

LA RISTORAZIONE SCOLASTICA.

SFIDE E OPPORTUNITÀ



PROPOSTE OPERATIVE PER LA RISTORAZIONE SCOLASTICA DELLA REGIONE PIEMONTE

Proposte Operative per la Ristorazione Scolastica Della Regione Piemonte

Giovedì 23 ottobre 2025

Dietista Marina Spanu
Dietista Aurelie Giacometto



LE ISTITUZIONI



DIPARTIMENTO INTEGRATO
DI PREVENZIONE
(SOVRAZIONALE)

S.I.A.N
SERVIZIO IGIENE DEGLI
ALIMENTI E DELLA
NUTRIZIONE

ISTITUITO CON
D. M. 185/1998
NELL'AMBITO DEL
DIPARTIMENTO DI
PREVENZIONE DELL'ASL

IGIENE DEGLI
ALIMENTI

IGIENE DELLA
NUTRIZIONE

SI OCCUPA PRINCIPALMENTE DI:

- controllo ufficiale degli alimenti e bevande
- verifica requisiti strutturali e gestionali delle imprese alimentari
- sorveglianza e indagini nel caso di Malattie a Trasmissione Alimentare
- informazione alle imprese

ORGANIZZAZIONE E PROGRAMMAZIONE DELLE ATTIVITA':

- classificazione del rischio dell'impresa
- graduazione frequenza e modalità di controllo
- ispezioni e audit per verifiche strutturali, gestionali e dei sistemi di autocontrollo HACCP

ORGANIZZAZIONE E PROGRAMMAZIONE DELLE ATTIVITA':

- rispetto del Piano Regionale Integrato Sicurezza Alimentare (PRISA)
- programma di controlli
- strumento di lavoro per integrare l'attività dei Servizi, omogeneizzare i comportamenti per garantire le imprese

ORGANIZZAZIONE E PROGRAMMAZIONE DELLE ATTIVITA':

- congruenza con il Piano Regionale della Prevenzione (PRP)
- Valutazione e validazione menù
- Vigilanza nutrizionale
- Educazione alimentare e dietetica preventiva
- Sorveglianza nutrizionale (OKKIO alla salute, HBSC)
- Promozione della qualità nutrizionale nel settore della produzione

Tutte queste attività sono previste nel PL 13 del PLP

COME RICHIEDERE LA VIDIMAZIONE DEL MENU'

LA STRUTTURA RICHIEDENTE PREPARA TUTTA LA DOCUMENTAZIONE NECESSARIA

- MENU' intestato con nome e sede della struttura, scritto in forma schematica e modificabile, impostato su almeno 4 settimane estive e 4 settimane invernali
- IL RICETTARIO, con la descrizione quantitativa e qualitativa degli ingredienti che compongono ogni ricetta

N.B: i menu per allergie/intolleranze/etico-religiosi non vengono vidimati

- Menu senza glutine: progetto Regione Piemonte

RINNOVO OGNI 5 ANNI

LA STRUTTURA INVIA LA DOCUMENTAZIONE
AL SIAN
alimenti.nutrizione@ascittaditorino.it

CONSEGNA DELLA LETTERA DI VIDIMAZIONE E DEI MENU' VIDIMATI

Firmati dal Direttore del SIAN e datati
(a seguito del pagamento
dei diritti sanitari secondo la
DGR 05/07/2004 n. 42-12939)

IL SIAN PROCEDE A VALUTAZIONE

- Valuta e concorda il menù
- Richiede e concorda eventuali integrazioni e modifiche

LARN
Livelli di Assunzione di Riferimento
di Nutrienti ed energia
per la popolazione italiana
IV Revisione



