



LABORATORIO CHIMICO
CAMERA DI COMMERCIO TORINO

La progettazione di un menù nella ristorazione collettiva pubblica e privata

I nuovi criteri ambientali minimi e la norma UNI 11584:2021

PROGETTAZIONE DI UN MENU' PER LA RISTORAZIONE SCOLASTICA

Katia Leggio – 20 Ottobre 2021



Il documento di Criteri ambientali minimi per il servizio di ristorazione collettiva e la fornitura di derrate alimentari di cui al DM 10 marzo 2020 (G.U. n.90 del 4 aprile 2020)

in vigore dal 4 agosto 2020

Il documento è ripartito in 3 sezioni

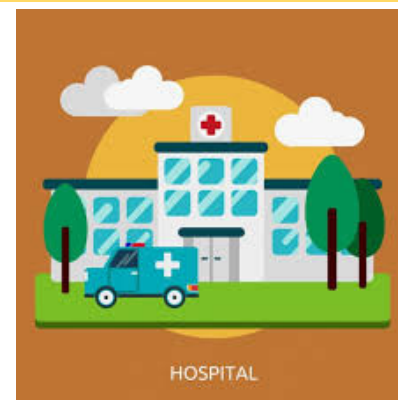
Ristorazione collettiva
scolastica



Ristorazione collettiva per
uffici, università, caserme



Ristorazione collettiva per
strutture ospedaliere,
assistenziali, socio-sanitarie e
detentive



OBIETTIVI AMBIENTALI



1. Promuovere sistemi produttivi che rispettino l'ambiente
2. Ottenere alimenti più salubri
3. Ridurre le proteine animali dalla dieta
4. Ridurre i rifiuti e gli sprechi alimentari
5. Ridurre i consumi energetici ed emissioni di gas climalteranti

-**"Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione scolastica" del Ministero della Salute**



-**L.A.R.N. - Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia**



-**Linee guida per una sana alimentazione**



-**"Linee Guida per la Ristorazione collettiva scolastica in Piemonte"**



-**"Proposte operative per la ristorazione scolastica della Regione Piemonte".**

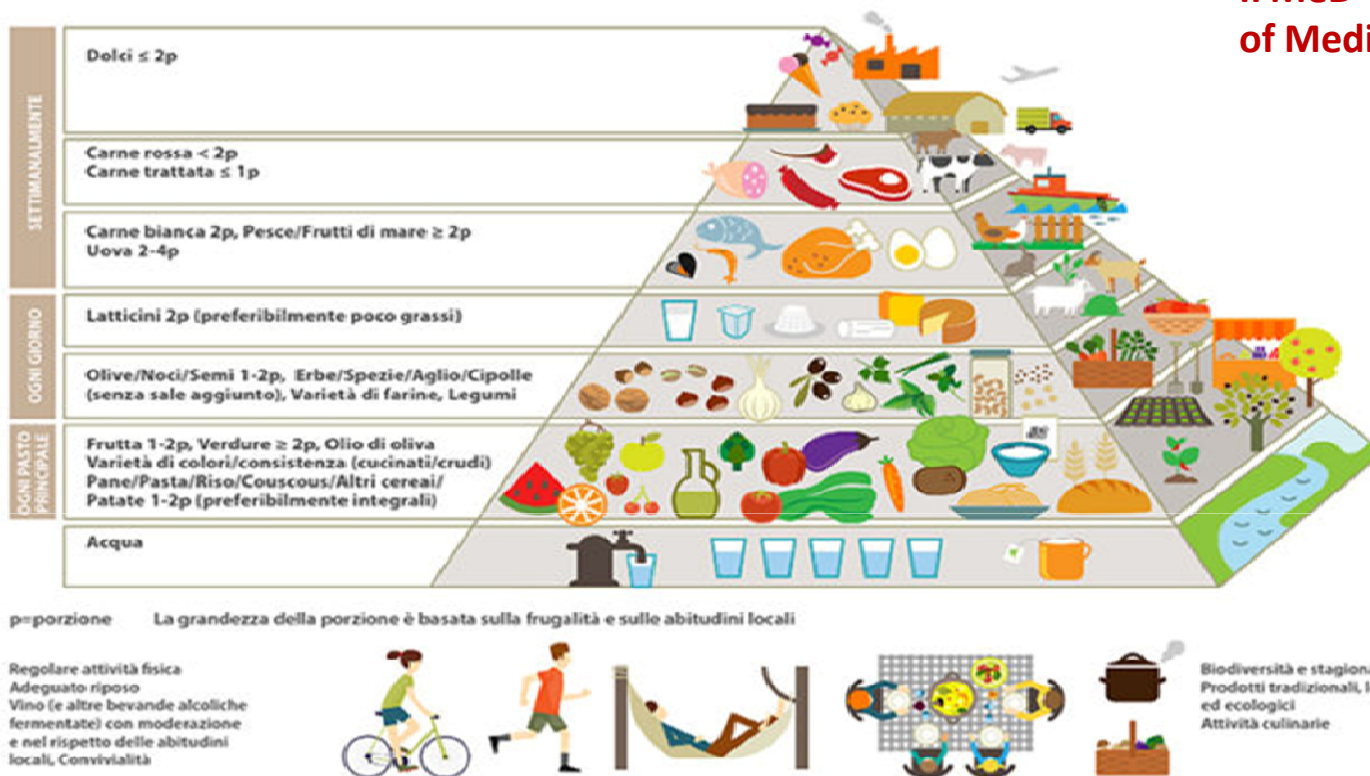


Definizioni UNI 11584:2021

3.2.1 Menù: Proposte di piatti che costituiscono la dieta giornaliera messi a disposizione degli utenti nelle situazioni fisiologiche che si articolano in modo vario ed **equilibrato**, quindi **non restrittivo** e monotono secondo una **periodicità** definita.

