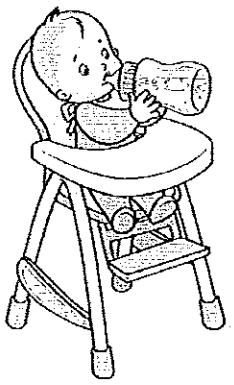
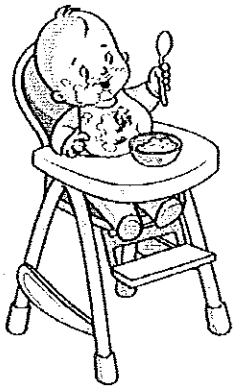
Regione Sicilia

ASP 5 Messina

INDICAZIONI NUTRIZIONALI PER IL PASTO A SCUOLA





Dipartimento di Prevenzione ASP Messina
Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione (SIAN)
Area di Igiene e Prevenzione Nutrizionale

GUIDA INTRODUTTIVA

REGIONE SICILIA · ASP DI MESSINA
11 OTT. 2021

L' ALIMENTAZIONE SANA DEL BAMBINO DI OGGI ALLA BASE DELL'ADULTO SANO DI DOMANI

Le presenti tabelle dietetiche sono state redatte dal Personale Sanitario dell'Area di Igiene e Prevenzione Nutrizionale del Servizio di Igiene degli Alimenti e della Nutrizione (SIAN) afferente al Dipartimento di Prevenzione dell'ASP di Messina.

Stesura del documento:

Team Dietisti SIAN:
D.ssa Maria Lidia Lo Prinzi
Dr. Antonio Martino Cinnera
D.ssa Mattia Papa
D.ssa Noemi Vacirca

D.ssa Francesca Turiano: Responsabile U.O.S. Igiene e Prevenzione Nutrizionale
D.ssa Graziella Arena: Pediatra

DESTINATARI DI QUESTO DOCUMENTO
Comuni ed Amministrazioni Scolastiche sia pubbliche che private;
Gestori del servizio di ristorazione scolastica;
Commissioni Mensa e tutti gli altri eventuali soggetti coinvolti in tale servizio;
Tutti coloro che per lavoro o a vario titolo nutrono interesse per la ristorazione scolastica.

ALLEGATI
Tabelle dietetiche
Ricettario
Calendario – Stagionalità di frutta e verdura
Decalogo sicurezza nel frigorifero – Ministero della Salute
Guida pratica per la famiglia

INDICE

PREMESSA 4
IL BIMBO AL NIDO 5
FABBISOGNI NUTRIZIONALI DAI 6 AI 36 MESI 7
Fabbisogno di Lipidi 7
Fabbisogno di Proteine 7
Fabbisogno di Glucidi 7
RIPARTIZIONE GIORNALIERA 8
ALIMENTAZIONE DEL BAMBINO AL NIDO FINO A 12 MESI 9
FASCIA 0-6 MESI 9
FASCIA 6-12 MESI: ALIMENTAZIONE COMPLEMENTARE 9
LA PAPPA 10
DOPO LA PRIMA PAPPA 13
SISTEMA NAZIONALE DI SORVEGLIANZA NUTRIZIONALE PER LA PREVENZIONE DELL'OBESITA' 14
ALIMENTAZIONE DEL BAMBINO AL NIDO DA 1 A 3 ANNI 17
LA COMPOSIZIONE DEL MENÙ AL NIDO 17
Primo piatto 18
Secondo piatto 18
Piatti unici 18
Contorni 19
Pane 20
Frutta 20
Condimenti 20
Acqua 21
MERENDA POMERIDIANA 22
LE DIETE SPECIALI 23
FESTE E COMPLEANNI 38
COMMISSIONE MENSA 39
PROMOZIONE DELL'ALLATTAMENTO MATERNO AL NIDO D'INFANZIA 41
COME CONSERVARE E TRASPORTARE IL LATTE MATERNO 43
COME PULIRE E STERILIZZARE IL MATERIALE PER LA CONSERVAZIONE DEL LATTE 44
PREPARAZIONE E SOMMINISTRAZIONE DI LATTE DI FORMULA AL NIDO 45
ISTRUZIONI PER IL PERSONALE DEI NIDI 45
INDICAZIONI OPERATIVE PER PREPARARE IN SICUREZZA IL LATTE DI FORMULA 46
PREPARAZIONE DEL LATTE LIQUIDO 46
PREPARAZIONE DEL LATTE IN POLVERE 46
LEGISLAZIONE IGIENICO SANITARIA 47
PREPARAZIONE, DISTRIBUZIONE E SOMMINISTRAZIONE DI ALIMENTI 48
SICUREZZA ALIMENTARE E PIANO DI AUTOCONTROLLO 48
CONCLUSIONI 50
BIBLIOGRAFIA 51

PREMESSA

L'allattamento al seno è un diritto fondamentale dei bambini ed è un diritto delle loro mamme quello di essere sostenute nella realizzazione del loro desiderio di allattare.

