

Dipartimento di prevenzione
Servizio di Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
Piazza Pavoncelli 11,
71121 Foggia
Mail: dipartimento.prevenzione@mailcert.aslfg.it

Al Sindaco del Comune
di CASTELLUCCIO VAL MAGGIORE

Al Responsabile del IV Settore
Dott.DE COLELLIS FERNANDO

servizisociali.castellucciovm@cittaconnessa.it

Oggetto: TRASMISSIONE PIANO NUTRIZIONALE SCUOLA INFANZIA

Come da vostra richiesta si trasmette il Piano Nutrizionale di cui all'oggetto, composto dai seguenti documenti:

- Tabella dietetica/menù periodo primavera- estate Scuola Infanzia
- Tabella dietetica/ menù periodo autunno- inverno Scuola Infanzia
- Relazione tecnica.

Cordiali saluti
Dott.ssa Maria Gabriella Alfonzo
Dietista SIAN-ASL FG
Dipartimento di Prevenzione
Piazza Pavoncelli
Foggia
Piano 2 stanza n.4



ASL Foggia
PugliaSalute

DIPARTIMENTO

DI

PREVENZIONE

Servizio di Igiene degli Alimenti e della Nutrizione

ASL FG

Comune di CASTELLUCCIO VALMAGGIORE

SCUOLA

INFANZIA

MENU' su 4 SETTIMANE

Periodo

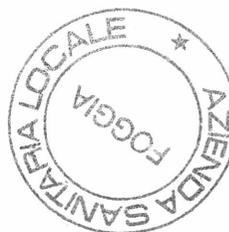
AUTUNNO - INVERNO

e

PRIMAVERA- ESTATE

Relazione tecnica

13 DICEMBRE 2023



A.S.L. FOGGIA
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE - SIAN
Dott.ssa Maria Gabriella ALFONZO
DIETISTA - NUTRIZIONISTA

PREMESSA

Questo Servizio ha ricevuto la richiesta di elaborazione delle tabelle dietetiche per la mensa scolastica per la Scuola dell' Infanzia, del Comune di Castelluccio Valmaggiore.

Riferimenti normativi

I menù e le relative tabelle dietetiche sono state stilate sulla base delle " LINEE DI INDIRIZZO PER LA RISTORAZIONE COLLETTIVA SCOLASTICA E AZIENDALE" della Regione Puglia D.G.R. n.1435/2018, elaborate in riferimento ai principi ed obiettivi previsti dal Piano Regionale della Prevenzione 2014-2018, stilate dagli operatori del Servizio di Igiene degli Alimenti e della Nutrizione e dai Servizi Veterinari delle AA.SS.LL della Regione Puglia, muovendo dall'esigenza di adottare, sin dall'infanzia, abitudini alimentari corrette per la promozione della salute. L'alimentazione riveste un ruolo importante nella vita di ognuno e sicuramente deve essere particolarmente attenta quando si rivolge a bambini delle scuole di tutte le età. Il piano nutrizionale prevede un menù in grado di fornire ai bambini un giusto apporto di elementi nutritivi lungo l'arco di una settimana abituandoli nel contempo, ad una dieta sufficientemente varia pur nel rispetto dei loro gusti.

FABBISOGNO ENERGETICO

Per la fascia di età 3-6 anni è stato considerato, secondo livelli di assunzione LARN, un apporto di energia e nutrienti ripartito come da tabella:

| FASCIA DI ETA' 3 – 6 ANNI | | |
|---------------------------|-----------|--------------|
| MEDIA KCAL GIORNALIERE | 1457 KCAL | |
| % ENERGIA PRANZO | 35/40% | 510/583 kcal |
| % PROTEINE PRANZO | 10-16% | |
| % LIPIDI PRANZO | 25-30% | |
| % CARBOIDRATI PRANZO | 55-60% | |

ARTICOLAZIONE DELLE TABELLE DIETETICHE

Le tabelle dietetiche sono state elaborate sul modello alimentare della Dieta Mediterranea, caratterizzata dall'elevata presenza di alimenti di origine vegetale (cereali, verdure, legumi), scarsa presenza di grassi di origine animale, e utilizzo dell'olio extra vergine di oliva come condimento per tutte le pietanze.

