



Chiara Caffarata

Biologo Nutrizionista

- Diete personalizzate
- Diete familiari
- Educazione alimentare
- Menù per la ristorazione collettiva: mense scolastiche, mense aziendali, RSA



Ordine
Nazionale
Biologi

Matricola ONB: 065341
Matricola ENPAB: 143684

Tel 3406701656

Mail chiaracaffarata@libero.it

Pec chiara.caffarata@pec.enpab.it



DA COSA NASCE LA NECESSITA' DI DARE NUOVE REGOLE PER LA FORMULAZIONE E SOMMINISTRAZIONE DEL MENU' NELLE MENSE SCOLASTICHE?



E' un sistema di sorveglianza nazionale promosso e finanziato dal Ministero della Salute/CCM, nato per monitorare l'evoluzione dell'obesità infantile e valutare gli interventi di promozione della salute avviati, con un dettaglio sia regionale che locale.

Il sistema è coordinato dal Centro Nazionale per la Prevenzione delle Malattie e la Promozione della Salute dell'Istituto Superiore di Sanità e condotto in collaborazione con tutte le regioni italiane e il Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca.

Dal 2007 ad oggi sono state effettuate cinque rilevazioni grazie alle quali è stato possibile raccogliere informazioni sugli stili di vita dei bambini della scuola primaria, sul loro stato ponderale e sulle iniziative scolastiche che favoriscono la sana nutrizione e il movimento.

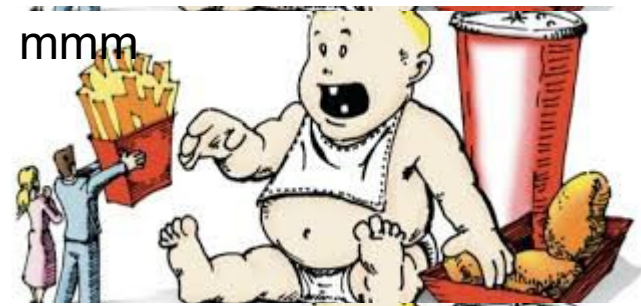
ALCUNI DATI DELL'INDAGINE DEL 2014 NELLA REGIONE TOSCANA

- Il 7,3% dei bambini risulta obeso e il 19,5% dei bambini risulta sovrappeso
- Il 5,4% dei bambini non fa la prima colazione e il 25,2% la fa in modo non adeguato
- Il 64,7% dei bambini fa una merenda di metà mattina non adeguata e l'1,9% non la fa affatto
- Il 31,9% dei bambini non consuma frutta nell'arco della giornata
- Il 48,8% dei bambini non consuma verdura nell'arco della giornata
- Il 21% dei bambini consuma almeno una volta al giorno bibite zuccherate



Fattori determinanti obesità e sovrappeso:

- Scorretta alimentazione
- Mancanza di attività fisica
- Alti livelli di sedentarietà



Spesso i genitori non percepiscono e **non sono consapevoli** del grado di obesità o sovrappeso dei propri figli

Delib. G.R. 13/09/2019, n. 898

Linee di indirizzo regionali per la ristorazione scolastica.

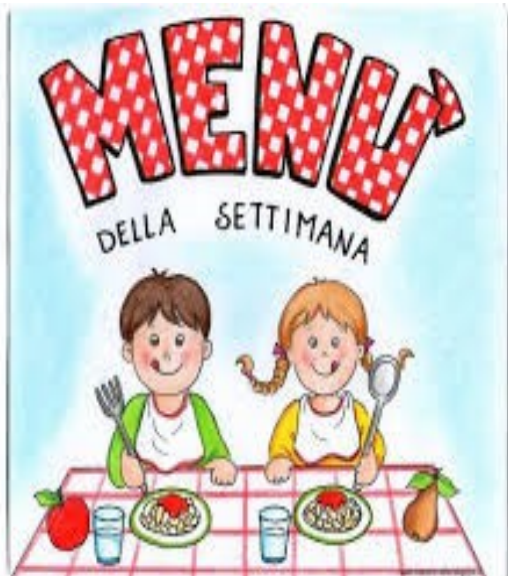
Aggiornamento Delib. G.R. n. 1127/2010

VALENZA EDUCATIVA DELLA RISTORAZIONE SCOLASTICA Pag 5



CRITERI DI FORMULAZIONE DEI MENU' pag. 15-18

I piani nutrizionali per la ristorazione scolastica dovranno rispettare i fabbisogni definiti dai LARN, e seguire i suggerimenti delle Linee Guida Per Una Sana Alimentazione Italiana



- 1) Ad ogni pasto devono essere presenti frutta e verdura di stagione;
- 2) Il contorno può essere costituito da patate (non più di una volta a settimana) se il primo è costituito da una minestra di sole verdure;
- 3) Il pesce deve essere presente almeno una volta a settimana;
- 4) La carne (alternando bianca e rossa) non può essere presente più di una volta a settimana come secondo piatto;
- 5) Uova, salumi e formaggi possono essere somministrati non più di una volta a settimana;
- 6) Almeno una volta a settimana deve essere proposto il piatto unico;
- 7) Il dessert deve essere a base di frutta fresca di stagione e saltuariamente a base di yogurt o dolce.

IL BIS NON E' PERMESSO pag. 19

Il pasto del pranzo a scuola è bilanciato e calcolato in base alle Linee Guida e in base ai LARN, per cui il bis è sconsigliato per le seguenti ragioni:

- Il bambino sarebbe portato a mangiare due volte della pietanza che preferisce, evitando di assaggiare la pietanza che non lo convince;
- Evitare gli eccessi alimentari.

È CONSENTITO IL BIS PER LE VERDURE E LA FRUTTA

PASTO	% delle calorie sul totale giornaliero
colazione	10-15%
merende	5-10%
pranzo	35-40%
cena	30-35%