E' quindi importante fornire la possibilità di poter fruire dell'allattamento materno ai bambini che frequentano il nido d'infanzia. Ciò può realizzarsi con l'accesso della mamma al nido per la poppata o con la somministrazione del latte materno spremuto. Il latte materno rappresenta il miglior alimento per il neonato, in quanto fornisce tutti i nutrienti di cui ha bisogno, come per esempio 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.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), il Ministero della Salute e le Società Scientifiche Pediatriche raccomandano l'allattamento al seno con modalità esclusiva per 6 mesi ed in seguito, una volta introdotti nella dieta del bambino alimenti diversi dal latte materno, fino al secondo anno di vita ed oltre.

Una dieta sana e bilanciata sin dalle prime fasi della vita è importante per lo sviluppo fisico e cognitivo del bambino e consente un guadagno di salute che influenza anche le fasi successive della vita da adulto.

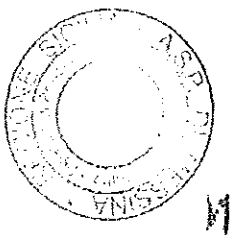
Le attuali conoscenze scientifiche mettono in evidenza l'estrema importanza dei primi 1000 giorni di vita del bambino per lo sviluppo futuro dell'individuo e del suo stato di salute, e in particolare la corretta alimentazione è fondamentale nella riduzione del rischio di insorgenza nell'età dell'adulto di malattie cronico degenerative (malattie cardiovascolari – obesità – diabete – tumori).

Non si tratta solo di nutrire il corpo, ma anche di definire il rapporto con il cibo, di strutturare e formare il gusto.

Il cibo infatti secondo le modalità con cui viene offerto rappresenta il primo mediatore dei rapporti interpersonali percepiti e valutati bambino.

Anche al nido è possibile stimolare la curiosità e far scoprire al bambino cibi e sapori nuovi, guidandolo in un percorso di esperienze gustative che potranno condizionare le sue scelte alimentari corretti per tutta la famiglia.

Il Dipartimento di Prevenzione dell'Azienda Sanitaria di Messina ha elaborato, per tramite del Servizio di Igiene degli Alimenti e della Nutrizione - Area di Igiene e Prevenzione Nutrizionale - con la collaborazione di un Pediatra di Libera Scelta, questo documento per fornire una guida a coloro che nei nidi d'infanzia, con ruoli diversi, hanno la responsabilità di gestire l'alimentazione del bambino in tutte le sue fasi, organizzazione del servizio , distribuzione del pasto, per garantire un giusto equilibrio tra sicurezza igienico nutrizionale, sfera emotiva, gradimento del cibo da parte del bambino.