COMPOSIZIONE DEL PASTO

Ciascun pasto è così ripartito:

- Primo piatto
- Secondo piatto
- Contorno
- Pane
- Frutta fresca di stagione
- Olio extra vergine di oliva

FREQUENZA DI CONSUMO DEGLI ALIMENTI NELLA SETTIMANA

| ALIMENTO | FREQUENZA |
|-------------------------|-----------------------------|
| CEREALI E LORO DERIVATI | UNA PORZIONE TUTTI I GIORNI |
| FRUTTA | UNA PORZIONE TUTTI I GIORNI |
| VERDURA | UNA PORZIONE TUTTI I GIORNI |

13 DICEMBRE 2023



A.S.L. FOGGIA
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE - SIAN
Dott.ssa Maria Gabriella ALFONZO
DIETISTA - NUTRIZIONISTA

| | |
|-----------|-----------------------|
| CARNE | 1-2 VOLTE A SETTIMANA |
| PESCE | 1-2 VOLTE A SETTIMANA |
| LEGUMI | 1-2 VOLTE A SETTIMANA |
| UOVA | 1 VOLTA A SETTIMANA |
| SALUMI | 1 VOLTA AL MESE |
| LATTICINI | 1 VOLTA A SETTIMANA |

I primi piatti nella settimana sono costituiti da piatti asciutti, minestre, in brodo vegetale e pasta con legumi. Tra i primi piatti sono stati inseriti anche pasta al forno (menu autunno inverno) e pasta al gratin (menu estivo) senza mozzarella (vedi **TAGLI SICURI E PREVENZIONE DEL SOFFOCAMENTO DA CIBO**)

I secondi piatti sono composti da carni bianche, carni rosse, pesce, latticini, uova.

Per la carne sono stati inseriti tagli privi di ossa e cartilagini. I secondi di carne sono tra gli alimenti i più graditi soprattutto se proposte a bocconcini, polpette, polpettoni ed arrosti in umido.

Per il pesce è stato inserito pesce azzurro (merluzzo, nasello, platessa) in filetti privi di spine e pelle. Le uova sono state proposte cotte sotto forma di frittate semplici o con verdure, strapazzate.

Per i latticini sono stati inseriti quelli freschi a più basso contenuto in grassi. Come affettato è stato inserito nel menù estivo il prosciutto cotto senza polifosfati, proteine del latte e glutine.

Per ogni pasto è stato previsto un contorno crudo o cotto, secondo il criterio della stagionalità.

Le patate sono state inserite raramente perché alimento ad elevato indice glicemico.

Nella settimana alimentare devono essere inserite almeno tre tipologie di frutta il più possibile a filiera corta al fine di assicurare qualità e sostenibilità dei prodotti.

LE PORZIONI INDICATE SI RIFERISCONO AL PASTO COMPLETO PER OGNI BAMBINO. TUTTI I PESI INDICATI NEL MENU' SONO DA INTENDERSI DELL'ALIMENTO CRUDO, AL NETTO DEGLI SCARTI.

Come da tabella "GRAMMATURE DEI PRINCIPALI ALIMENTI PER FASCE DI ETÀ" (D.G.R.1435/2018)

Note :

Per la carne si raccomanda di somministrare tagli privi di ossa, cartilagini, grasso, evitando carni precotte e preconfezionate.

Per il pesce sono stati privilegiati tipologie di buon valore nutrizionale (pesce azzurro) in formati privi di pelle, lisca e spine.

Si raccomanda un uso moderato di sale iodato e si sconsiglia l'utilizzo di dado da brodo.

E' possibile utilizzare erbe aromatiche, fatta esclusione per le spezie dal sapore troppo intenso o piccante.

Per la prevenzione del soffocamento da cibo si rimanda all'appendice "TAGLI SICURI E PREVENZIONE DEL SOFFOCAMENTO DA CIBO".

TAGLI SICURI E PREVENZIONE DEL SOFFOCAMENTO DA CIBO

Al fine di garantire la sicurezza del pasto si raccomanda di proporre il cibo ai bambini già adeguatamente sminuzzato.