3.1.6 Consumo sostenibile: Consumo di prodotti/servizi coerenti con lo sviluppo sostenibile.

3.1.5 Sviluppo sostenibile: sviluppo che soddisfa i bisogni del presente senza compromettere la possibilità delle future generazioni di soddisfare i loro bisogni. *«Lo sviluppo sostenibile si riferisce all'integrazione degli obiettivi di una **elevata qualità di vita, salute e prosperità** con la giustizia sociale e il mantenimento della capacità della terra di supportare la vita in tutta la sua **diversità**. Questi obiettivi sociali, economici e ambientali sono interdipendenti e si rinforzano mutuamente. Lo sviluppo sostenibile può essere considerato come una maniera di esprimere le più ampie aspettative della società nel suo complesso. (UNI EN ISO 26000-Agenda ONU 2030)»*



3.4.3 Dieta Mediterranea: Insieme di pratiche tradizionali, conoscenze e competenze che vanno dal passaggio all'alimentazione, includendo le colture, la raccolta, la pesca, la conservazione, la trasformazione, la preparazione e, in particolare, il consumo di cibo caratterizzato da un modello nutrizionale rimasto costante nel tempo e nello spazio, tramandato da generazione in generazione, che costituisce un senso di appartenenza e di continuità per le popolazioni coinvolte **UNI 11584:2021**



FRUTTA-ORTAGGI-LEGUMI-CEREALI



CLAUSOLE CONTRATTUALI

Per almeno **50%** in peso **biologici**

+

Frutta bio o certificata SNQPI
o equivalenti



Ortofrutta deve essere **di stagione** (inserito nel calendario di stagionalità riconosciuto Ministero delle Politiche agricole o Allegato A o secondo i calendari regionali)

Evitare di richiedere determinati calibri

Frutta esotica: **biologica** o da commercio equosolidale mediante sistema riconosciuto (es. World Fair Trade Organization)



III GAMMA (SURGELATI)→**SOLO** piselli, fagiolini, spinaci, biette

IV GAMMA→**SI** ma....

V GAMMA→**NO**

Allegato A - Calendario di stagionalità

GENNAIO

FRUTTA: arance, bergamotto, kiwi, limoni, mandarancio, mandarino, mele, pere, pinoli, pompelmi

VERDURA: broccoli, cardi, carote, cavolfiore, cavolo nero, cavolo cappuccio, cavolo verza, cicorie, cime di rapa (broccoletti), finocchi, funghi, indivia, patate, radicchio, sedano, scarola, topinambur, zucca

FEBBRAIO

FRUTTA: arance, bergamotto, kiwi, limoni, mandarancio, mandarino, mele, pere, pinoli, pompelmi

VERDURA: broccoli, cardi, carote, cavolfiore, cavolo nero, cavolo cappuccio, cavolo verza, cicorie, cicoria catalogna (puntarelle), cipolle, finocchi, indivia, olive grandi da mensa, patate, radicchio, scarola, sedano, spinaci, zucca

MARZO

FRUTTA: arance, fragole, kiwi, limoni, mele, pere, pompelmi

VERDURA: aglio orsino, asparagi, agretti, broccoli, carciofi, carote, cavolfiore, cavolo nero, cavolo cappuccio, cavolo verza, cicorie, cicoria catalogna (puntarelle), cime di rapa (broccoletti), cipolle, cipollotti, crescione, fagiolini, finocchi, indivia, lattuga, patate novelle, radicchio, ravanelli, rucola, scarola, sedano, spinaci

APRILE

FRUTTA: arance, fragole, kiwi, limoni, mele, pere

VERDURA: aglio fresco, aglio orsino, agretti, asparagi, broccoli, carciofi, cavolfiore, cavolo cappuccio, cavolo verza, cicorie, cicoria catalogna (puntarelle), cipolle, cipollotti, crescione, fagiolini, finocchi, indivia, insalate, lattuga, lattuga batavia, lollo, olive grandi da mensa, patate novelle, piselli, radicchio, ravanelli, rucola, scarola, sedano, spinaci, tarassaco

MAGGIO

FRUTTA: amarene, ciliege, fragole, lampone, nespole

VERDURA: aglio fresco, agretti, asparagi, bieta, borragine, broccoli, carciofi, cavolfiore, cavolo romanesco, cicorie, cicoria catalogna (puntarelle), cipolle, cipollotti, crescione, fagiolini, fave, finocchi, indivia, insalate, lattuga, lattuga batavia, lattuga romana, lollo, melanzane, olive grandi da mensa, ortica, patate novelle, piselli, ravanelli, rucola, scarola, tarassaco

GIUGNO

FRUTTA: albicocche, amarene, anguria, ciliege, fragole, lampone, mirtillo, mandorle, melone, nespole, nocciole, pesche, prugne, ribes, susine

VERDURA: aglio fresco, agretti, asparagi, basilico, bieta, borragine, broccoli, carciofi, cetrioli, cavolo romanesco, cetrioli, cicorie, cipolle, crescione, fagioli, fagiolini, fave, finocchi, fiori di zucca, indivia, insalate, lattuga batavia, lattuga romana, lollo, malva, melanzane, olive grandi da mensa, ortica, peperoni, piselli, pomodori, ravanelli, rucola, scarola, taccole, tarassaco, zucchine

LUGLIO

FRUTTA: albicocche, anguria, ciliege, cipolle, corbezzoli, fichi, fragole, lampone, mirtillo, mora, mandorle, melone, nocciole, pere, pesche, prugne, ribes, susine, uva spina



VERDURA: aglio fresco, basilico, bieta, cetrioli, cavolfiore, cavolo romanesco, cicorie, cipolle, crescione, fagioli, fagiolini, fiori di zucca, indivia, insalate, lattuga batavia, lattuga romana, lollo, mais, malva, melanzane, olive grandi da mensa, ortica, peperoni, pomodori, porri, ravanelli, romanesco, rucola, scarola, taccole, tarassaco, zucca, zucchine

AGOSTO

FRUTTA: albicocche, anguria, corbezzoli, fichi, fichi d'india, lampone, mele, mirtillo, mandorle, melone, more, pere, pesche, prugne, ribes, susine, uva, uva spina

VERDURA: bieta, cavolo romanesco, cetrioli, cipolle, fagioli, fagiolini, fiori di zucca, indivia, insalate, lattuga batavia, lattuga romana, lenticchie, lollo, mais, malva, melanzane, peperoni, pomodori, porri, ravanelli, rucola, scarola, spinaci, taccole, tarassaco, zucca, zucchine

SETTEMBRE

FRUTTA: anguria, corbezzoli, fichi, fichi d'india, lampone, limone, mele, melograno, melone, more, pere, pesche, prugne, susine, uva, uva spina