M 1 DIC. 2021

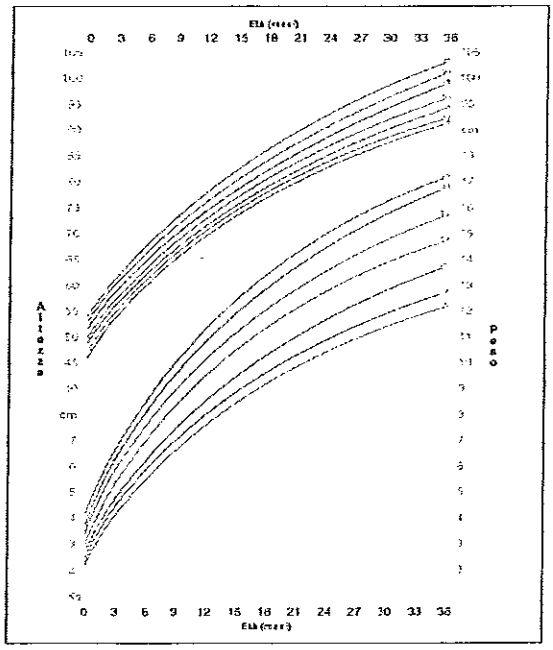
IL BIMBO AL NIDO

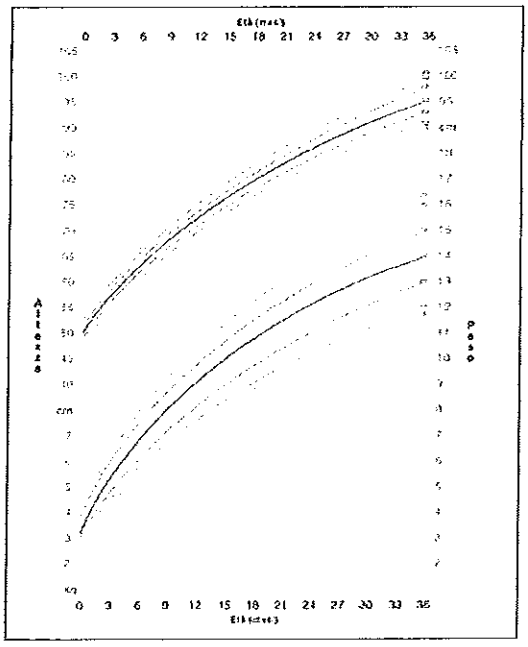
Il momento di ingresso all'asilo nido rappresenta una fase delicata per il bambino che deve adattarsi a una situazione nuova, spesso nel momento in cui sperimenta nuove abilità psicomotorie e in cui nasce la necessità fisiologica di un cambiamento nelle richieste nutrizionali.
E questa la fase che coincide con il divezzamento, meglio definita alimentazione complementare, momento in cui il latte, non assicurando più un ottimale apporto giornaliero di energia e nutrienti quali ferro, zinco e vitamine non è più l'alimento esclusivo per il bambino.
La fase del divezzamento diventa un'opportunità per far sperimentare al bambino alimenti e sapori nuovi che lo condurranno gradualmente ad effettuare le sue prime scelte di gusto, che andranno incontro a naturali rielaborazioni nel corso dello sviluppo.
Così il bambino sperimenta il passaggio dell'alimentazione esclusiva con latte alla fase dell'assunzione di alimenti dapprima semisolidi e successivamente solidi con modalità diverse dalla suzione.
Il passaggio dal latte materno agli alimenti complementari deve essere graduale e rispettare i tempi e i ritmi di ogni bimbo, favorendo l'interazione tra: preferenze della famiglia, * **indicazioni del Pediatra***, contesto socio culturale e tradizioni per aiutare il bambino a sviluppare il proprio gusto e le scelte alimentari personali per l'acquisizione di corretti comportamenti alimentari che lo accompagneranno per tutta la vita.
Tenere in considerazione che il bambino si è alimentato fino al momento del divezzamento solo con latte e non conosce altri sapori e consistenze, quindi è possibile che non gradisca la prima pappa; è importante quindi dargli la possibilità di adattarsi gradualmente ai nuovi alimenti sia dal punto di vista fisiologico che psicologico. Ad esempio non ha mai provato alimenti sapidi, ed essendo questa una preferenza acquisita e non innata come invece e quella per il piacere verso il gusto dolce, è necessario concedere al bambino il tempo necessario per imparare a conoscere questo nuovo gusto.
Proprio per la valenza educativa del pasto, è importante che le figure professionali coinvolte a vario titolo e i genitori siano concordi nel non dare eccessiva preoccupazione alle quantità consumate, ma siano attente nell'attuare strategie e monitorare che il bambino riesca a instaurare e sviluppare un buon rapporto con il cibo che mangia.
È dimostrato che se ci sono modalità relazionali ed affettive equilibrate, è difficile che possano emergere rifiuti netti per alcuni alimenti.
Il rapporto con il cibo è spesso il frutto di condizionamenti derivanti dalla abitudini familiari, dall'ambiente, dalla pubblicità.
Alcuni esempi di rifiuto del cibo:

- Una difficile socializzazione con l'ambiente scolastico rappresenta motivo di rifiuto del cibo in quanto rappresentativo di un ambiente che sente estraneo;
- Apprezzamenti negativi dell'alimento manifestati dagli adulti;
- La proposta di un cibo sconosciuto, mai assaggiato costituisce motivo di rifiuto.
- Ambienti affollati, rumorosi, male illuminati e male arredati;
- Ripetitività nelle preparazioni proposte;
- Assunzioni fuori orario di merende abbondanti;
- Mancanza di un intervallo motorio nel tempo scolastico.

* "E' importante ricordare che fino al 1° anno di vita il fabbisogno nutrizionale del bambino è soggettivo e deve essere sempre individuato seguito dal Pediatra che segue il bambino sin dalla nascita e che ha come riferimento le curve di crescita rapportate all'età, e alle caratteristiche morfologiche del bambino e dei genitori. "*

Tabelle percentili





Il consiglio dato dai Pediatri e dalle comunità scientifiche è quello di iniziare il divezzamento, solo quando il bambino è in pieno benessere. Si raccomanda che la prima pappa venga proposta dalla mamma nell'ambiente domestico, ricordando che il miglior stimolante dell'appetito è il comportamento della mamma; suo compito è rendere il pasto un momento di serenità e allegria, non un momento di "conflitto".

11 OTT. 2021

FABBISOGNI NUTRIZIONALI DAI 6 AI 36 MESI

Per stabilire il fabbisogno nutrizionale e l'apporto calorico giornaliero per un bambino in questa fascia di età, si fa riferimento ai valori medi raccomandati dai LARN revisione 2014 (documento nazionale per la popolazione italiana dei Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed Energia).