Formati di pasta sicuri: Mini penne, penne mezzi ziti, mini fusilli, mini farfalle, pipette, mini conchiglie, gnocchetti, ricciutelle, ditali, ditalini, filini, lancette, farfalline, riso e orzo in chicchi

La carne dovrà essere somministrata priva di ossa, cartilagini, grasso e tagliata in piccoli bocconi o sfilacciata.

Il pesce deve essere privo di lisce e spine e sminuzzato. Il prosciutto deve essere servito già sminuzzato in piccoli pezzi e privato dei filamenti di grasso.

13 DICEMBRE 2023



A.S.L. FOGGIA
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE - SIAN
Dott.ssa Maria Gabriella ALFONZO
DIETISTA NUTRIZIONISTA

I latticini come la mozzarella o la scamorza fresca devono somministrati già tagliati in piccoli bocconcini e mai aggiunta a pasti caldi che la possano rendere filante. Può essere somministrata ricotta fresca. Il parmigiano deve essere somministrato solo grattugiato.

Per frutta e ortaggi come carote, banana e simili, mai somministrati tagliati a rotelle, ma solo tagliati nel senso della lunghezza, a listarelle, bastoncini o a julienne.

Frutta come uva o ciliegia, ortaggi come pomodorini, vanno privati del nocciolo, ove presente, e somministrati tagliati in 4 parti, nel senso della lunghezza (spicchi).

I fagiolini vanno privati dei filamenti e somministrati in pezzi di pochi centimetri.

Finocchio e sedano vanno privati dei filamenti e tagliati nel senso della lunghezza a listarelle.

Mela, pera, pesca, prugna, susina, vanno privati dei noccioli e tagliati nel senso della lunghezza in spicchi e poi ulteriormente tagliati in bocconcini.

La norma di massima da seguire è quella di ricavare bocconi facili da masticare e ingoiare e tanto piccoli da non ostruire le vie aeree anche se accidentalmente ingeriti senza una corretta masticazione.

ALLERGENI

Taluni ingredienti o sostanze, se ingeriti possono rappresentare un pericolo per la salute del consumatore a causa di allergia o intolleranza.

Le regole introdotte dalla normativa comunitaria in materia di allergeni hanno l'obiettivo di rendere obbligatoria l'indicazione in etichetta delle sostanze allergeniche presenti in un alimento sia come ingrediente, additivo, aroma, coadiuvante tecnologico o altro, in quanto in grado di provocare danno al consumatore finale allergico o intollerante.

Il Reg. (UE) 1169/2011, fornisce l'elenco degli alimenti/sostanze che al momento devono essere obbligatoriamente segnalate/evidenziate sulle etichette come allergeni. L'obbligo si estende anche ai prodotti alimentari distribuiti come preincartati e a quelli somministrati nel circuito della ristorazione.

Tale elenco è suscettibile di modifiche e/o integrazioni periodiche da parte della Commissione Europea previo parere scientifico dell'EFSA.

E' riportato di seguito l'elenco delle sostanze che al momento obbligatoriamente devono essere segnalate (Reg. (UE) 1169/2011 - SOSTANZE O PRODOTTI CHE PROVOCANO ALLERGIE O INTOLLERANZE):

1. Cereali contenenti glutine, cioè: grano (farro e grano Korasan), segale, orzo, avena, o i loro ceppi ibridati e prodotti derivati, tranne: • sciroppi di glucosio a base di grano, incluso destrosio; • maltodestrine a base di grano; • sciroppi di glucosio a base di orzo; • cereali utilizzati per la fabbricazione di distillati alcolici, incluso l'alcol etilico di origine agricola.
2. Crostacei e prodotti a base di crostacei.
3. Uova e prodotti a base di uova.
4. Pesce e prodotti a base di pesce, tranne: • gelatina di pesce utilizzata come supporto per preparati di vitamine o carotenoidi; • gelatina o colla di pesce utilizzata come chiarificante nella birra e nel vino.
5. Arachidi e prodotti a base di arachidi.
6. Soia e prodotti a base di soia, tranne: • olio e grasso di soia raffinato; • tocoferoli misti naturali (E306), tocoferolo D-alfa naturale, tocoferolo acetato D-alfa naturale, tocoferolo succinato D-alfa naturale a base di

13 DICEMBRE 2023



A.S.L. FOGGIA
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE - SIAN
Dott.ssa Maria Gabriella ALFONZO
DIETISTA / NUTRIZIONISTA

soia; • oli vegetali derivati da fitosteroli e fitosteroli esteri a base di soia; • estere di stanolo vegetale prodotto da steroli di olio vegetale a base di soia.