VERDURA: bieta, broccoli, carote, cavolfiore, cavolo cappuccio, cavolo verza, cavolo romanesco, cetrioli, cicoria catalogna (puntarelle), cipolle, fagioli, fagiolini, finocchi, fiori di zucca, funghi, indivia, insalate, lattuga batavia, lattuga romana, lollo, mais, malva, melanzane, olive grandi da mensa, pastinaca, peperoni, pomodori, porri, scarola, sedano, spinaci, tarassaco, topinambur, zucca, zucchine

OTTOBRE

FRUTTA: bergamotto, cachi, castagne, cedro, fichi d'india, kiwi, limone, mele, melograno, noci, pere, uva

VERDURA: bieta, broccoli, carote, cavolfiore, cavolo cappuccio, cavolo verza, cavolo romanesco, cicoria catalogna (puntarelle), cipolle, fagioli, fagiolini, finocchi, funghi, indivia, lattuga batavia, lattuga romana, lollo, mais, olive grandi da mensa, pastinaca, patate, peperoni, porri, radicchio, scarola, sedano, spinaci, tarassaco, topinambur, zucca

NOVEMBRE

FRUTTA: arance, bergamotto, cachi, castagne, cedro, kiwi, limone, mandarini, mele, melograno, noci, pinoli

VERDURA: bieta, broccoli, cardi, carote, cavolfiore, cavolo nero, cavolo cappuccio, cavolo verza, cavolo romanesco, cicoria catalogna (puntarelle), cime di rapa (broccoletti), cipolle, finocchi, funghi, indivia, lattuga batavia, lollo, olive grandi da mensa, pastinaca, patate, porri, radicchio, scarola, sedano, topinambur, zucca

DICEMBRE

FRUTTA: arance, bergamotto, castagne, cedro, limone, mandarini, mele, noci, pinoli, pompelmi

VERDURA: broccoli, cardi, carote, cavolfiore, cavolo cappuccio, cavolo verza, cavolo romanesco, cicoria catalogna (puntarelle), cime di rapa (broccoletti), cipolle, finocchi, funghi, indivia, olive grandi da mensa, patate, radicchio, scarola, sedano, topinambur, zucca

NOTA

Alcuni prodotti possono trovarsi tutto l'anno (o quasi), perché adatti alla conservazione naturale dopo la raccolta, quali l'aglio, le cipolle, le arance, le mele e le pere, i fagioli e tutti i legumi, le patate.

UOVA



CLAUSOLE CONTRATTUALI

Biologiche
sia quelle pastorizzate che in guscio



CARNE BOVINA



CLAUSOLE CONTRATTUALI

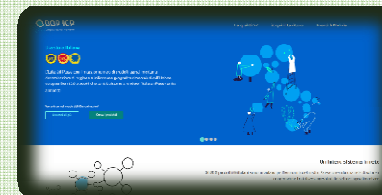
Biologica al meno per il **50%** in peso

+

10% biologica o certificata (es. SQNZ o QV o equivalenti) o etichettata in conformità a disciplinari (benessere animale, priva di additivi, DOP o IGP, prodotto di montagna)

Ampliare i tagli di carne

Biologica 100% per omogenizzati destinati agli asili nido



CARNE SUINA



CLAUSOLE CONTRATTUALI

Biologica almeno per il **10%** in peso

oppure

Possesso di certificazione volontaria ai requisiti di benessere animale, trasporto e macellazione e allevamento senza antibiotici (per tutta la vita o almeno negli ultimi 4 mesi)

Biologica 100% per omogenizzati destinati agli asili nido

CARNE AVICOLA



CLAUSOLE CONTRATTUALI

Biologica almeno per il **20%** in peso

restanti somministrazioni

biologica o etichettata con requisiti del MIPAAF per le informazioni volontarie (es. allevamento senza antibiotici, rurale in libertà, rurali all'aperto)

Biologica 100% per omogenizzati destinati agli asili nido



NO CARNI RICOMPOSTE – PREFRITTE, PREIMPANATE-LAVORATE DA IMPRESE TERZE



PRODOTTI ITTICI (Pesce, molluschi cefalopodi, crostacei)



CLAUSOLE CONTRATTUALI

Surgelati, freschi o conservati, devono essere origine **FAO 37 o FAO 27**

Non appartenere a specie e stock in «pericolo critico» «in pericolo» «vulnerabile» «quasi minacciata» dall'Unione Internazionale per la conservazione della Natura