Fabbisogno di Lipidi

Nel lattante il fabbisogno di lipidi è maggiore rispetto alle età successive: fino al primo anno di vita i LARN raccomandano un apporto lipidico del 40% delle calorie giornaliere, percentuale che diminuisce al 35-40 % dai 12 ai 36 mesi fino ad arrivare, dopo i tre anni gradualmente alla quota raccomandata per gli adulti (dal 20 al 35%).

Fabbisogno di Proteine

La recente revisione dei LARN 2014 riporta, rispetto all'edizione precedente, la riduzione del fabbisogno proteico per tutte le fasce di età, partendo dalla primissima infanzia.
Esiste una possibile correlazione tra elevata assunzione proteica nelle prime fasi della vita e il rischio aumentato di sviluppare obesità e malattie cronico-degenerative nelle epoche successive della vita.
Per questo motivo è importante che la quota proteica non superi il 15% dell'energia giornaliera.
Il fabbisogno proteico viene calcolato sulla base del peso corporeo ed espresso in grammi di proteine giornaliere/Kg peso corporeo; per un bambino di età compresa tra 6 e 12 mesi l'assunzione di proteine raccomandata è pari a 1.32 g per Kg di peso corporeo al giorno, che, stimando il peso medio del bambino in tale fascia di età in 8,3 Kg, corrisponde a 11 gr di proteine al giorno.
Dopo i 12 mesi l'assunzione di proteine raccomandata è pari a 1.00 g per Kg di peso corporeo al giorno, che corrisponde a 14 gr di proteine al giorno (peso medio del bambino 13,7 Kg).

Fabbisogno di Glucidi

Definita la quota energetica che deve essere fornita da lipidi e proteine, la maggior parte dell'apporto energetico giornaliero deve derivare da glucidi di tipo complesso, mentre quello derivante dagli zuccheri semplici non deve superare il 10-15% dell'energia.
Nella tabella sottostante sono riportati in sintesi i valori di riferimento MEDI GIORNALIERI secondo i LARN 2014

FABBISOGNO MEDIO GIORNALIERO	6 MESI	DAI 7 AI 12 MESI	DAI 13 AI 36 MESI
Fabbisogno energetico	595 Kcal	830 Kcal	1090 Kcal
Fabbisogno proteico	10 g	11 g	14 g
Fabbisogno lipidico	40% dell'energia giornaliera	40% dell'energia giornaliera	40% - 35% dell'energia giornaliera
Fabbisogno glucidico Viene ricavato, per differenza dai riferimenti relativi al fabbisogno energetico in proteine e lipidi	45%- 60% dell'energia giornaliera	45% - 60% dell'energia giornaliera	45-60% dell'energia giornaliera

RIPARTIZIONE GIORNALIERA

Dopo i 12 mesi l'apporto calorico giornaliero viene suddiviso in cinque pasti: colazione, spuntino, pranzo, merenda e cena.

Si suggerisce pertanto, per una equilibrata giornata alimentare, questa distribuzione calorica:

20% delle calorie totali giornaliere per la colazione

5% delle calorie totali giornaliere per lo spuntino mattutino

40% delle calorie totali giornaliere per il pranzo

5% delle calorie totali giornaliere per la merenda pomeridiana

30% delle calorie totali giornaliere per la cena.

REGIONE SICILIA - A.S.P. TRAPANI

11 OTT. 2021

ALIMENTAZIONE DEL BAMBINO AL NIDO FINO A 12 MESI

FASCIA 0-6 MESI

Il latte materno è l'alimento naturale per la crescita e lo sviluppo del neonato; nei primi sei mesi di vita può soddisfare tutte le esigenze nutritive e fornisce i componenti essenziali di cui il lattante necessita per uno sviluppo ottimale.
Il latte materno è un alimento dinamico, che si modifica non solo in base all'età del bambino, ma anche all'interno della stessa poppata, per adeguarsi alle esigenze nutrizionali del neonato: rappresenta quindi un vero e proprio sistema biologico.
L' Organizzazione Mondiale della Sanità "OMS", il Ministero della Salute e le Società Scientifiche Pediatriche raccomandano l'allattamento al seno esclusivo per i primi 6 mesi di vita.

A questo proposito sono state predisposte delle **linee guida per la promozione dell'allattamento materno**, presenti al termine di questo documento, che forniscono indicazioni sia alla famiglia sia al personale dei nidi per favorire la prosecuzione dell'allattamento materno ai bambini inseriti all'asilo nido.