CRITERI
QUANTITATIVI

**LINEE DI INDIRIZZO NAZIONALE
PER LA RISTORAZIONE SCOLASTICA**



www.salute.gov.it

CRITERI
QUALITATIVI

**Proposte
operative per la
ristorazione
scolastica**

CRITERI
QUALITATIVI

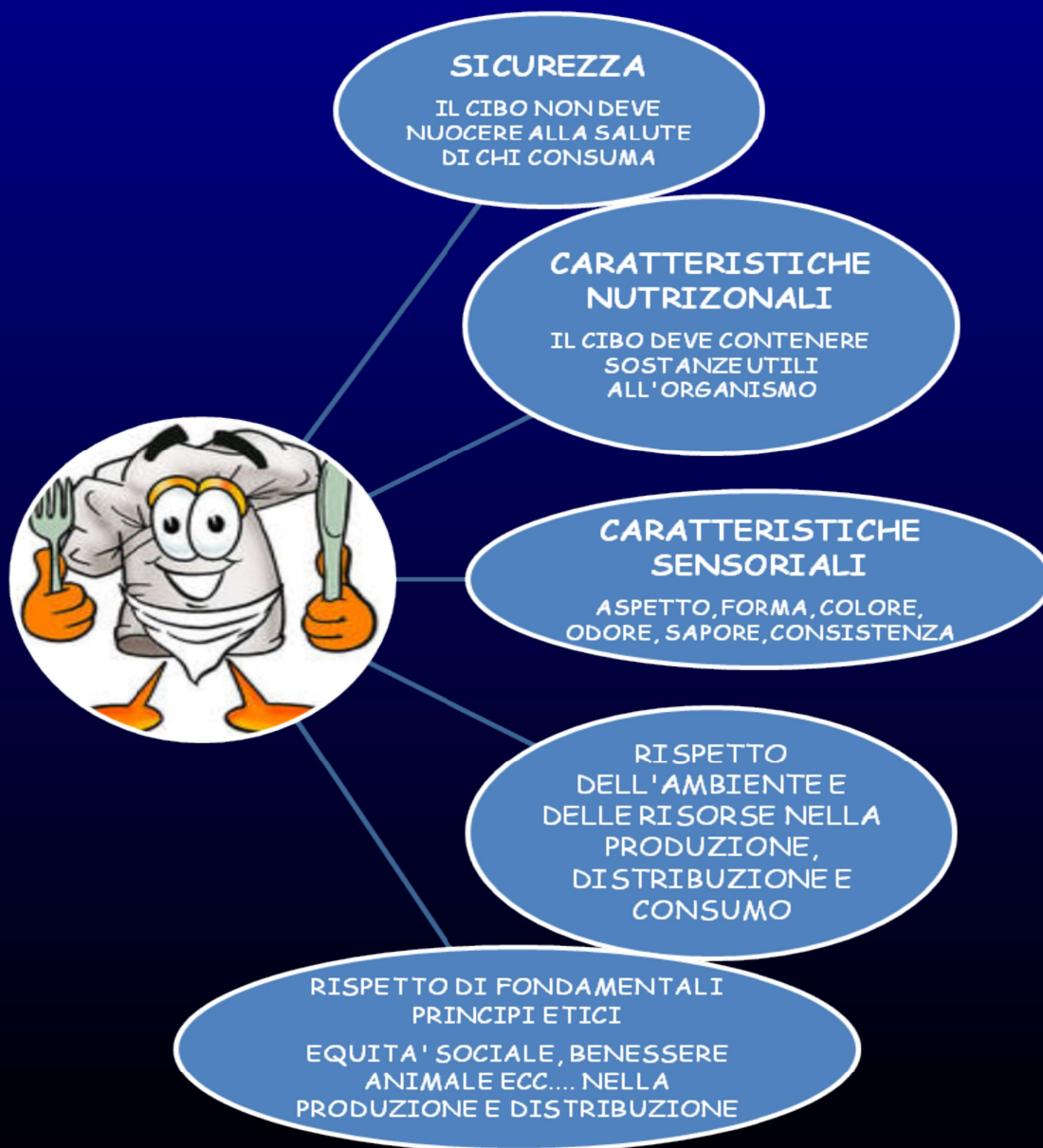


REVISIONE del
2024



CRITERI GESTIONALI, QUALITATIVI, QUANTITATIVI

PECULIARITA' DI UN MENU' SCOLASTICO



LE PROPOSTE OPERATIVE DELLA REGIONE PIEMONTE

ED. APRILE 2024

La relazione tra cibo e salute è strettamente connessa, ma negli ultimi decenni è stata compromessa dai cambiamenti negli stili di vita e nelle abitudini alimentari.

