

REGIONE CALABRIA
AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE- CATANZARO
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
UNITA' OPERATIVA DI IGIENE DEGLI ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE
Catanzaro, Via A. De Gasperi N.16 - Tel. e fax: **0961/726375**

ANNO SCOLASTICO 2012/13



PREMESSA

La comunità scientifica riconosce oggi il ruolo fondamentale che la corretta alimentazione svolge nel mantenimento dello stato di salute inteso estensivamente come benessere psico-fisico dell'individuo.

Particolare attenzione viene rivolta all'incremento del peso medio della popolazione, compresa la fascia d'età pediatrica, nei paesi ad elevato tenore di vita. L'obesità ed il sovrappeso sono correlati di frequente a problemi di tipo ortopedico, psicologico e metabolico, negli stessi soggetti più giovani e sono condizione predisponente all'insorgenza in età adulta delle cosiddette "malattie del benessere" (obesità, diabete tipo2, alcune malattie cardiovascolari etc.).

Tali evidenze hanno indotto tanto l'OMS quanto il nostro Servizio Sanitario Nazionale ad intraprendere efficaci interventi di prevenzione del sovrappeso e dell'obesità infantile quali strategie fondamentali di tutela della salute pubblica.

La refezione scolastica offre un'occasione di incontro da non perdere ad istituzioni e famiglie nell'univoco intento di fornire ai più giovani pasti sicuri dal punto di vista igienico – nutrizionale, e promuovere nel contempo comportamenti alimentari corretti.

Il pasto consumato a scuola soddisfa il 35% - 40% della richiesta giornaliera in calorie e principi nutritivi. La quantità di calorie da somministrare è, pertanto, 450/640 Kcal nella scuola dell'infanzia, 520/ 810 Kcal nella scuola primaria e 700/830 Kcal nella scuola secondaria, con la predisposizione di un menù che fornisca circa il 15% di proteine, il 30% di grassi ed il 55% di carboidrati.

Sono stati inseriti nella tabella alimenti ricchi di calcio (formaggi, legumi, verdure etc..) e quelli contenenti la maggior quota di ferro disponibile (spinaci, fagioli, lenticchie, ecc.), vista l'importanza dei minerali nei soggetti in accrescimento.

Anche i fabbisogni vitaminici sono ampiamente coperti con la somministrazione di uova, carne, latte, pesce, carote (vit. A), frutta e verdura (vit. C). La refezione scolastica riveste, inoltre, una funzione di grande importanza: essa rappresenta un'arma validissima per una specifica educazione dietologica ed un mezzo particolarmente idoneo alla acquisizione di abitudini alimentari corrette.

L'accresciuta attenzione e il diretto coinvolgimento di genitori e insegnanti sui problemi dell'alimentazione infantile può rappresentare uno stimolo al miglioramento della qualità del servizio di ristorazione scolastica e confidiamo nella collaborazione di tutti per muovere passi significativi nella promozione di comportamenti alimentari sani.

Proposta piatto unico

PIATTO UNICO , portata capace di assicurare da sola tutti quegli elementi nutritivi che normalmente sono forniti in parte dal primo ed in parte dal secondo piatto. Il piatto unico, insomma, sostituisce efficacemente primo e secondo con un'unica portata. Esempi tipici: la pasta con fagioli (o ceci, o piselli, o lenticchie...), le paste asciutte con condimento di carne e formaggio, i minestrone con verdura, olio e formaggio grattugiato, la pizza napoletana con mozzarella ed alici, ecc. Far seguire a questi piatti unici un secondo tradizionale è inutile ed eccessivo: è infatti sufficiente la sola aggiunta di

verdura fresca e di frutta per realizzare un pasto completo, nutrizionalmente equilibrato.

Fonte informazioni scientifiche: INRAN (ISTITUTO NAZIONALE DI RICERCA PER GLI ALIMENTI E LA NUTRIZIONE)

LEGUMI. Sono alimenti caratteristici della alimentazione mediterranea. Sono importanti non solo perché ricchi di svariati nutrienti (proteine di discreto valore biologico, amido, vitamine del gruppo B, fibra, ferro e calcio), ma anche per il fatto che se consumati insieme a pasta, riso o pane costituiscono il cosiddetto "piatto unico" con il quale è possibile sostituire perfettamente la carne, esempio tipico sono i vegetariani dove gli alimenti del gruppo IV, rappresentano la fonte proteica per eccellenza.