Nel caso in cui l'allattamento al seno non sia possibile è necessario utilizzare le formule per l'infanzia (a basso contenuto proteico); in questo caso al nido viene somministrato il latte di formula secondo le indicazioni del pediatra a cui spetta (come già indicato), nel rispetto della variabilità individuale e sulla base delle traiettorie di crescita, il monitoraggio e la decisione sul tipo di alimentazione da seguire.

Si sottolinea che, all'interno dell'asilo nido, devono essere individuate idonee procedure per la gestione delle varie fasi operative inerenti la preparazione e somministrazione di latte materno e di formula, compresa la pulizia dei materiali utilizzati e devono essere seguite puntualmente le indicazioni riportate sulle confezioni.

FASCIA 6-12 MESI: ALIMENTAZIONE COMPLEMENTARE

Il passaggio all'alimentazione complementare è un momento delicato e importante per il lattante e per la famiglia.
Rappresenta il periodo di transizione da una alimentazione esclusivamente lattea a una dieta contenente altri alimenti diversi dal latte passando così gradualmente da un'alimentazione "dipendente" ad una "indipendente".
Secondo le indicazioni dell'OMS e del Ministero della Salute è raccomandato, ordinariamente, iniziare il divezzamento dopo il 6° mese in quanto in questa fase il latte materno (o di formula) da solo non è più sufficiente a soddisfare il crescente fabbisogno nutrizionale per cui l'alimentazione va integrata con cibi complementari idonei.
Il momento dell'effettiva introduzione di alimenti complementari al latte, sia materno che di formula, è pertanto da stabilirsi sulla base delle necessità nutrizionali del bambino e sul grado di

sviluppo psicomotorio (es: riflesso di estrusione, capacità di masticare e deglutire). Di norma fino ai sei mesi il lattante possiede le abilità di suzione e deglutizione che consentono l'introduzione di soli alimenti liquidi. Intorno al sesto mese il bambino acquisisce gradualmente maggiori abilità, quali la capacità di svuotare il cucchiaio con le labbra, mordere e masticare che consentono l'introduzione di alimenti di diversa consistenza (in purea, tritati, a pezzetti) fino al raggiungimento di tutte le abilità motorie come portare autonomamente il cibo alla bocca, bere da un bicchiere usando entrambe le mani: in questo passaggio l'educatrice ha un ruolo basilare.

I fabbisogni nutritivi, lo sviluppo neuromotorio e dei sistemi metabolici del lattante sono specifici per ogni bambino e rendono pertanto più flessibile l'avvio e le modalità dell'alimentazione complementare rispetto alle raccomandazioni di salute pubblica che non si possono applicare indistintamente ad ogni singolo lattante.

Per quanto riguarda l'introduzione del latte vaccino, essa va posticipata almeno fino al dodicesimo mese di vita compiuto, sia per l'eccessivo carico proteico - quasi 4 volte più elevato rispetto al latte materno – sia per lo scarso apporto di ferro.

E' consigliabile utilizzare alimenti approvati dal Ministero della Salute, in quanto sono ottenuti partendo da ingredienti nei quali la presenza di residui e contaminanti come fitofarmaci, micotossine, metalli, ecc. è sensibilmente ridotta rispetto ai valori ammessi negli alimenti non destinati specificatamente alla prima infanzia. In ogni caso anche in questi prodotti, è opportuno valutare le caratteristiche nutrizionali riportate sulla etichetta. E' importante rilevare la natura complementare degli alimenti introdotti, che non "sostituiscono" ma "integrano" il latte materno; l'allattamento al seno, seppur non più esclusivo, dovrà continuare anche dopo l'introduzione di altri alimenti, ed è auspicabile che tale pratica prosegua fino a quando bambino e madre lo desiderino, anche oltre l'anno di età.

E' quindi importante sostenere l'allattamento al seno e favorirne il proseguimento al nido, dando supporto informativo e tecnico-operativo alle mamma.

LA PAPPA

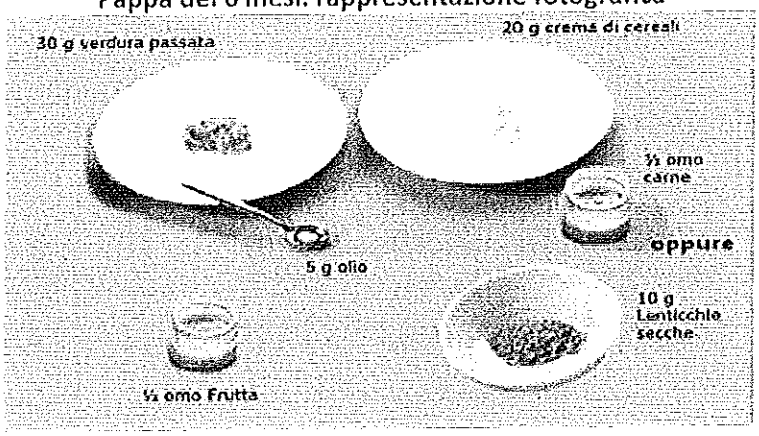
L'introduzione di alimenti complementari al latte, avviene, intorno al 6° mese, con **una prima pappa**, in genere quella del mezzogiorno, la cui composizione di base è indicata nello schema riportato sotto.