In questo contesto, la ristorazione scolastica assume un ruolo fondamentale con una duplice funzione:

- nutrizionale
- educativa.
- Il pasto a scuola diventa occasione per insegnare ai bambini corrette abitudini alimentari, favorire la socializzazione e valorizzare la diversità culturale e le tradizioni locali. Inoltre, rappresenta uno strumento di educazione anche per le famiglie, promuovendo sicurezza, salute e benessere.
- Per rendere efficace questo sistema, è necessario un lavoro sinergico tra scuole, famiglie, enti pubblici e aziende di ristorazione, con attenzione alla qualità dei menù, alla distribuzione di alimenti sani (come frutta fresca) e all'educazione alimentare.



LE PROPOSTE OPERATIVE DELLA REGIONE PIEMONTE

ED. APRILE 2024

- Il gruppo dei SIAN Regionali ha rinnovato le Linee Guida per la Ristorazione Scolastica ispirandosi alla Dieta Mediterranea, riconosciuta dall'UNESCO come Patrimonio Culturale Immateriale dell'Umanità. Essa è più di un regime alimentare: è uno stile di vita basato su convivialità, tradizione e sostenibilità ambientale.
- La Dieta Mediterranea è salutare e sostenibile: riduce il rischio di malattie cardiovascolari, limita l'impatto ambientale grazie al consumo prevalente di alimenti vegetali e stagionali, promuove la biodiversità e l'uso di condimenti salutarissimi come olio d'oliva, frutta secca e pesce. Inoltre, incoraggia la varietà dei colori nel piatto grazie ai fitonutrienti, sostanze protettive contro l'invecchiamento e le malattie degenerative.

IL SERVIZIO DI RISTORAZIONE SCOLASTICA

1. *Garantire un pasto sicuro dal punto di vista igienico-nutrizionale, gradevole e accettato dall'utente, e con un giusto rapporto tra qualità e prezzo;*
2. *Garantire soddisfacimento dei fabbisogni nutrizionali durante l'orario scolastico;*
3. *Promuovere un importante e continuo momento di educazione e di promozione della salute diretto ai bambini, che coinvolge anche docenti e genitori.*

GLI ATTORI DELLA RISTORAZIONE SCOLASTICA

- Nell'ambito delle competenze correlate alla ristorazione scolastica, gli attori interessati a vario titolo si possono individuare in:
- Ente committente (Amministrazione Comunale o Struttura privata);
- Gestore del servizio di ristorazione;
- Azienda Sanitaria Locale;
- Commissione Mensa;
- Personale scolastico (Insegnanti e Dirigenti scolastici).

LE NOVITA' DELLE PROPOSTE OPERATIVE

- Modulo richiesta valutazione/elaborazione menù per la ristorazione scolastica
- Calendario stagionalità ortofrutta
- Procedure codificate per la standardizzazione delle porzioni
- Conversioni crudo-cotto
- Certificati per diete speciali
- Schede per la formulazione di menù sostitutivi (es. allergie alle proteine del latte, allergia all'uovo, al pomodoro, ecc.)
- Griglia di valutazione/autovalutazione qualità dei menù
- Check list nutrizionale
- Sicurezza alimentare e piano di autocontrollo
- SEZIONE DEDICATA AI NIDI DELL'INFANZIA
- Allegato n. 09 Procedura gestione latte materno a scuola 95
- Allegato n. 12 Linee di indirizzo per la prevenzione del soffocamento da cibo 117