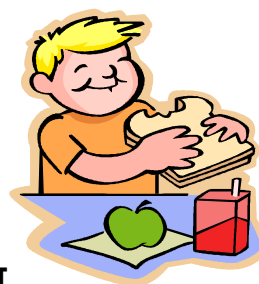
Fonte informazioni : MINISTERO DELLA SALUTE "CAMPAGNA DI INFORMAZIONE"

Premesso che questa U.O. considera l'inserimento del piatto unico nel menù della refezione scolastica una utile iniziativa di promozione della dieta mediterranea, ormai sinonimo di alimentazione corretta, ciò nonostante, valuta indispensabile la più ampia comprensione e condivisione da parte delle famiglie perché un intervento educativo come questo possa incidere positivamente, perciò nel menù che segue, il piatto unico viene proposto come alternativa possibile e preferibile, nell'ottica di un percorso graduale.



RUOLO DELL'U.O. IGIENE DEGLI ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE

- RILASCIO PARERI IGIENICO-SANITARI DEI LOCALI E DELLE ATTREZZATURE
- GESTIONE DEGLI INTERVENTI PER FOCOLAI EPIDEMICI DI SOSPETTA TOSSINFEZIONE ALIMENTARE IN AMBITO SCOLASTICO
- VIGILANZA E CONTROLLO SULLA CONFORMITÀ ALLE NORME SULLA SICUREZZA ALIMENTARE
- SORVEGLIANZA IGIENICO – NUTRIZIONALE DEI PASTI CON RUOLO COMPLEMENTARE A QUELLO DELL'ENTE RESPONSABILE DEL SERVIZIO.
- LINEE DI INDIRIZZO PER LA FORMULAZIONE DEI CAPITOLATI , ESCLUDENDO LA PARTECIPAZIONE DIRETTA DI PERSONALE ASL NELLE COMMISSIONI AGGIUDICATICI DELL'APPALTO.
- AZIONI DI SORVEGLIANZA NUTRIZIONALE
- EVENTUALE PARTECIPAZIONE ALLE CMMISSIONI MENSA (ORGANO TECNICO COMUNALE)
- VALUTAZIONI DEI REGIMI DIETETICI SPECIALI .



CARATTERISTICHE DEGLI ALIMENTI

GLI ALIMENTI DA UTILIZZARE DEVONO :

- 1) ESSERE PRIVI DI ORGANISMI GENETICAMENTE MODIFICATI ;**
- 2) PROVENIENTI DA COLTURE BIOLOGICHE E A DENOMINAZIONE PROTETTA , PER TUTTI QUELLI REPERIBILI NELL'AMBITO DEL MERCATO NAZIONALE.**

E' REQUISITO IMPRESCINDIBILE CHE gli alimenti da utilizzare debbano rispondere a quanto stabilito dalle normative specifiche relativamente alla denominazione di ogni prodotto utilizzato e alla normativa generale sull'etichettatura dei prodotti (DLT109 e 110 del 278.01.92, DLT 157/2004, DLT 181/2003, DLT 25/02/00 N°68) , sull'etichettatura nutrizionale (DLT 16/2/93 n°77) e sulla rintracciabilità dei prodotti (Regolamento ce n° 178/2002 art. 18 e Linee Guida Conf. Stato Regioni 28/07/2005).

- Le confezioni contenenti gli alimenti dovranno presentarsi integre e sigillate, pulite senza rigonfiamenti, insudiciamenti, rotture o altre evidenti anomalie.
- Le confezioni devono inoltre riportare in modo chiaro le indicazioni previste dalla normativa sull'etichettatura .
- E' opportuno approvvigionarsi in modo da evitare scorte eccessive nei magazzini, dando inoltre la preferenza alle confezioni, di dimensioni adatte alle esigenze giornaliere, **evitando quanto più è possibile la conservazione degli alimenti deperibili in confezioni aperte.**

PASTA DI SEMOLA DI GRANO DURO :

Il formato della pasta deve variare evitando, inoltre, l'eccessiva cottura.

La fornitura deve prevedere una vasta gamma di forme.

Devono essere accettate forniture con un un minimo ancora di 18 mesi dal TMC (termine minimo di conservazione).

Evitare lo stoccaggio oltre i 30gg.

RISO TIPO PARBOILED :

Amido ed altri carboidrati 90.1% - proteine 8.2% - -lipidi 0.3% - cellulosa – emicellulosa 0.2% - minerali 0.8%.

PANE TIPO 0 0 00

Preparato giornalmente dovrà essere fresco, di pezzatura adeguata, confezionato singolarmente, privo di cattivi odori. Caratterizzato da cottura regolare ed omogenea dotato di mollica soffice, elastica e di porosità regolare .

LEGUMI SECCHI (LENTICCHIE, FAGIOLI, CECI), PASSATI SOLO PER LE SCUOLE MATERNE :

In confezioni originali, mondati, privi di muffe o corpi estranei, uniformemente essiccati.

Le grammature indicate nelle tabelle devono intendersi per i legumi secchi. L'equivalente peso di prodotto fresco o surgelato è circa il doppio.