PRIMA PAPPA	
Crema di cereali	20 g
Verdure miste di stagione	30 g (3 cucchiaini da minestra)
Brodo vegetale	200 ml
Olio extravergine di Oliva	5 g
Carne fresca Oppure Omogeneizzato di carne Oppure Liofilizzato di carne	15 g 40 g
Frutta fresca Oppure ½ vasetto di omogeneizzato di frutta	80 g 40 g

ASP DI MESSINA
11 OTT. 2021

La base per la pappa è il brodo vegetale che può essere preparato utilizzando sia verdure fresche (con l'esclusione delle verdure a foglie verdi, come spinaci, bietole, ecc. per il maggior contenuto di nitrati) che omogeneizzato/liofilizzato di verdure. Inizialmente è preferibile, per integrare il fabbisogno di ferro e zinco, cominciare ad introdurre i vari tipi di carne e i legumi decorticati.
Non va aggiunto nè sale nè dado.
Alla fine della pappa o, in alternativa, a metà mattina o pomeriggio, proporre frutta fresca di stagione (banana schiacciata, pera o mela grattugiata - senza aggiungere lo zucchero) o mezzo omogeneizzato di frutta senza zuccheri aggiunti.

Pappa dei 6 mesi: rappresentazione fotografica



(Elaborato da Atlante Scotti Bassani)

Successivamente si aumenta la varietà di alimenti introdotti, con nuove combinazioni alimentari. Si introducono nella pappa cereali diversi (frumento, riso, farro, avena, mais, miglio, orzo...) e si alternano, alle carni e ai legumi, pesce, formaggi e uova.
Considerando l'importanza di non eccedere nella quota di proteine, è opportuno non associare nello stesso pasto diversi alimenti a prevalenza proteica (carne, pesce, legumi, formaggi e uova) e non aggiungere formaggio grattugiato in pappe contenenti altri alimenti proteici.

Quantità corrispondente a 3 grammi di proteine di alimenti della prima pappa
(Elaborato da Atlante Scotti Bassani)

Per stimolare il gusto del bambino e nell'ottica di promuovere il consumo di verdura e frutta già dalla primissima infanzia, si consiglia di offrire a lato della pappa assaggi di verdura cotta e passata (broccoli, zucchine, cavolfiori, porro, carote, ecc).
Si presenta di seguito uno schema settimanale con le grammature per la pappa da proporre nelle prime fasi dell'alimentazione complementare e da mantenere fino a quando il bambino non avrà acquisito maggiori capacità masticatorie.

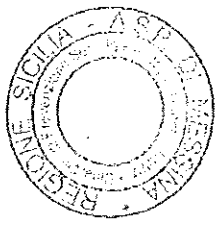
Lo schema riportato indica i diversi alimenti che possono essere inseriti in successione senza la necessità di seguire un rigido schema nei tempi per la loro introduzione. Non vi sono evidenze, infatti, che rinviare l'introduzione di alcuni alimenti (ad esempio uovo o pesce) consenta la prevenzione di manifestazioni allergiche.

Schema settimanale 6 mei					
	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
PRANZO	Crema di cereali 20 g	Crema di cereali 20 g	Crema di cereali 20 g	Crema di cereali 20 g	Crema di cereali 20 g
	Lenticchie decorticate	*Carne 15 g	Pesce 20g	**Parmigiano Reggiano o Grana Padano 10 g	Uovo 25g (1/2 uovo)
	Verdure 30 g	Verdure 30 g	Verdure 30 g	Verdure 30 g	Verdure 30 g
	Frutta 80 g	Frutta 80 g	Frutta 80 g	Frutta 80 g	Frutta 80 g
	Olio EVO *** 5 g	Olio EVO *** 5 g	Olio EVO *** 5 g	Olio EVO *** 5 g	Olio EVO *** 5 g