ALIMENTAZIONE COMPLEMENTARE



DAL MENU' ALLE ALLEANZE



SERVIZIO SANITARIO NAZIONALE REGIONE PIEMONTE
Azienda Sanitaria Locale "Città di Torino"
Dipartimento della Prevenzione
S.C. Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
Via della Consolata n. 10 - 10122 TORINO
telefono 011.5663134/3099



SERVIZIO SANITARIO NAZIONALE REGIONE PIEMONTE
Azienda Sanitaria Locale "Città di Torino"
Dipartimento della Prevenzione
S.C. Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
Via della Consolata n. 10 - 10122 TORINO
telefono 011.5663134/3099

PROCEDURA PER LA GESTIONE DEL LATTE MATERNO, SOMMINISTRATO A I BAMBINI DEL NIDO D'INFANZIA, DA PARTE DEGLI OPERATORI

La conservazione, del latte materno in condizioni idonee, è fondamentale per somministrare al lattante un prodotto con un alto valore nutritivo e sicuro dal punto di vista igienico sanitario.

Il presente protocollo intende dare indicazioni sul trasporto, la consegna, la conservazione e la somministrazione del latte materno presso il nido d'infanzia.

Trasporto

Verifica da parte degli operatori delle seguenti fasi:

- Il biberon è di vetro (pyrex) o plastica (polipropilene) ;
- E' stato consegnato un biberon per ogni poppata prevista;
- E' stato trasportato il latte in borsa refrigerante;
- E' stata messa un'etichetta adesiva indicante: il nome del bambino, la data e l'ora per l'utilizzo, l'orario di somministrazione, firmata dalla madre e posizionata "a cavalcioni" in parte sul coperchio e in parte sul biberon, in modo da sigillarlo.

Consegna

- Il latte materno sarà consegnato agli operatori del nido direttamente da uno dei genitori o da chi accompagna solitamente il bambino;
- Alla consegna, l'operatore dovrà verificare la completezza e la coerenza dei dati riportati e siglare la verifica effettuata nella apposita scheda

Conservazione

- Dopo la consegna, l'operatore incaricato deve riporre il latte materno **immediatamente nel frigorifero a temperatura da +0 a + 4°C**
- Se il frigorifero utilizzato per la conservazione del latte materno, viene anche utilizzato anche per la conservazione di altri alimenti, **i biberon devono essere conservati in apposito contenitore di plastica separato dagli altri alimenti;**
- il latte consegnato deve essere consumato in giornata.

Somministrazione del latte materno

Al momento della somministrazione, dopo essersi accuratamente lavate le mani, l'operatore incaricato:

- Controlla i dati riportati sull'etichetta (il nome del lattante e le data di raccolta) e il contenitore sia integro;
- Se fossero presenti rotture ingiustificate, strappi o comunque segni di manomissione non si deve somministrare il latte al bimbo, ma avvisare subito la madre della soppressione del pasto per i provvedimenti alternativi da concordare;
- Se l'etichetta risulta integra, dopo averlo agitato dolcemente, procedere al riscaldamento **tramite scaldabiberon** adeguatamente termostato a 37°C o alternativa porlo sotto acqua corrente calda per 3-4 minuti;

- Svitare il coperchio del biberon ed al suo posto avvitare la tettarella sterile allegata, facendo attenzione a non contaminare i bordi del biberon stesso e della tettarella.
- **Non va utilizzata acqua riscaldata sul fornello o il forno microonde onde evitare il surriscaldamento del latte**
- Il latte eventualmente rimasto dopo la poppata deve essere eliminato;
- Al termine della poppata il biberon deve essere lavato con detergente per stoviglie e così riconsegnato alla madre;



www.regione.piemonte.it/sanita



una sanità in salute fa bene a tutti



www.regione.piemonte.it/sanita



una sanità in salute fa bene a tutti

DAL MENU' ALLE ALLEANZE



SERVIZIO SANITARIO NAZIONALE REGIONE PIEMONTE
Azienda Sanitaria Locale "Città di Torino"
Dipartimento della Prevenzione
S.C. Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
Via della Consolata n. 10 - 10122 TORINO
telefono 011.5663134/3099