7. Latte e prodotti a base di latte (incluso lattosio), tranne:

siero di latte utilizzato per la fabbricazione di distillati alcolici, incluso l'alcol etilico di origine agricola;

8. Frutta a guscio, vale a dire: mandorle, nocciole, noci, noci di acagiù, noci di pecan, noci del Brasile, pistacchi, noci macadamia o noci del Queensland, e i loro prodotti, tranne per la frutta a guscio utilizzata per la fabbricazione di distillati alcolici, incluso l'alcol etilico di origine agricola.

9. Sedano e prodotti a base di sedano.

10. Senape e prodotti a base di senape.

11. Semi di sesamo e prodotti a base di semi di sesamo.

12. Anidride solforosa e solfiti in concentrazioni superiori a 10 mg/kg o 10 mg/litro in termini di SO2 totale da calcolarsi per i prodotti così come proposti pronti al consumo o ricostituiti conformemente alle istruzioni dei fabbricanti.

13. Lupini e prodotti a base di lupini. 14. Molluschi e prodotti a base di molluschi.

LISTA DEGLI ALLERGENI PRESENTI NEL MENU' MENSA, SECONDO REGOLAMENTO UE N. 1169 DEL 2011:

| ALLERGENE | ALIMENTI E PREPARAZIONI IN CUI E' PRESENTE |
|-----------|---|
| GLUTINE | PASTA, PANE, FARINA |
| UOVA | UOVO INTERO, SFORMATO, FRITTATA, POLPETTE |
| PESCE | PESCE IN FILETTI E SUGHI A BASE DI PESCE |
| LATTE | LATTICINI |
| SEDANO | PRESENTE NELLE BASI DI PREPARAZIONE DI SUGHI, ZUPPE, MINISTRONE |

13 DICEMBRE 2023



A.S.L. FOGGIA
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE - SIAN
Dott.ssa Maria Gabriella ALFONZO
DIETISTA - NUTRIZIONISTA

TABELLE 4 SETTIMANE periodo PRIMAVERA ESTATE SCUOLA MATERNA (3-6 ANNI)