CARNI BOVINE E SUINE MAGRE :

Vitello – maiale, di produzione fresca, refrigerati, di 1° taglio, provenienti da allevamenti nazionali. I tagli dovranno provenire da

classi di conformazione U (ottime) oppure R (buone), con stato d'ingrassamento 2 (scarso – sottile), secondo le griglie CEE.

Sono da preferire sempre i prodotti freschi anche per le preparazioni con panatura.

Qualora invece si dovesse necessariamente optare per prodotti surgelati, questi **non devono essere prefritti** (vedi scheda tecnica da richiedere al fornitore).

CARNI AVICOLE :

Busti di pollo eviscerati, petti o cosce di pollo, fesa di tacchino, provenienti da allevamenti nazionali. La pelle deve essere completamente spennata o spiumata ed esente da residui di peli, e da grumi di sangue. Si opterà per la classe A. Pollo dissossato solo per le scuole materne.

Sono da preferire sempre i prodotti freschi anche per le preparazioni con panatura.

Qualora invece si dovesse necessariamente optare per prodotti surgelati, questi **non devono essere prefritti** (vedi scheda tecnica da richiedere al fornitore).

LATTICINI :

FORMAGGI FRESCHI – E' DA PREFERIRE la fornitura di mozzarella, crescenza, ricotta di vacca in confezione monodose che abbia al momento della consegna una conservazione di almeno 15gg prima della scadenza. Trasporto e conservazione deve avvenire a temperatura compresa tra 0 °C e 4 °C.

FORMAGGI STAGIONATI - Parmigiano Reggiano o Grana Padano, Asiago Caciocavallo silano o Fontina , sono formaggi stagionati a

denominazione di origine protetta le cui caratteristiche devono rispondere a uno speciale disciplinare di produzione e devono essere contrassegnati dal marchio che li contraddistingue.

PROSCIUTTO COTTO :

Magro, proveniente da allevamenti di prima qualità , dovrà essere prodotto senza polifosfati; gli eventuali additivi, dichiarati in etichetta, dovranno essere presenti nelle quantità consentite dalle normative vigenti. Il prodotto dovrà essere ben pressato senza botte e rammollimenti ; i prosciutti interi di media pezzatura devono essere confezionati in involucri sigillati privi di liquido percolato. Il trasporto deve avvenire a temperatura non superiore ai 6 °C. Si raccomanda di accettare forniture con ancora almeno 60gg. di conservazione .

UOVA FRESCHE DI CATEGORIA A EXTRA:

Categoria A extra di produzione nazionale, preferibilmente locale, in confezioni originali. Sulle confezioni deve essere riportato quanto previsto dalla normativa vigente.

BASTONCINI DI PESCE E CUORI DI FILETTO DI MERLUZZO:

Ottenuti da trancio di merluzzo, in confezioni originali, surgelati, **non prefritti** (vedi scheda tecnica da richiedere al fornitore).

La temperatura durante il trasporto deve essere mantenuta non superiore a -18 °C tollerando brevi fluttuazioni non superiori ai 3 °C . I bastoncini di pesce non sono equivalenti al solo pesce (es. filetti di merluzzo) dal punto di vista nutrizionale essendo più ricchi di grassi e carboidrati e più poveri di proteine, non è opportuno pertanto chiedere la sostituzione di secondi di pesce con i bastoncini.

PISELLINI, FAGIOLINI, SPINACI SURGELATI :

Dovranno risultare puliti, esenti da corpi estranei, senza ghiaccio, di consistenza tenera, senza fili (fagiolini), né spappolati.

OLIO EXTRA – VERGINE D'OLIVA :

Con acidità libera max 1% in peso espresso in acido oleico. Acido oleico non inferiore al 72%. Acido linoleico 10%. N° di perossidi max 20.0%. Impurità + umidità max 0.3%. In confezione originale.

BURRO

Burro di buona consistenza e spalmabile di aspetto omogeneo con uniforme ripartizione di acqua, colore bianco giallognolo caratteristico. Le confezioni devono essere originali e sigillate preferibilmente in grammatura da consumarsi in giornata. Il trasporto deve avvenire a temperatura tra 1 °C e 6 °C, la conservazione a temperatura non superiore a 4 °C almeno 30gg. dalla data di scadenza al momento della fornitura.

SUCCHI DI FRUTTA : Dovranno essere senza additivi alimentari, di gusti vari.

PRODOTTI ORTOFRUTTICOLI :

Preferire sempre dove è possibile i prodotti

PROVENIENTI DA COLTURE BIOLOGICHE.

Dovranno appartenere alle categorie commerciali prima ed extra, con adeguato stato di sviluppo e di maturazione naturale, puliti di pezzatura uniforme, esenti da difetti visibili e da sapori estranei e dovranno rispettare la stagione di produzione. Il minestrone di verdure dovrà essere passato per le scuole materne. L'insalata verde deve essere di taglio piccolo e potrà essere sostituita con l'insalata di pomodoro nei mesi di settembre, maggio, e giugno.