** In caso si utilizzi l'omogeneizzato il quantitativo è pari a 40 grammi, se liofilizzato è pari a 5 grammi.*

*** In alternativa Formaggio (20 g) oppure Ricotta (30g)*

**** EVO: Olio Extravergine di Oliva*

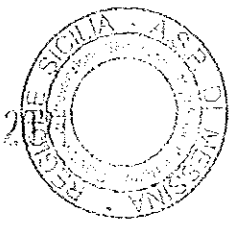


DOPO LA PRIMA PAPPA

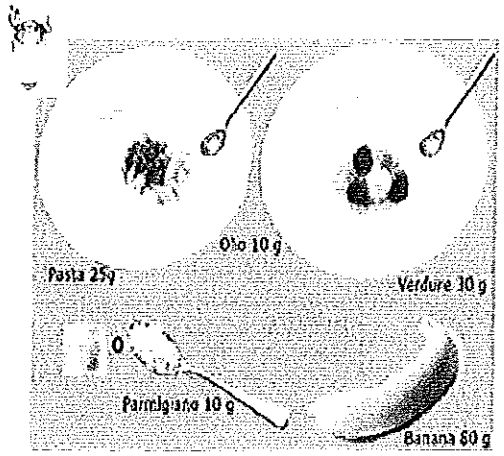
Dopo la prima pappa aumenta ulteriormente la varietà e la quantità di alimenti e possono essere previsti tre pasti al giorno con due merende.
Si cominciano a somministrare alimenti a pezzetti e non solo creme per educare il bambino alla deglutizione e successivamente alla masticazione, affiancando alla carne e al pesce le verdure tagliate a piccoli pezzetti.
Per facilitare l'elaborazione di un menu si riporta uno schema esemplificativo su due settimane che alterna le diverse tipologie di alimenti anche allo scopo di favorire una maggiore varietà tra questi con le relative grammature che sono da intendersi al crudo e al netto scarti. Le grammature indicate si riferiscono agli ingredienti principali delle ricette, gli ingredienti minori possono essere aggiunti secondo necessità.

SCHEMA QUINDICINALE FINO A 12 MESI					
	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
1 settimana	Piatto asciutto con cereali 25 g (riso)	Piatto asciutto con cereali 25 g (orzo)	Piatto asciutto con cereali 25 g (pastina)	Piatto asciutto con cereali 25 g (mais)	Piatto asciutto con cereali 25 g (pastina)
	Legumi secchi* 15 g	Formaggio fresco**20 g	Pesce 30 g	Carne 30 g	Uovo 25 g (½ uovo)
	Verdure 30 g	Verdure 30 g	Verdure 30 g	Verdure 30 g	Verdure 30 g
	Frutta 80 g	Frutta 80 g	Frutta 80 g	Frutta 80 g	Frutta 80 g
	Olio EVO*** 10 g	Olio EVO*** 10 g	Olio EVO*** 10 g	Olio EVO*** 10 g	Olio EVO*** 10 g
2 Settimana	Piatto asciutto con cereali 25 g (farro)	Piatto asciutto con cereali 25 g (riso)	Piatto asciutto con cereali 25 g (mais)	Piatto asciutto con cereali 25 g (pastina)	Piatto asciutto con cereali 25 g (orzo)
	Piatto in brodo con cereali 25 g e verdure	Piatto in brodo con cereali 25 g e verdure	Piatto in brodo con cereali 25 g e verdure	Piatto in brodo con cereali 25 g e verdure	Piatto in brodo con cereali 25 g e verdure
	Ricotta 30 g	Pesce 30 g	Uovo 25 g (½ uovo)	Legumi secchi* 15 g	Pollo o tacchino 30 g
	Frutta 80 g	Frutta 80 g	Frutta 80 g	Frutta 80 g	Frutta 80 g
	Verdure 30 g	Verdure 30 g	Verdure 30 g	Verdure 30 g	Verdure 30 g
	Olio EVO*** 10 g	Olio EVO*** 10 g	Olio EVO*** 10 g	Olio EVO*** 10 g	Olio EVO*** 10 g

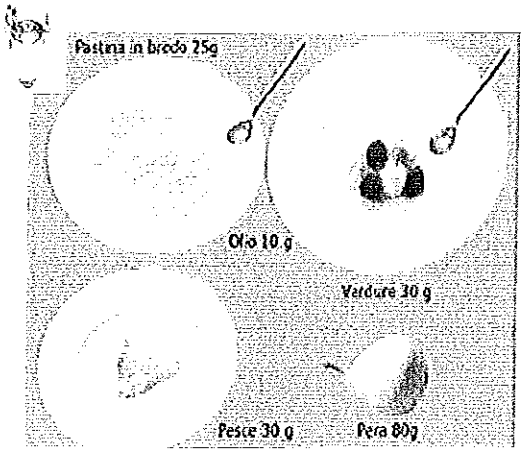
** I legumi secchi (15 grammi) sono sostituibili con 40 g di legumi freschi o surgelati*
*** In alternativa Parmigiano Reggiano o Grana Padano (10g).*
**** EVO: Olio Extravergine di Oliva*
Anche in questo caso la frutta può essere proposta o a fine pasto o in alternativa come spuntino di metà mattina.
E' prevista un'alternativa al nido in quanto i gusti del bambino non sono ancora definiti.