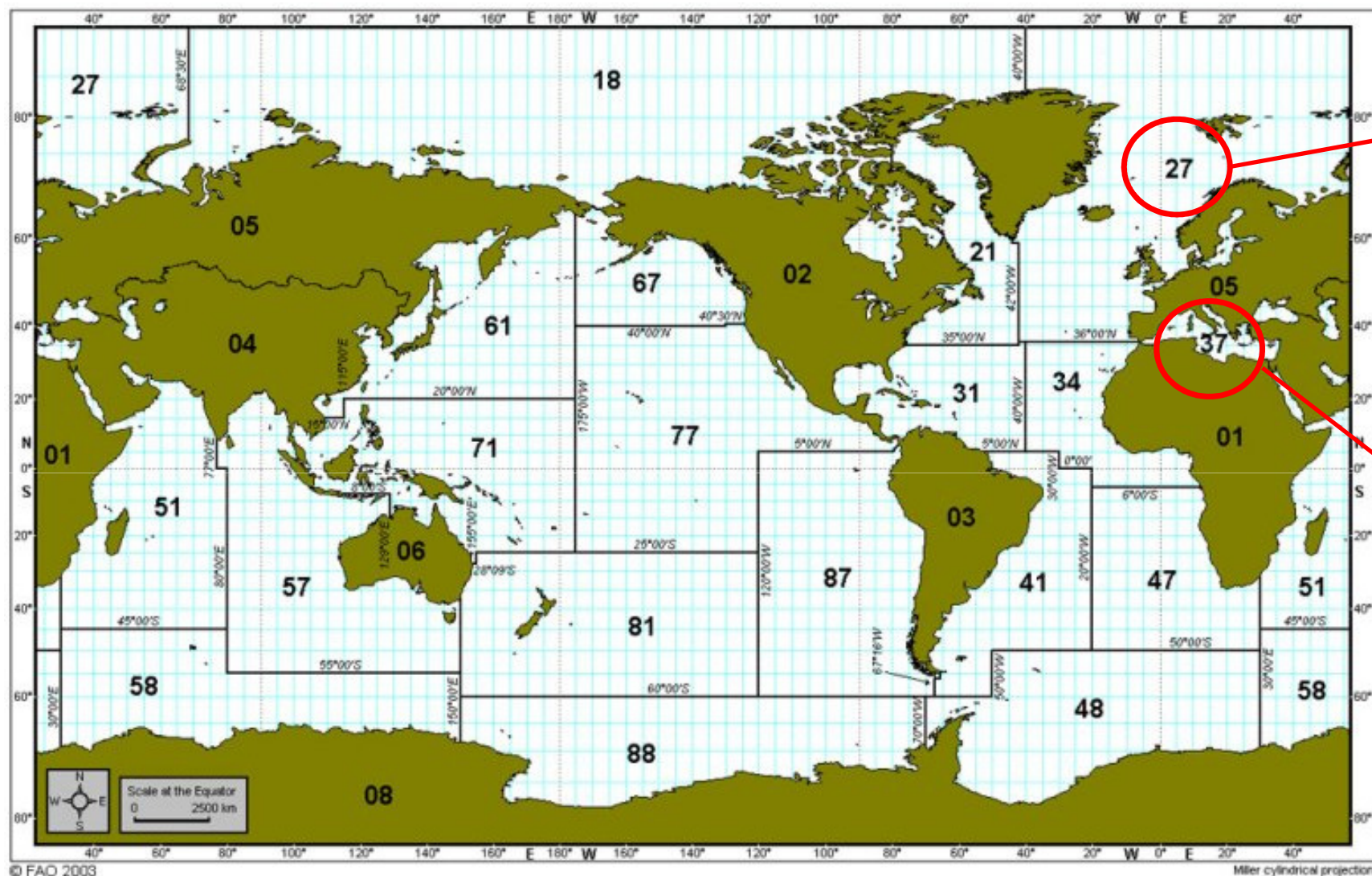
Specie di mare ammesse: muggini, sarde, sigano, sugaro, palamita, spatola, platessa, merluzzo, mormora, tonno, tombarello, pesce serra, cicerello, totani (oppure più prossimi al centro cottura)

Se utilizzato quello di allevamento (sia acqua dolce che marina) almeno 1 volta all'anno scolastico deve essere somministrato **biologico** o certificato SQNZ o da «allevamento in valle»

Pesci di acqua dolce ammesse: trota, coregone e specie autoctone pescate nell'UE

Rispettare la taglia minima di cui all'All.3 del regolamento 1967/2006

NO PESCE RICOMPOSTO – PREFRITTO, PREIMPANATO-LAVORATO DA IMPRESE TERZE



Zona FAO n.27

Oceano
Atlantico nord-
orientale e mar
Baltico

Zona FAO n.37

Mar Mediterraneo
e mar Nero



SALUMI E FORMAGGI



CLAUSOLE CONTRATTUALI

Biologico almeno il **30%** in peso

Oppure se non disponibile
a marchio di qualità DOP, IGP, «di montagna»

SENZA polifosfati e di glutammato monosodico (E621)



LATTE E YOGURT



CLAUSOLE CONTRATTUALI

Biologico (anche in polvere per asili nido)





OLIO



CLAUSOLE CONTRATTUALI

Biologico almeno per il **40%** di peso
Extra vergine d'oliva (sia per condire che per cucinare)

Per le frittture (olio di girasole o altri oli purchè certificati a garanzia della sostenibilità ambientale e provenienti da terreni ad elevate scorte di carbonio)



ACQUA, SPUNTINI, PELATI e SUCCHI DI FRUTTA



CLAUSOLE CONTRATTUALI

Acqua

Di rete o microfiltrata purchè conforme al D.Lgs 31/2001

Spuntini

A rotazione frutta, ortaggi crudi, pane o prodotti da forno, yogurt, latte

Marmellate e confetture → **Biologiche**

Cioccolata → commercio equosolidale certificato

Pelati, polpa e passata di pomodoro

Biologici almeno per il 33% in peso

Succhi di frutta o nettari di frutta

Biologici



Ripartizione calorie e nutrienti

Pasto	Frazionamento suggerito	Fonte
Colazione	13-15% delle kcal/die	Il valore del 15% è quello riportato dalle <i>Linee guida della Regione Lombardia per la ristorazione scolastica</i> , mentre il range 13-15% è stato ottenuto sottraendo le percentuali caloriche consigliate dal Merendometro INRAN (5-7%) per lo spuntino di metà mattina dal 20% delle kcal/die consigliate dal Ministero della Salute complessivamente per colazione e spuntino di metà mattina
Metà Mattina	5-7% delle kcal/die	Il range è stato ricavato dai valori consigliati dal Merendometro per la merenda di metà mattina
Pranzo	40% delle kcal/die	Il valore è stato ricavato dalle <i>Linee guida della Regione Lombardia per la ristorazione scolastica</i> e dalle raccomandazioni del Ministero della Salute
Merenda	7-10% delle kcal/die	Il valore minimo del range (7%) è stato ricavato dal valore massimo consigliato dal Merendometro per la merenda di metà pomeriggio, mentre il valore massimo del range (10%) è stato ricavato dalle <i>Linee guida della Regione Lombardia per la ristorazione scolastica</i> e dalle raccomandazioni del Ministero della Salute
Cena	30% delle kcal/die	Il valore è stato ricavato dalle raccomandazioni del Ministero della Salute

Tabella 2. Ripartizione giornaliera dei pasti

Range relativi ai consumi energetici raccomandati	Età	Maschi	Femmine	Globale maschi-femmine (media)
	1-2,5 anni	319-634	296-610	296-634 (465)
	2,5-5,5 anni	430-811	411-773	411-811 (611)
	5,5-10,5 anni	560-885	524-770	524-885 (704)
	10,5-13,5 anni	763-1075	666-888	666-1075 (870)
Apporti consigliati di fibre (g)	Età	Maschi + Femmine		
	1-2,5 anni	2-5 g		
	2,5-5,5 anni	3-6 g		
	5,5-10,5 anni	4-8 g		
	10,5-13,5 anni	6-9 g		