PROCEDURA PER LA GESTIONE DEL LATTE MATERNO, SOMMINISTRATO AI BAMBINI DEL NIDO D'INFANZIA, DA PARTE DELLE MAMME

Il latte materno rappresenta il miglior alimento per i neonati, perché fornisce tutti i nutrienti di cui hanno bisogno nella prima fase della loro vita, come per esempio certi acidi grassi polinsaturi, proteine, ferro assimilabile. Inoltre, contiene sostanze bioattive e immunologiche che non si trovano nei sostituti artificiali e che invece sono fondamentali sia per proteggere il bambino da eventuali infezioni batteriche e virali, sia per favorire lo sviluppo intestinale.

È per questo che tutti i bambini dovrebbero essere esclusivamente allattati al seno per i primi sei mesi di vita (26 settimane). Secondo le indicazioni dell'Organizzazione mondiale della sanità, dell'Unicef e dell'Unione Europea, recepite anche dal nostro ministero della Salute, l'allattamento al seno dovrebbe poi continuare per due anni e oltre, secondo il desiderio della mamma e del bambino.

Date che il latte materno non viene consumato nell'immediato, è fondamentale che tutto il processo avvenga in sicurezza secondo una procedura codificata di gestione del latte materno,

La disinfezione del materiale da utilizzare per la conservazione del latte

Prima di ogni disinfezione, tutto il materiale deve essere lavato con acqua molto calda saponata e risciacquato sempre con acqua corrente molto calda, in modo da eliminare i residui organici; successivamente si può procedere con la sterilizzazione (per il tiralatte seguire le indicazioni della casa costruttrice)

Esistono due tipologie di metodi per effettuare correttamente la sterilizzazione:

Metodo a Caldo

- nella pentola a pressione 10 minuti nel cestello a vapore;
- nella pentola normale a coperchio chiuso, 20 minuti di bollitura, avendo cura di immergere le parti in vetro, quando l'acqua è ancora fredda, e le parti in gomma quando l'acqua inizia a bollire;
- in appositi sterilizzatori elettrici, che agiscono erogando vapore acqueo.

Metodo a Freddo

È un metodo chimico che prevede l'uso di appositi disinfettanti (liquidi o in compresse effervescenti), acquistabili in farmacia, da sciogliere in acqua fredda secondo le proporzioni indicate sulla confezione del prodotto. Gli oggetti vanno quindi immersi in apposite vaschette contenenti tali soluzioni per il tempo indicato dalle ditte produttrici.

Es.: Metodo Milton



SERVIZIO SANITARIO NAZIONALE REGIONE PIEMONTE
Azienda Sanitaria Locale "Città di Torino"
Dipartimento della Prevenzione
S.C. Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
Via della Consolata n. 10 - 10122 TORINO
telefono 011.5663134/3099

Si fa dopo aver pulito con acqua e detergente la tettarella; dopo aver lavato con acqua e scovolino la parte in vetro (in alternativa lavarla in lavastoviglie); quindi la tettarella e la parte in vetro, completamente immerse, devono essere lasciate a contatto con la soluzione disinfettante per almeno 2 ore; la soluzione va rinnovata

ogni 24 ore; gli oggetti vanno estratti dalla soluzione con le apposite pinze, sgocciolandoli al momento dell'uso senza risciacuarli.