I contorni di verdura, non le patate, possono essere intercambiabili per esigenze di approvvigionamento stagionale, mantenendo sempre il principio della somministrazione non ripetitiva e varia nel corso della settimana.

La frutta fresca dovrà essere variata ogni giorno e somministrata, possibilmente come spuntino di metà mattina. Al fine di favorire l'assorbimento del ferro è opportuno associare il consumo di agrumi ai pasti a base di legumi.

PER FRUTTA DI STAGIONE S'INTENDE:

periodo Settembre – Ottobre : pesche, melone, mele, pere, kiwi.

periodo Novembre - Aprile : pere, mele, kiwi, mandarini, mandarance, arance.

periodo Maggio – Giugno : ALBICOCCHIE, PESCHE, MELE, PERE.

SALE IODATO CONFORME AL DM 2 SS DELL'1.8.90. DA USARE IN PICCOLE QUANTITÀ.

VARIAZIONI

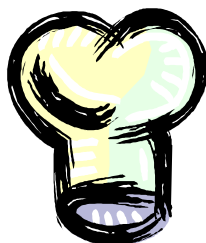
Eventuali variazioni del menù per soddisfare i gusti dei piccoli utenti, o relativamente alle variazioni stagionali potranno essere richieste e concordate nel corso dell'anno.

LA PROPOSTA DEL PRESENTE MENÙ SI INTENDE INOLTRE FLESSIBILE PER ALCUNI ASPETTI DI SEGUITO ESPlicitATI:

- **I CONTORNI DI VERDURA, NON LE PATATE, POSSONO ESSERE INTERCAMBIABILI PER ESIGENZE DI APPROVVIGIONAMENTO STAGIONALE, MANTENENDO SEMPRE IL PRINCIPIO DELLA SOMMINISTRAZIONE NON RIPETITIVA E VARIA NEL CORSO DELLA SETTIMANA.**
- **LO YOGURT O ALTRO ALIMENTO INSERITO SALTUARIAMENTE IN ALTERNATIVA ALLA FRUTTA È SEMPRE SOSTITUIBILE CON LA FRUTTA FRESCA, SE PREFERITA.**
- **IN OCCASIONE DI PARTICOLARI RICORRENZE RELIGIOSE O PER ONORARE PARTICOLARI TRADICZIONI LOCALI, È POSSIBILE VARIARE LA DISTRIBUZIONE DEI PASTI ALL'INTERNO DELLA SETTIMANA, O SOMMINISTRARE OCCASIONALMENTE UN PRIMO PIATTO DIVERSO, GIÀ COMUNQUE PREVISTO IN ALTRO GIORNO.**

IGIENE DEL PERSONALE

E' importante sapere che:



- **COLORO CHE MANIPOLANO ALIMENTI DEVONO INDOSSARE DIVISE DA LAVORO DI COLORE CHIARO OBBLIGATORIAMENTE IL COPRICAPO ADATTO A CONTENERE L'INTERA CAPIGLIATURA.**
- **GLI INDUMENTI DA LAVORO DEVONO ESSERE RIPOSTI , AL TERMINE DELL'ATTIVITA', IN ARMADIETTI A DOPPIO SCOMPARTO IN MODO TALE CHE GLI ABITI PROPRI RIMANGANO SEPARATI DALLE DIVISE.**
- **GLI ARMADIETTI DEVONO ESSERE POSTI IN APPOSITO SPOGLIATOIO.**
- **IL LAVAGGIO DELLE MANI DEVE AVVENIRE SEMPRE CON SAPONE LIQUIDO E SALVIETTE A PERDERE. E' ESSENZIALE CHE LA RUBINETTERIA DEI LAVABI ABBIA IL COMANDO DELL'EROGAZIONE DELL'ACQUA NON MANUALE (A PEDALE O A GOMITO).**
- **IL LAVAGGIO DELLE MANI DEVE AVVENIRE PRIMA DI QUALSIASI CONTATTO CON GLI ALIMENTI, E SOPRATTUTTO DOPO L' USO DEL SERVIZIO IGIENICO, DOPO ESSERSI SOFFIATI IL NASO, O TOCCATO SOLDI, RIFIUTI, O DOPO AVER FUMATO.**
- **UNA EVENTUALE FERITA A CARICO DELLE MANI DEVE ESSRE DISINFETTATA, COPERTA CON CEROTTO E GUANTI.**
- **NON PORTARE DURANTE LA LAVORAZIONE ANELLI, BRACCIALI, O SMALTO PER LE UNGHIE.**
- **NON FUMARE DURANTE LA LAVORAZIONE.**

La nostra U.O. augura buon lavoro a tutti gli operatori dei servizi di refezione e rimane a disposizione per ogni chiarimento o altra necessità di nostra competenza.