Tabella 4. Raccomandazioni per i soggetti in età evolutiva relative al pranzo (40% dell'apporto di energia e nutrienti giornaliero)

<https://sinu.it/tabelle-larn-2014/>

<https://www.crea.gov.it/-/tabella-di-composizione-degli-alimenti>

Range relativi ai consumi energetici raccomandati	Età	Maschi	Femmine	Globale maschi-femmine (media)
	1-2,5 anni	797-1584	739-1526	739-1584 (1161)
	2,5-5,5 anni	1075-2027	1027-1932	1027-2027 (1527)
	5,5-10,5 anni	1401-2213	1310-1924	1310-2213 (1761)
	10,5-13,5 anni	1907-2687	1666-2219	1666-2687 (2176)
Apporti raccomandati di macro-nutrienti espressi in relazione all'apporto calorico giornaliero:	Età	Maschi + Femmine		
Proteine	1-2,5 anni	10-12 % kcal/die		
Lipidi totali	1-2,5 anni	35-40% kcal/die		
Carboidrati totali	1-2,5 anni	48-55 % kcal/die		
Proteine	2,5-13,5 anni	10-15% kcal/die *		
Lipidi totali	2,5-13,5 anni	≤ 30 % kcal/die		
Carboidrati totali	2,5-13,5 anni	≥ 55 % kcal/die		
Apporti consigliati di fibre (g/die) (calcolati con la formula: età anagrafica + 5 e età anagrafica + 10)	Età	Maschi + femmine		
	1-2,5 anni	6-12,5 g/die		
	2,5-5,5 anni	7,5-15,5 g/die		
	5,5-10,5 anni	10,5-20,5 g/die		
	10,5-13,5 anni	15,5-23,5 g/die		

* Da WHO/FAO Expert Consultation. WHO Technical Report Series 916: diet, nutrition and the prevention of chronic diseases. WHO, Geneva, 2003.

Apporti raccomandati	Scuola dell'infanzia	Scuola primaria	Scuola secondaria di primo grado
Energia (kcal) relativa al 35% dell'energia giornaliera	440 - 640	520 - 810	700 - 830
Proteine (g) corrispondenti al 10-15% dell'energia del pasto	11 - 24	13 - 30	18 - 31
Rapporto tra proteine animali e vegetali	0,66		
Grassi (g) corrispondenti al 30% dell'energia del pasto	15 - 21	18 - 27	23 - 28
di cui saturi (g)	5 - 7	6 - 9	8 - 9
Carboidrati (g) corrispondenti al 55 - 60% dell'energia del pasto	60 - 95	75 - 120	95 - 125
di cui zuccheri semplici (g)	11 - 24	13 - 30	18 - 31
Ferro (mg)	5	6	9
Calcio (mg)	280	350	420
Fibra (g)	5	6	7,5

Frequenze pranzo e cena

PRIMI PIATTI ASCIUTTI

Per i *primi piatti* viene consigliata sia dai LARN sia dalle linee guida (per bambini e ragazzi in età scolare) non più di una porzione al giorno di pasta o riso o altri cereali asciutti.

Le linee guida per una sana alimentazione italiana consigliano, riguardo al consumo di pasta, riso o altri cereali, di evitare di aggiungere troppi condimenti grassi; viene inoltre suggerito di variare il più possibile le scelte.

MINESTRE



LARN e linee guida non forniscono indicazioni sulla frequenza consigliata di inserimento dei primi piatti in brodo; tuttavia potrebbe essere opportuno proporre, in alternativa ai primi asciutti, l'inserimento di primi piatti in brodo, preferibilmente minestre di verdure, con una frequenza settimanale stabilita discrezionalmente da ciascun SIAN sulla base dell'equilibrio dei nutrienti valutato nel menu. Poiché i *supertasters* (i soggetti che percepiscono sgradevolmente il gusto amaro della verdura, vedi sopra) avvertono più intensamente, con connotazioni sgradevoli, la sensazione tattile legata alla consistenza dell'alimento, può essere utile suggerire di preferire i passati o le creme di verdure anziché minestrone con verdure a pezzetti.

PIZZA

LARN e linee guida non forniscono indicazioni in merito, tuttavia la pizza potrebbe essere inserita nel menu come alternativa al primo piatto asciutto.

Sarebbe opportuno in questo caso proporre la pizza al pomodoro o la focaccia bianca, seguita da un secondo piatto e un contorno di verdura.

Ciascun SIAN, nell'ambito della propria realtà territoriale, può valutare di proporre la verdura e/o il secondo piatto come parte integrante degli ingredienti della pizza.



SECONDI PIATTI

Per i *secondi piatti*, i LARN consigliano nell'arco della settimana (tra pranzo e cena), le seguenti frequenze di consumo:

- 3-4 porzioni di carne;
- 2-3 porzioni di pesce ^(*);
- 2-3 porzioni di formaggio ^(*);
- 2 porzioni di uova ^(*);
- 1-2 porzioni di salumi.



I LARN suggeriscono inoltre di sostituire, almeno 1-2 volte la settimana, il primo e secondo piatto con un piatto unico a base di pasta o riso con legumi.

Poiché i LARN riportano le frequenze settimanali comprensive di pranzo e cena, la frequenza dei secondi piatti per i pasti scolastici potrà essere stabilita discrezionalmente da ciascun SIAN, integrando il menu con suggerimenti per la rotazione dei restanti secondi piatti per i pasti a casa. Le linee guida consigliano, per le carni (affettati compresi), di preferire quelle più magre eliminando il grasso visibile, per il pesce sia le varietà fresche sia surgelate e per i formaggi la scelta di quelli a minor contenuto di grassi.

CONTORNI E DESSERT

Per quanto riguarda ortaggi e frutta:

- i LARN consigliano 2-4 porzioni al giorno sia per le verdure, sia per la frutta. Tra le 2-4 porzioni di verdura consigliate quotidianamente i LARN includono eventualmente minestrone o passati di verdura, nonché i condimenti per i primi piatti a base di sugo di pomodoro fresco e/o altre verdure;



Frequenze pranzo e cena

PANE

I LARN e le linee guida consigliano il consumo del pane tutti i giorni (3-4 porzioni al giorno del gruppo cereali e tuberi secondo i LARN, 3-5 secondo le linee guida); quindi può essere inserito quotidianamente nei menu scolastici.