La raccolta del latte

La spremitura manuale del seno, che è quella che ogni mamma può fare con le sue mani, è il modo di raccolta più semplice economico e pratico; occorre seguire alcune semplici norme igieniche:

- prima di ogni raccolta di latte: lavare accuratamente le mani e il seno con acqua e sapone neutro facendo attenzione che sia ben risciacquato e asciugato con salviette monouso o garze sterili (non usare mai le salviette comuni da bagno) o con aria calda (phon);
- raccogliere il latte in un apposito contenitore sterile (vasetto conserva latte, biberon), dotato di dispositivo di chiusura (coperchio);
- se la mamma sprema da sé il latte farlo possibilmente direttamente dentro il contenitore;
- dopo aver terminato la raccolta del latte, chiudere con apposito coperchio o dispositivo di chiusura il contenitore;
- in alternativa alla spremitura manuale è possibile utilizzare il tiralatte elettrico o manuale

Oltre essere sterilizzati, i recipienti devono essere di materiale idoneo per i lattanti e rispettare la normativa vigente in merito alla composizione, utilizzare biberon di vetro (pyrex) o di plastica (polipropilene)

La conservazione del latte

1. raffreddare il contenitore chiuso (biberon) sotto acqua fredda corrente e posizionarlo immediatamente in frigorifero o in freezer;
2. in ogni contenitore conservare solo il latte per una poppata e riempirlo fino all'orlo;
3. Mettere un'etichetta adesiva indicante: il nome del bambino, la data ultima per l'utilizzo (vedi punto 4 e 5), l'orario di somministrazione, firmata dal genitore e posizionata "a cavalcioni" in parte sul coperchio e in parte sul biberon, in modo da sigillarlo



www.regione.piemonte.it/sanita



www.regione.piemonte.it/sanita



CARATTERISTICHE QUALITATIVE DEL MENU'

3-6 MESI

- FINO AL SESTO MESE DI VITA L'ALIMENTAZIONE CORRETTA È QUELLA ESCLUSIVAMENTE LATTEA (LATTE MATERNO O ADATTATO)
- PROCEDURA PER LA GESTIONE DEL LATTE MATERNO, SOMMINISTRATO AI BAMBINI DEL NIDO D'INFANZIA, DA PARTE DEGLI OPERATORI.
- PROCEDURA PER LA GESTIONE DEL LATTE MATERNO, SOMMINISTRATO AI BAMBINI DEL NIDO D'INFANZIA, DA PARTE DEGLI OPERATORI.

6-9 MESI

- **INIZIA LO SVEZZAMENTO:**
- può essere introdotto il glutine sotto forma di creme di cereali per l'infanzia o semolino o pastina di formato adeguato;
- viene inserita la verdura sotto forma di passato o purea e, per favorire il riconoscimento dei gusti, può essere utile ciclicamente la prevalenza di un tipo solo di verdura (anziché sempre verdure miste);
- la carne e il pesce possono essere forniti come omogeneizzati confezionati o frullati previa cottura a vapore. Altra fonte proteica più raramente potrà essere il formaggio
- La frutta fresca di stagione è grattugiata o spremuta, variando opportunamente e preferendo frutta polposa e priva di semi.
- Per la merenda, e in alternativa a un pasto di latte possono essere utilizzati yogurt o frullati di frutta
- il latte materno o adattato rimane la maggior fonte proteica calorica

9-12 MESI

- **INIZIA LA VERA ESPLORAZIONE GUSTATIVA E OLFATTIVA**
- La carne e il pesce sono da servirsi finemente tritati previa cottura in qualsiasi modo esclusa la frittura. Tra i pesci preferire platessa, merluzzo, nasello, orata, salmone, porre attenzione a quelli a rischio di contenuto di inquinanti (in particolare mercurio e diossina presenti nei pesci di più grosse dimensioni, come gli squaloidi)
- come alternativa al secondo piatto di carne o pesce:
- legumi
- formaggi
- salumi (con moderazione)
- uova (solo il tuorlo)

12-36 MESI

- **VIA LIBERA ALLA FANTASIA**
- Per quanto riguarda le modalità di preparazione e cottura dei cibi, non vi sono differenze sostanziali né particolari accorgimenti rispetto alle fasce d'età superiori.
- Dopo i 12 mesi la consistenza e il formato degli alimenti devono essere valutati in relazione alla capacità di masticazione acquisita da ogni singolo bambino

