutive preferire yogurt e prodotti da forno con basso contenuto in grassi saturi e assenza di grassi idrogenati, quali ad es:

Pane (30-50g), fette biscottate, grissini, cracker (senza sale in superficie), gallette di riso o mais, taralli, barrette di cereali, anche con frutta secca, snack cereali e legumi tutti preferibilmente prodotti con farine integrali o poco raffinate (tipo 1) o con farine di farro, di orzo, di grano saraceno o con farine di legumi, ev. arricchiti con semi e con contenuto in grassi di alta qualità nutrizionale: olii monoseme, (preferibilmente olio extravergine d'oliva – EVO -, arachide, mais, girasole)

**n° 14:** per le grammature utilizzate si raccomanda di far riferimento nel documento di indirizzo predisposto dall'ATS "Mangiar sano a scuola" e di specificarlo in calce al menù

- Per quanto riguarda il **requisito di base presente n. 10**, vista la predisposizione del menù su 6 settimane, **si consiglia di inserire nella sesta settimana un'altra preparazione contenente legumi**, ad esempio sostituendo le "penne all'olio" del mercoledì (peraltro già presenti nella seconda settimana) con ad es. "penne alla crema di piselli", in modo tale da rispettare la promozione dei legumi secondo una delle seguenti modalità:
- **almeno una volta alla settimana come fonte proteica principale** come secondo piatto (es. crocchette di ceci/lenticchie/fagioli cannellini, tortino di verdure e legumi, farinata; ecc) o come piatto unico (es. "riso bianco con lenticchie in umido")
  - **almeno 2 volte alla settimana se proposti all'interno di un primo piatto o di altre preparazioni**, e quindi abbinati ad altra fonte proteica, prestando attenzione alle grammature utilizzate per la preparazione del pasto.

N°	REQUISITI NUTRIZIONALI DI MIGLIORAMENTO	P/A/NR*
1.	Cereali integrali (pasta, riso, ecc.) presenti nel menu, esplicitando se biologici	P
2.	Offerta di pane integrale o ai 5 cereali o di grano duro	P
3.	Offerta di altri cereali, oltre a pasta e riso (es. orzo, farro, miglio ecc.), presenti almeno 3 volte /mese	P
4.	Frutta fresca di stagione almeno tre varietà nella settimana, da dichiarazione	P
5.	Uso prevalente di verdura di stagione cruda e cotta, almeno quattro varietà nella settimana specificate nel menu	P
6.	Piatti a base di legumi più di 4 volte al mese	A
7.	Piatti a base di pesce più di 4 volte al mese, variandone preferibilmente la tipologia	A
8.	Piatti a base di carne non oltre 1 volta alla settimana, variandone la tipologia	P
9.	Piatti unici composti da cereali (pasta, riso, ...) e alimenti prevalentemente proteici (legumi, carne, pesce, formaggi, uova) associati al contorno di verdura	P
10.	Patate, se presenti, in sostituzione del primo piatto asciutto o del pane, oppure come contorno associate a un primo piatto in brodo	P*
11.	Salumi e affettati (prosciutto cotto, crudo, bresaola ecc.) non presenti nel menu	P
12.	Frutta fresca e di stagione proposta come spuntino di metà mattina, da dichiarazione	P
13.	Pane servito dopo il primo piatto, da dichiarazione	P
14.	Distribuzione di verdure prima del primo piatto qualche volta nel mese, da dichiarazione	P

\*Legenda: P requisito presente; A requisito assente; NR requisito non rilevabile

Dalla valutazione effettuata, il menu soddisfa tutti i **requisiti nutrizionali di miglioramento** tranne:

segue →

**SCHEDA DI VALUTAZIONE NUTRIZIONALE MENU SCOLASTICO**

**n. 6:** vedere requisito di base n. 10

**n.7:** Il pesce è un alimento protettivo, ricco di acidi grassi polinsaturi, in particolare omega3, con una funzione protettiva sull'apparato cardiovascolare. Anche il consumo di questa fonte proteica potrebbe essere incentivata inserendo primi piatti come ad es "Pasta al ragù di pesce"; preparazione che, a seguito di una attenta valutazione dell'accettazione, potrebbe essere inserita come piatto unico, accompagnata da un contorno di ortaggi.

Relativamente al **n 10**, per rispettare appieno il criterio, si suggerisce al martedì e giovedì della 5° settimana di somministrare mezza porzione di pane.

**Per quanto riguarda i requisiti presenti nn. 1 e 3:** I cereali sono la fonte principale di carboidrati. Evidenze scientifiche hanno dimostrato che un'alimentazione ricca in cereali, legumi, verdure e frutta protegge dall'insorgenza di numerose malattie croniche. Devono pertanto essere proposti quotidianamente. Variare la tipologia dei cereali, così come per gli altri alimenti, consente di assicurare un apporto completo in micronutrienti e fibra, di sviluppare il gusto e di evitare una alimentazione monotona. I cereali integrali hanno proprietà metaboliche e funzionali benefiche perché mantengono il loro contenuto di vitamine, sali minerali e fibre, elementi che di norma vengono persi nel processo di raffinazione. Poiché i possibili residui di contaminanti si accumulano soprattutto nella parte esterna è preferibile scegliere prodotti integrali di origine biologica. Consumare prodotti integrali e diversificarne la tipologia è una buona abitudine: hanno un indice glicemico più basso e, per il contenuto in fibra, contribuiscono a modulare l'assorbimento di zuccheri e grassi e regolano il senso di sazietà favorendo il controllo del peso corporeo. **Essendo il menù predisposto su 6 settimane, è consigliabile aumentare la frequenza di pasta integrale (almeno 4 volte) e di cereali alternativi (almeno 5 volte)**

#### Valutazione finale:

Anche in un contesto di emergenza sanitaria come quello che stiamo vivendo, il servizio di ristorazione scolastica, come evidenziato dall'Istituto Superiore di Sanità (ISS), risulta essere uno strumento fondamentale per assicurare un pasto sicuro ed equilibrato, soprattutto per le fasce di popolazioni più fragili e per quelle deboli a maggior rischio di povertà.