CONDIMENTI



I LARN suggeriscono, per i grassi da condimento, di preferire sempre il consumo di olio di oliva; burro e/o margarina sono ammessi solo saltuariamente.

Anche le linee guida consigliano di limitare il più possibile il consumo di grassi da condimento di origine animale (burro, lardo, strutto, panna, ecc.) e aggiungono le seguenti indicazioni:

- moderare la quantità di grassi e oli usati per condire e cucinare, utilizzando eventualmente tegami antiaderenti, cotture al cartoccio, forno a microonde, cottura al vapore, ecc.;
- usare i grassi da condimento preferibilmente a crudo ed evitando di riutilizzare i grassi e gli oli già cotti.

Frequenze a pranzo

Tabella 2 - Frequenze di consumo di alimenti e gruppi di alimenti riferiti al pranzo nell'arco della settimana scolastica

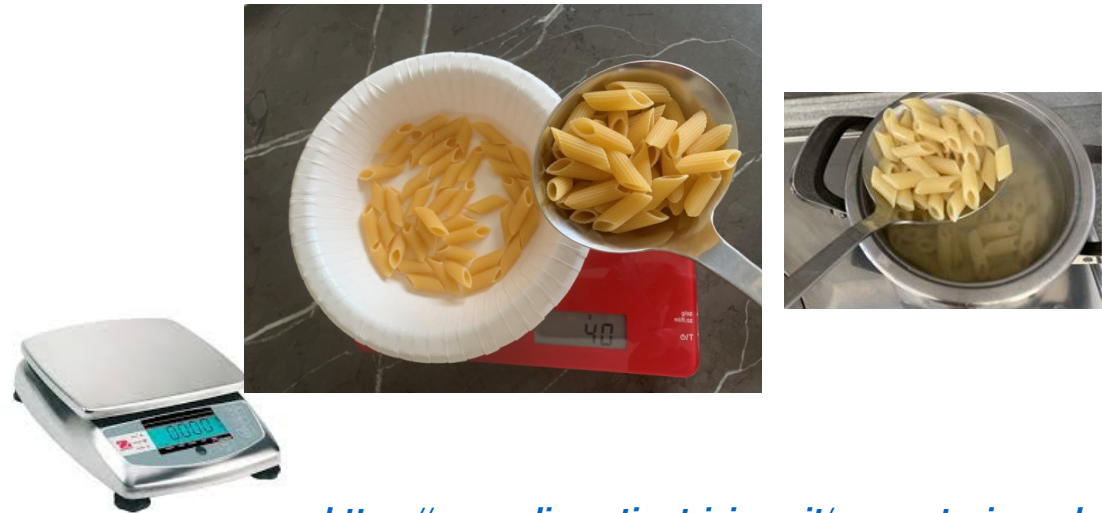
Alimento/gruppo di alimenti	Frequenza di consumo
Frutta e vegetali	Una porzione di frutta e una di vegetali tutti i giorni
Cereali (pasta, riso, orzo, mais...)	Una porzione tutti i giorni
Pane	Una porzione tutti i giorni
Legumi (anche come piatto unico se associati a cereali)	1-2 volte a settimana
Patate	0 -1 volta a settimana
Carni	1-2 volte a settimana
Pesce	1-2 volte a settimana
Uova	1 uovo a settimana
Formaggi	1 volta a settimana
Salumi	2 volte al mese
Piatto unico (ad es. pizza, lasagne, ecc.)	1 volta a settimana

PRANZO

	Giorno (venerdì, martedì, mercoledì, giovedì, venerdì, sabato, domenica)						
Alimento							
Carne rossa	✓						
Carne bianca		✓					
Pesce			✓		✓		
Formaggio				✓			
Uova						✓	
Legumi (l)							✓

(*) Legumi (piatto unico se abbinati a cereali)

Porzioni a crudo e a cotto



<https://www.alimentinutrizione.it/presentazione-dati>

		Porzioni standard e misure di riferimento ⁽¹⁾		Frequenze di consumo suggerite per 3 livelli di assunzione calorica					
		PORZIONE STANDARD	UNITA' DI MISURA DI RIFERIMENTO Esempi pratici di alimenti in alternative	1500kcal/die ^(A)		2000kcal/die ^(A)		2500kcal/die ^(A)	
				giorno	settimana	giorno	settimana	giorno	settimana
CEREALI E DERIVATI, TUBERI	Cereali e derivati**								
	Pane	50g	1 panino piccolo 1 rosetta piccola o michetta (vuota) ½ ciabattina/francesino/ ferrarese 1 fetta media di pagnotta/filone 1/5 baguette	2 ½		3 ½		4 ½	
	pasta, riso, mais, farro, orzo, ecc.	80g ⁽²⁾	4 cucchiaini di riso/farro/orzo, 6-8 cucchiaini di pastina	1		1 ½		1 ½	
	sostituti del pane*: fette biscottate, cracker, grissini, friselle, taralli, ecc.	30g	3-4 fette biscottate, 1 pacchetto di cracker		1		1		1
	prodotti da forno dolci*: brioches, croissant, cornetto, ciambellone, crostata, biscotti, ecc.	50g 30g	1 brioche, croissant, cornetto, ciambellone, crostata⁽³⁾ 2-3 biscotti frollini, 4-5 biscotti secchi		½		2		2
	cereali per la prima colazione*	30g	6-8 cucchiaini rasi di fiocchi di mais semplici, 5-6 cucchiaini rasi di altri cereali dolcificati, 3 cucchiaini rasi di "muesli" o altri aggregati		½		2		3
	Tuberi				1		2		2
	patate ⁽⁴⁾	200g	2 patate piccole		1		2		2

Fonte: LARN IV REVISIONE e Linee guida per una sana e corretta alimentazione CRA

Variazioni in peso degli alimenti con alcune cotture
Peso cotto (g) di 100g di alimento crudo (p. edibile) e fattore di variazione (Yield Factor)