LE CONSISTENZE

STRUMENTI	Di uso comune per rendere fruibili i cibi solidi: forchetta, coltello, cucchiaino, trita-tutto, passaverdura, grattugia		
	Con il cucchiaino	Pres a mano aperta (5-8 mesi circa)	Pres a pinza (dagli 8-9 mesi)
PASTA	Schiacciata/tritata	Pasta intera di grande formato	A pezzetti
CARNE	Cremosa/Tritata con un comune trita-tutto domestico	A strisce	A pezzetti
VERDURE	Grattugiate, schiacciate con una forchetta o sotto forma di creme eliminando eventuali filamenti fibrosi	A strisce eliminando eventuali filamenti fibrosi	A pezzetti
LEGUMI (fagioli, ceci, lenticchie, piselli, etc..)	Cremosa eliminando la buccia	Cremosa eliminando la buccia	Cremosa eliminando la buccia
SALUMI	Sotto forma di mousse o creme	A strisce	A pezzetti
UOVA (sode o in frittata)		Strisce di frittata	Ridurre a pezzettini
PANE E DERIVATI		A pezzi grandi	A pezzetti
FRUTTA: sbucciata La frutta secca può essere tritata con il tritatutto	Grattugiata o schiacciata con la forchetta	Solo la frutta che si scioglie in bocca (esempio banana o lo spicchio di pesca matura)	Tagliare a pezzi, eliminando semi e noccioli compresa la frutta a chicchi (esempio uva)

LA QUALITÀ

PIRAMIDE ALIMENTARE TRANSCULTURALE

Uno strumento di educazione alimentare per tutti i bambini sin dall'età prescolare.



MANGIARE IN SICUREZZA





LINEE DI INDIRIZZO PER LA PREVENZIONE DEL SOFFOCAMENTO DA CIBO IN ETA' PEDIATRICA

Consigli su taglio, manipolazione e somministrazione degli
alimenti pericolosi per bambini (0-5 anni)
"Taglio alimenti per bambini in sicurezza"



„Chi salva un bambino, salva il mondo intero“

ALIMENTI MOLLI O SCIVOLOSI



UVA
Rimuovere i semi e tagliare gli acini nel senso della lunghezza



CELESTIA
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 (con il calore può generare un pericoloso "effetto colla", come gli altri formaggi a pasta filata)



POMODORINI E OLIVE
Tagliare in quattro parti ed eventualmente in pezzetti più piccoli.



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

ALIMENTI SOLIDI O SCIVOLOSI



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



PASTA
Scegliere i formati più piccoli.



ALIMENTI DURI E 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 o tritare finemente

ALIMENTI APPICCIICOSI O COLLOSI



CARNE O PEZZI DI FORMAGGIO
Tagliare in piccoli pezzetti



PROSCIUTTO CRUDO
Rimuovere il grasso ed evitare sempre la fetta intera. Ridurre in piccoli pezzi



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
Rimuovere il nocciolo e tagliare in piccoli pezzi. Nel primo anno di vita del bambino, omogeneizzare o frullare



FORMAGGIO
Somministrare a piccoli pezzettini



BANANA
Sorvegliare il bambino affinché non faccia bocconi grandi, in grado di chiudere le vie aeree se inalati



UVA E FRUTTA SECCA
Tagliare in pezzetti piccoli

SalvaVita

Il consumo di caramelle dure e gommosi, gelatine, marshmallow, gomme da masticare, popcorn, sfoglie di patate fritte croccanti e snack simili è fortemente sconsigliato fino all'età di 4/5 anni

(Rif. Linee di Indirizzo Ministero della Salute, Principali regole per un pasto sicuro, preparazione degli alimenti)

PER INFO CORSI: WWW.TWOLIFE.EU / EMAIL: INFO@TWOLIFE.EU / CELL: 335.662.0.648

Da un'idea del Dott. Marco Squicciarini

Medico Volontario - Esperto in Rianimazione Cardiopolmonare di Base e Manovre Disostruzione Pediatriche
PER INFO CORSI: WWW.TWOLIFE.EU / EMAIL: INFO@TWOLIFE.EU / CELL: 335.662.0.648