| | LUNEDI' | MARTEDI' | MERCOLEDI' | GIOVEDI' | VENERDI' |
|------------------------|--|---|---|---|--|
| Prima Settimana a | Pasta (50g) con Zucchine (50g) Mozzarella (40g) Carote julienne (80g) | Orecchiette (50) al pomodoro fresco (50g) e basilico Scalloppine di pollo (950) al limone (farina e limone q.b.) Fagiolini (100g) al vapore | Riso (950) con spinaci (950) Filetto di nasello *(70g) imparato (pangrattato q.b., uovo 5g) al forno Zucchine (g 100) trifolate | Pasta (50g) alla pizzaiola/pomodoro pelato (g30) e origano q.b. Polpettone alla pizzaiola (vitello 40 g, pangrattato:10g, latte p.s 15g, uova 5 g, parmigiano 5g pomodoro pelato g50 e origano q.b.) Insalata 30g | Pasta(40g) con ceci(30g) Frittata al forno (50g uova) Insalata di pomodori g 80 |
| | Kcal: 595 Proteine: 13% Lipidi:32% Carboidrati: 55% | Kcal: 572 Proteine: 14% Lipidi:30% Carboidrati: 56% | Kcal: 606 Proteine: 17% Lipidi:29 % Carboidr ati: 54% | Kcal: 575 Proteine:16% Lipidi:27% Carboidrati: 57% | Kcal: 611 Proteine: 15% Lipidi:30% Carboidrati: 55% |
| Seconda Settimana a | Riso (g40) con piselli *(60g) Boccconcini di pollo alla salsa (50g pollo, salsa q.b. olio 5g) zucchine (100 g) gratin (pangrattato 10 g) | Pasta (50g) alla bolognese (pomodoro 20g, vitello macinato g 10, aromi q.b.) Arisa di sugo (50 g) al forno Insalata (g30) | Risotto (riso g50) allo zafferano (q.b.) Boccconcini di merluzzo (g70) *dorati al forno (pangrattato q.b, uovo 5g), Carote(100g) al vapore | Orecchiette (50g) al pomodoro fresco (50g) e basilico Uova strapazzate (uovo 50g) Fagiolini lessi g100 | Pasta (40g) con lenticchie(30g) Mozzarella 40g Insalata di pomodori 80g |
| | Kcal: 577 Proteine:17% Lipidi:28% Carboidrati: 55% | Kcal:581 Proteine: 16% Lipidi:30% Carboidrati: 54% | Kcal: 597 Proteine: 17% Lipidi:23 % Carboidr ati: 60% | Kcal: 579 Proteine:14% Lipidi:30% Carboidrati: 56% | Kcal: 608 Proteine: 16% Lipidi:30% Carboidrati: 54% |
| Terza settimana a | Pasta (g50) con Zucchine (50 g) Frittata al fomo(uovo g 50), Fagiolini in insalata (100g) | Pasta gratin : Pasta (g 50), Pomodoro(60g), besciamella (g10) e parmigiano (g5) Prosciutto cotto s.p.(g20) Insalata (g 30) | Pasta(40g) con piselli*(60g) Filetto di nasello *(70g) gratinato (pangrattato e aromi q.b.) Pomodori in insalata (80g) | Riso(50g) con zucca (60g) Petto di tacchino imparato (tacchino 50g), (pangrattato q.b. uovo g5) al forno Melanzane al funghetto (100g) | Pasta (40g) con fagiol borlotti freschi (60g) Certosa (40g) Zucchine trifolate (g 100) |
| | Kcal: 577 Proteine: 14% Lipidi:30% Carboidrati: 56% | Kcal: 547 Proteine: 15% Lipidi:30% Carboidrati: 55% | Kcal: 558 Proteine: 18% Lipidi:24 % Carboidr ati: 58% | Kcal:599 Proteine: 18% Lipidi:25% Carboidrati: 57% | Kcal: 587 Proteine: 16% Lipidi:30% Carboidrati: 54% |
| Quarta Settimana a | Pasta (50g) con minestrone (80) Boccconcini di pollo (50g) dorati al forno (pangrattato q.b, uovo 5 g) Bietole all'olio 100g | Pasta (g50) al pomodoro fresco (50g) e basilico Arrosto di vitello (50g) Insalata 30g | Pasta (40g) e piselli*(60g) Filetto di platessa *(70g) alla mugnaia (farina prezzemolo e succo di limone q.b.) Zucchine trifolate (100g) | Riso (riso 50g) al pomodoro (g50) Uova strapazzate (50g uovo) Fagiolini al vapore (100g) | Pasta (40g) con lenticchie(30g) Fior di latte (g40) Insalata di pomodori 80g |
| | Kcal: 592 Proteine: 17% Lipidi:26% Carboidrati: 57% | Kcal: 567 Proteine: 16% Lipidi:30% Carboidrati: 54% | Kcal:547 Proteine: 17% Lipidi:28 % Carboidr ati: 55% | Kcal: 579 Proteine: 15% Lipidi:30% Carboidrati: 55% | Kcal: 608 Proteine: 16% Lipidi:30% Carboidrati: 54% |

NOTE: Ogni giorno è prevista una porzione di pane da 40 g, olio extra vergine di oliva 10 g, 5 g di parmigiano grattugiato ai primi piatti ove previsto e su richiesta, frutta fresca di stagione g 150 (alternare almeno tre tipologie nella settimana), acqua in bottiglia da 500 ml, aromi :cipolla, aglio, origano, sedano, prezzemolo, rosmarino, salvia.

* Prodotto surgelato o surgelato

**Il peso degli alimenti si intende a crudo e al netto degli scarti.

13 DICEMBRE 2023



A.S.L. FOGGIA
MENTO DI PREVENZIONE SIAN
Maria Gabriella ALFONZO
ISTA - NUTRIZIONISTA