TABELLA C			
BOLLITURA	ALIMENTO	PESO COTTO (g)	Y.F.
Cereali e derivati	Couscous precotto	225	2.3
	Farro perlato	228	2.3
	Gnocchi di patata	106	1.1
	Orzo perlato	267	2.7
	Pasta all'uovo fresca	136	1.4
	Pasta all'uovo secca	299	3.0
	Pasta di semola corta	188	1.9
	Pasta di semola lunga	210	2.1
	Polenta di mais precotta	485	4.9
	Riso basmati	300	3.0
	Riso brillato	260	2.6
	Riso parboiled	236	2.4
	Riso venere	210	2.1
	Ravioli freschi	140	1.4
	Quinoa	312	3.1
	Tortellini freschi	192	1.9
Legumi: freschi	Fagiolini	95	0.9
	Fave	80	0.8
	Piselli	87	0.9
secchi	Ceci	290	2.9
	Fagioli	230	2.3
	Lenticchie	247	2.5
Vegetali	Agretti	86	0.9
	Asparagi	96	1.0
	Bieta	86	0.9
	Broccoletti a testa	96	1.0
	Broccoletti di rapa	95	1.0
	Carciofi	74	0.7
	Cardi	60	0.6
	Carote	87	0.9
	Cavolfiore	93	0.9
	Cavoli di Bruxelles	90	0.9
	Cavolo broccolo verde ramoso	57	0.6
	Cavolo cappuccio verde	99	1.0
	Cavolo verza	100	1.0
	Cicoria di campo	100	1.0
	Cicoria da taglio coltivata	80	0.8
	Cipolle	73	0.7
	Cipolline	78	0.8
	Finocchi	86	0.9
	Patate con buccia	100	1.0
	Patate pelate	87	0.9
	Patate pelate, spicchi cotti al vapore	97	1.0
	Porri	98	1.0
	Rape	93	0.9
	Spinaci	84	0.8
	Topinambur	100	1.0
	Zucchine	90	0.9
	Zucchine romanesche, cotte al vapore	92	0.9
	Zucchine scure, cotte al vapore	93	0.9
Carni	Vitellone, carne magra	66	0.7
	Pollo, petto	90	0.9
	Pollo, petto e coscio	76	0.8
	Tacchino, fesa	94	0.9
	Tacchino, coscio	70	0.7

FORMAZIONE E AGGIORNAMENTI PROFESSIONALI DEL PERSONALE ADDETTO AL SERVIZIO



- Corrette porzionature (utilizzare strumenti idonei per fasce di età una «sola presa»)
- Somministrare al giusto punto di cottura (utilizzo di idonee tecniche di cottura)
- Monitorare e calcolare le eccedenze per tipologia (primi, secondi...) e tra cibo servito e non servito
- Analizzare le motivazioni che generano le eccedenze (personale specializzato) (questionari 2 volte/anno) e intraprendere misure correttive (variazioni ricette con ASL, progetti)
- Donare il cibo non servito (art.13 L.166/2016)
- Donare eccedenze cibo servito per alimentazione animale (canili, gattili) o compost

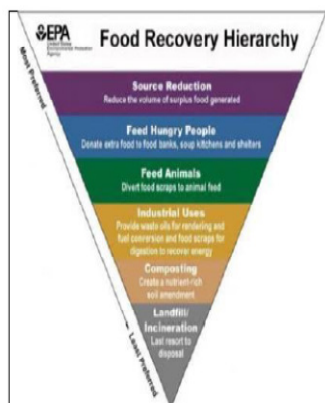




Ministero della Salute

DIREZIONE GENERALE PER L'IGIENE E LA SICUREZZA DEGLI ALIMENTI E DELLA
NUTRIZIONE – Uff. 5 - Nutrizione e informazione ai consumatori

*“Linee di indirizzo rivolte agli enti gestori di
mense scolastiche, aziendali, ospedaliere, sociali
e di comunità, al fine di prevenire e ridurre lo
spreco connesso alla somministrazione degli
alimenti”*



La gerarchia del recupero alimentare assegna priorità alle azioni che le organizzazioni possono intraprendere per prevenire e ridurre lo spreco alimentare. Ogni livello di tale gerarchia si concentra sulle diverse strategie di gestione che possono essere intraprese. I livelli più alti rappresentano le modalità migliori per prevenire e ridurre gli sprechi alimentari creando i maggiori vantaggi per l'ambiente, la società e l'economia (<https://www.epa.gov/sustainable-management-food/food-recovery-hierarchy>).

Roma, 16 aprile

Recupero, raccolta e DISTRIBUZIONE di cibo ai fini di solidarietà sociale

Manuale Per corrette prassi operative Per le organizzazioni caritative

Secondo Articolo 8 del Regolamento (CE) N. 852/2004

CARITAS ITALIANA
FONDAZIONE BANCO ALIMENTARE O.N.L.U.S.



Validato dal Ministero della Salute in conformità al Regolamento (CE) n. 852/2004