OMCEO

Ace

ANED ASSOCIAZIONE NAZIONALE DENTISTI

LA PREVENZIONE

- Sorvegliare il bambino mentre mangia, senza allontanarsi (esempio: andare in un' altra stanza anche solo per qualche minuto o distrarsi per iniziare a risistemare la cucina)
- Non infilare mai il cibo in bocca ad un bambino contro la sua volontà o cogliendolo di sorpresa.
- Non insistere affinché il bambino mangi, specialmente se piange in quanto potrebbe finire per inalare il cibo.

LA PREVENZIONE

- Incoraggiare il bambino a mangiare lentamente e finire di masticare un boccone e ingoiare prima di prenderne un altro.
- Mentre mangia o ha ancora la bocca piena, non deve giocare, correre e fare altre attività; prima di scendere da tavola la bocca deve essere vuota. Verificate che non ci sia niente accumulato sul palato o ai lati delle guance.
- Non mangiare e bere in macchina.

GLI ALIMENTI PIÙ A RISCHIO

Piccoli e lisci, come arachidi, chicchi d'uva, pomodorini, frutta a guscio in generale, caramelle dure, olive ecc, formati di pasta lisci e corti

Appiccicosi, come potrebbe essere il burro di arachidi, caramelle gommosi o un boccone troppo grosso di prosciutto crudo e cotto;

Quelli che si spezzano senza perdere la loro consistenza soda, come le carote crude, la mela, i biscotti friabili e secchi che non si sciolgono;

ESEMPI DI CIBI **FACILI** DA MANIPOLARE

- ✓ Pezzi di pane
- ✓ Formati di pasta corta non troppo scivolosi (ad esempio i fusilli sono ideali)
- ✓ Verdure al vapore o bollite, come carote a bastoncino, alberelli di broccoli o fagiolini senza filetti
- ✓ Fette o tocchetti di frutta matura
- ✓ Legumi schiacciati
- ✓ Pezzetti di carne sfilacciata, tenera o cotta a lungo

ESEMPI DI CIBI DIFFICILI DA MANIPOLARE

- ! Formati di pasta di forme difficili da gestire (come rigatoni, penne o pasta lunga)
- ! Verdura cruda, come ad esempio la lattuga, che si appiccica al palato
- ! Riso/cuscus/cereali in chicco (in caso il bambino non ami essere imboccato)
- ! Frutta troppo matura o verdura troppo cotta (perché si sfaldano troppo facilmente)

DAL MENU' ALLE ALLEANZE

SCUOLA
come volano per il cambiamento

ISTITUZIONI SOCIO SANITARIE
promuovono salute attraverso la
condivisione di conoscenze scientifiche
attuali e documentate
FORMAZIONE ED EDUCAZIONE

FAMIGLIA
che influenza in modo
determinante il
comportamento
alimentare dei
bambini

TERRITORIO
- Enti locali
- Aziende produttrici
- Associazioni di
categoria
- I circuiti della
comunicazione

BAMBINO

```
graph TD; S[SCUOLA] --> B((BAMBINO)); ISS[ISTITUZIONI SOCIO SANITARIE] --> B; F[FAMIGLIA] --> B; T[TERRITORIO] --> B;
```

The diagram illustrates the concept of moving from individual dietary choices to collaborative alliances. At the center is a circle labeled 'BAMBINO' (Child). Four surrounding boxes represent different spheres of influence: 'SCUOLA' (School) at the top left, 'ISTITUZIONI SOCIO SANITARIE' (Socio-Sanitary Institutions) at the top right, 'FAMIGLIA' (Family) at the bottom left, and 'TERRITORIO' (Territory) at the bottom right. Arrows from each of these four boxes point towards the central 'BAMBINO' circle, indicating that all these entities play a role in shaping the child's environment and health outcomes. The 'TERRITORIO' box includes a list of specific actors: local entities, producing companies, category associations, and communication circuits.