A tal riguardo nella nota del MIUR del 26/06/2020 è riportato: *"Il consumo del pasto a scuola rappresenta un momento di fondamentale importanza sia da un punto di vista educativo, per l'acquisizione di corrette abitudini alimentari, che sanitario in quanto rappresenta un pasto sano ed equilibrato. È pertanto fondamentale preservare il consumo del pasto a scuola garantendo tuttavia soluzioni organizzative che assicurino il distanziamento"* e nell'Ordinanza regionale Protocollo GI 2020.0028944 del 07/08/2020 si raccomanda che nella predisposizione del menù scolastico non debbano essere ruscate *"quelle che sono le indicazioni e le linee di indirizzo nazionali per una alimentazione equilibrata e corretta..."*.

Ricordiamo inoltre una sana alimentazione, opportunamente selezionata nelle scelte e ricca di composti bioattivi, può mantenere l'efficacia difensiva del sistema immunitario nei confronti degli agenti patogeni esterni.

**Nel complesso il menù presenta elementi in linea con un percorso di corrette abitudini alimentari orientate alla promozione di alimenti protettivi per la salute (es. prodotti ittici, cereali integrali e alternativi, legumi, proposte di varietà di verdura, assenza di affettati, frutta tutti i giorni, ...); si consiglia di prevedere, in un arco di tempo adeguato, azioni di miglioramento in linea con quanto indicato nelle specifiche sezioni.**

Si prende atto, inoltre, dell'elaborazione dei menù

- **privo di ogni tipologia di carne**
- **privo di carne di manzo**

proposti per soddisfare le diverse esigenze etico-religione degli utenti del servizio di ristorazione scolastica, che presentano, tra l'altro, una adeguata varietà di sostituzioni con prevalenza di alimenti protettivi per la salute (legumi e pesce).

Infine, in merito alla proposta di menù diversificati, nella giornata del sopralluogo, da un colloquio con il personale della cucina abbiamo preso atto della presenza di menù elaborato ad hoc per il progetto "Cascina Cappuccina" che prevede la preparazione di due panini, uno con formaggio e uno con affettati. Nell'ottica di offrire pasti in linea con obiettivi di salute si evidenzia che prosciutto cotto, crudo, bresaola, mortadella, pancetta, affettato di tacchino, wurstel, salsiccia, ecc. rientrano tra le carni trasformate.

Per il loro contenuto in sale e additivi sono da evitare nella prima infanzia e da limitare nell'età evolutiva.

Si riporta uno stralcio del giornale dell'AIRC sugli additivi:

"La stragrande maggioranza degli additivi utilizzati nella preparazione dei cibi nell'industria alimentare non costituisce un pericolo per la salute umana. Fanno eccezione i nitriti e nitrati, utilizzati soprattutto nella conservazione di carni e insaccati; di per sé non sono pericolosi, ma possono essere convertiti dal metabolismo in nitrosammine, composti cancerogeni il cui eccessivo consumo può aumentare il rischio di tumori gastrici e all'esofago. E' consigliabile evitare alimenti che contengano nitriti e nitrati, preferendo carni e salumi privi di

**SCHEMA DI VALUTAZIONE NUTRIZIONALE MENU SCOLASTICO**

conservanti o riducendone il consumo a favore di una dieta ricca di frutta e verdura che contengono antiossidanti e vitamine, inibitori della formazione delle nitrosammine".

Tale indicazione rientra anche nelle raccomandazioni del WCRF (World Cancer Research Fund International) del 2018:

- limitare il consumo di carni rosse (bovine, suine, ovine, ecc). Evitare (se possibile) o assumere in minima quantità i salumi e le carni conservate.

Nelle Linee Guida per una sana alimentazione di recentissima pubblicazione si trova scritto: "il problema è particolarmente rilevante per le carni trasformate e conservate che, pur apportando nutrienti importanti come gli altri alimenti del gruppo (nello specifico del gruppo carne, pesce, uova e legumi), possono costituire un rischio per la salute. Infatti il consumo di questi alimenti è associato ad un aumentato rischio di tumore, in particolare del colon-retto, di diabete di tipo 2 e di malattie cardiovascolari."

Si consiglia pertanto di sostituire tali prodotti con altra fonte proteica (animale o vegetale) nel rispetto delle frequenze di consumo settimanali raccomandate, essendo inoltre questi alimenti di norma già abbondantemente consumati a domicilio. Si consiglia infine di valutare la possibilità di offrire ai ragazzi un pasto caldo.

Il personale dietista della scrivente Unità Operativa è a disposizione per eventuali chiarimenti o contributi.

2 novembre 2020

le dietiste Martina di Prampero e Viviana Lisci