Categoria prodotto	Intervallo di consumo consigliato	Caratteristiche discriminanti per l'utilizzo dell'alimento
Pasta secca, riso, cous cous, semola, farine (Biscotti secchi, muesli, cereali da prima colazione, corn-flakes, cracker, grissini etc.)	1 - 2 mesi	Presenza e/o odore di muffa, confezioni non integre, presenza di insetti.
Dolci confezionati (merendine, panettoni, prodotti dolciari a base di cioccolato etc.)	1 - 2 mesi	Presenza e/o odore di muffa, confezioni non integre, presenza di insetti.
Farine e cereali	1 - 2 mesi	Presenza e/o odore di muffa, confezioni non integre, presenza di insetti.
Caffè macinato, cacao, the e infusi etc.	12 mesi	Presenza e/o odore di muffa, confezioni non integre, presenza di insetti.
Olii, grassi	12 mesi	Presenza e/o odore di muffa, confezioni non integre, presenza di insetti e segni di evidenzia di irrancimento.
Conservette sottolio (tonno, carciofi, funghi etc.)	12 mesi	Presenza di attività fermentativa (bollicine di gas), alterazione della confezione (rigonfiamenti), presenza di muffe, confezioni non integre.
Confetture e conserve (legumi, pelati, passate, verdure etc.)	1 - 2 mesi	Alterazione della confezione (rigonfiamenti), alterazione del colore o dell'odore, presenza di muffe, confezioni non integre.
Bevande e bevande UHT (es. succhi di frutta e latte etc.)	6 mesi	Alterazione del gusto, alterazione del colore/odore, alterazione della confezione, sedimentazione, confezioni non integre.
Prodotti surgelati	1 - 2 mesi	Presenza di bruciature da freddo o di cristalli di ghiaccio.
Prodotti in polvere liofilizzati (latte, orzo, etc.) eccetto i prodotti destinati alla prima infanzia	6 mesi	Presenza e/o odore di muffa, confezioni non integre, presenza di insetti.
Spezie, erbe aromatiche e salse (maionese, ketchup, senape etc.)	6 mesi	Presenza e/o odore di muffa, confezioni non integre, presenza di insetti.
Uova in guscio	1 settimana con conservazione in frigorifero Consumo previa cottura	Cattivo odore (alla apertura), crepe nel guscio, cambiamento di colore o consistenza del tuorlo.
Pane confezionato (pan carré etc.)	1 settimana	Presenza e/o odore di muffa, presenza di insetti.
Acqua confezionata in bottiglia	12 mesi	Intorbidimento, alterazione del gusto.
Prodotti a base di carne (prodotti di salumeria crudi / cotti / stagionati) in pezzi interi	2 mesi	Presenza e/o odore di muffa, perdita delle caratteristiche sensoriali tipiche, segni di evidenzia di irrancimento della parte grassa.
Prodotti a base di carne (prodotti di salumeria crudi / cotti / stagionati) affettati confezionati	1 mese	Confezioni non integre, alterazione della confezione (rigonfiamenti), alterazione del colore, dell'odore, consistenza, presenza di muffe.



ALIMENTI MOLLI O SCIVOLOSI



UVA

Rimuovere i semi e tagliare gli acini nel senso della lunghezza



CILIEGIA

Rimuovere il nocciolo e tagliare in quattro parti



WURSTEL

Tagliare in quattro parti nel senso della lunghezza e poi in pezzetti più piccoli. Evitare il taglio trasversale (a rondella).



MOZZARELLA

Tagliare in piccoli pezzetti; evitare di aggiungerla come ingrediente a piatti caldi (quando fonde può inglobare altri componenti)



POMODORINI E OLIVE

Tagliare in quattro parti ed eventualmente in pezzetti più piccoli



KIWI

Tagliare il frutto nel senso della lunghezza e poi ricavarne pezzetti più piccoli (evitare il taglio a rondella)



DA EVITARE: CAMELLE GELATINOSE



TAGLIO ALIMENTI PER BAMBINI IN SICUREZZA

ALIMENTI SOLIDI E SEMISOLIDI



GNOCCHI

Evitare l'abbinamento a formaggi che possono scogliersi e creare l'"effetto colla"



PASTA

Scegliere i formati più piccoli

ALIMENTI APPICCIICOSI O COLLOSI



CARNE O PEZZI DI FORMAGGIO

Tagliare in piccoli pezzetti



PROSCIUTTO CRUDO

Rimuovere il grasso, evitare la fetta intera che deve essere ridotta a piccoli pezzetti



BURRO, FORMAGGI DENS

Spalmare sul pane (evitare il cucchiaino)



MELA, PERA

Tagliare in pezzetti piccoli. Nel primo anno di vita del bambino, grattugiare



PESCA, PRUGNA, SUSINA

Rimosso il nocciolo, tagliare in pezzetti piccoli, omogeneizzare o frullare



UVETTA E FRUTTA SECCA

Tagliare in pezzetti piccoli



DA EVITARE: CAMELLE GOMMOSE, GOMME DA MASTICARE, MARSHMALLOWS

ALIMENTI DURI O SECCHI



CAROTE

Tagliare nel senso della lunghezza e poi in pezzetti più piccoli. Evitare il taglio trasversale (a rondella)



FINOCCHIO CRUDO, SEDANO

Eliminare i filamenti e tagliare in piccoli pezzi



ARACHIDI, NOCI E FRUTTA A GUSCIO

Sminuzzare in piccoli pezzi



DA EVITARE: POPCORN, CAMELLE DURE, FRUTTA CANDITA, CONFETTI

Un piccolo gesto d'amore, in cucina, può proteggere davvero la vita di tuo figlio. Fa la cosa giusta, non commettere errori. LE ATTENZIONI NON SONO MAI TROPPE!

MANOVRE DISOSTRUZIONE
Pediatrie

"Da soli immaginiamo il mondo, insieme lo illuminiamo"

Emanuele Gisci
Assessore alla Scuola
Municipio Roma 2

ROMA
Municipio II
Assessorato alle Politiche Educative,
Scolastiche e per la Famiglia

Scarica gratuitamente il manuale della SIPPS e i poster dal sito

www.manovredisostruzioneepediatrie.com
✉ info@manovredisostruzioneepediatrie.com



4.3.2 PROGETTAZIONE MENU' PER ESIGENZE DIETETICHE PARTICOLARI (Dieta per patologia o per esigenze culturali-religiose)

- Codificare tali menù in relazioni alle caratteristiche nutrizionali e non alla patologia/o alla specifica esigenza
- Inserire nel menù piatti che possono soddisfare tali esigenze

UNI 11584:2021

4.3.4 PROGETTAZIONE MENU' IN AMBITO SCOLASTICO

- Menù per diete di transizione e quindi temporanee in particolari situazioni di lieve malessere del bambino/a e per un periodo di tempo limitato (48-72h)

UNI 11584:2021

CRITERI PREMIANTI



Filiera corta

Vendita diretta tra produttore primario o associazioni di produttori primari e centro preparazione pasto (o piattaforma se unico intermediario con produttore e collocata a Km0)

Km0

Distanza tra terreno coltivato/sito allevamento e centro di cottura di 200 Km (150 Km per chi volesse seguire i criteri per mense scolastiche biologiche)

Km utile (per piccoli comuni)

Prodotti provenienti da un luogo di produzione o coltivazione e allevamento della materia prima utilizzata nella trasformazione entro 70 Km dal luogo di vendita



Grazie



LABORATORIO CHIMICO
CAMERA DI COMMERCIO TORINO