Pranzo al nido con primo asciutto
per un bambino fino a 12 mesi :
rappresentazione fotografica
(elaborato da atlante Scotti Bassani)



Pranzo al nido con primo in brodo
per un bambino fino a 12 mesi
rappresentazione fotografica
(elaborato da Atlante Scotti Bassani)



Le immagini sopra riportate mettono in rilievo la differenza fra la percezione empirica errata del fabbisogno quantitativo che i genitori hanno e il reale fabbisogno nutrizionale che il bambino ha. Questa errata percezione dei genitori è uno dei fattori responsabili dell'incidenza dell'alto tasso di obesità che si rileva in Italia e in particolare nelle regioni del SUD.

SISTEMA NAZIONALE DI SORVEGLIANZA NUTRIZIONALE PER LA PREVENZIONE DELL'OBESITA'

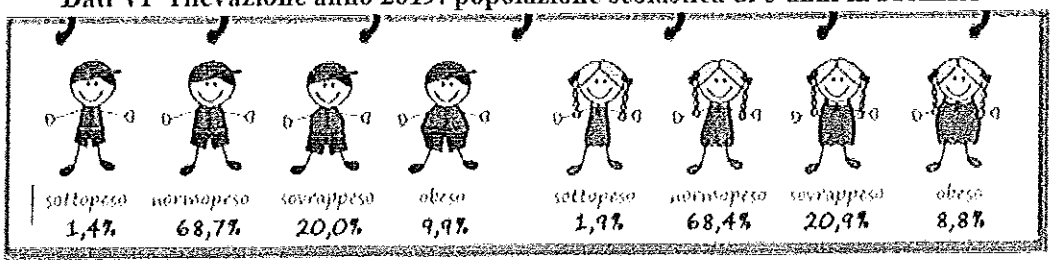
Regione Sicilia

OKkio alla SALUTE: risultati dell'indagine 2019

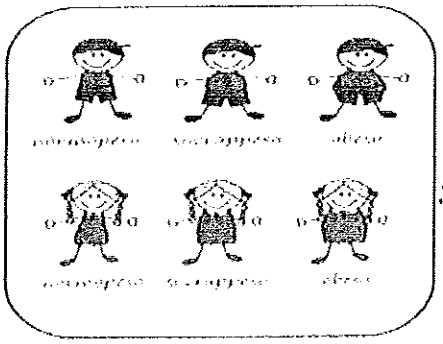
Il Ministero della Salute da 12 anni in Italia, tramite uno studio di rilevazione dati nazionale "OKKio alla Salute", monitora con cadenza biennale la percentuale di obesità rilevata nella popolazione scolastica per la fascia di età di 8 anni.

11 OTT. 2021

Dati VI° rilevazione anno 2019: popolazione scolastica di 8 anni in ITALIA



Dati VI° rilevazione anno 2019: popolazione scolastica di 8 anni in SICILIA

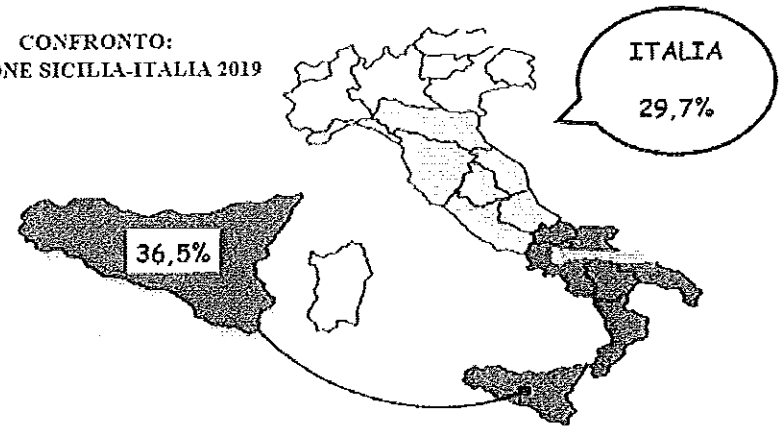


TOTALE
SOVRAPPESO - OBESI- OBESI GRAVI
36,5%
DELLA POPOLAZIONE SICILIANA STUDIATA*

BAMBINI SOVRAPPESO: 22,6%
BAMBINI OBESI: 10,8%
BAMBINI OBESI GRAVI: 3,1%

* a fronte del 2/4 della popolazione italiana studiata

CONFRONTO:
REGIONE SICILIA-ITALIA 2019



Sovrappeso + Obesità

PERCEZIONE DELLE MADRI

Eccesso ponderale

Il **40,3%** dei bambini in sovrappeso o obesi è percepito dalla madre come sotto-normopeso.

Attività motoria

Il **59,1%** delle madri di bambini fisicamente poco attivi ritiene che il proprio figlio svolga attività fisica adeguata.

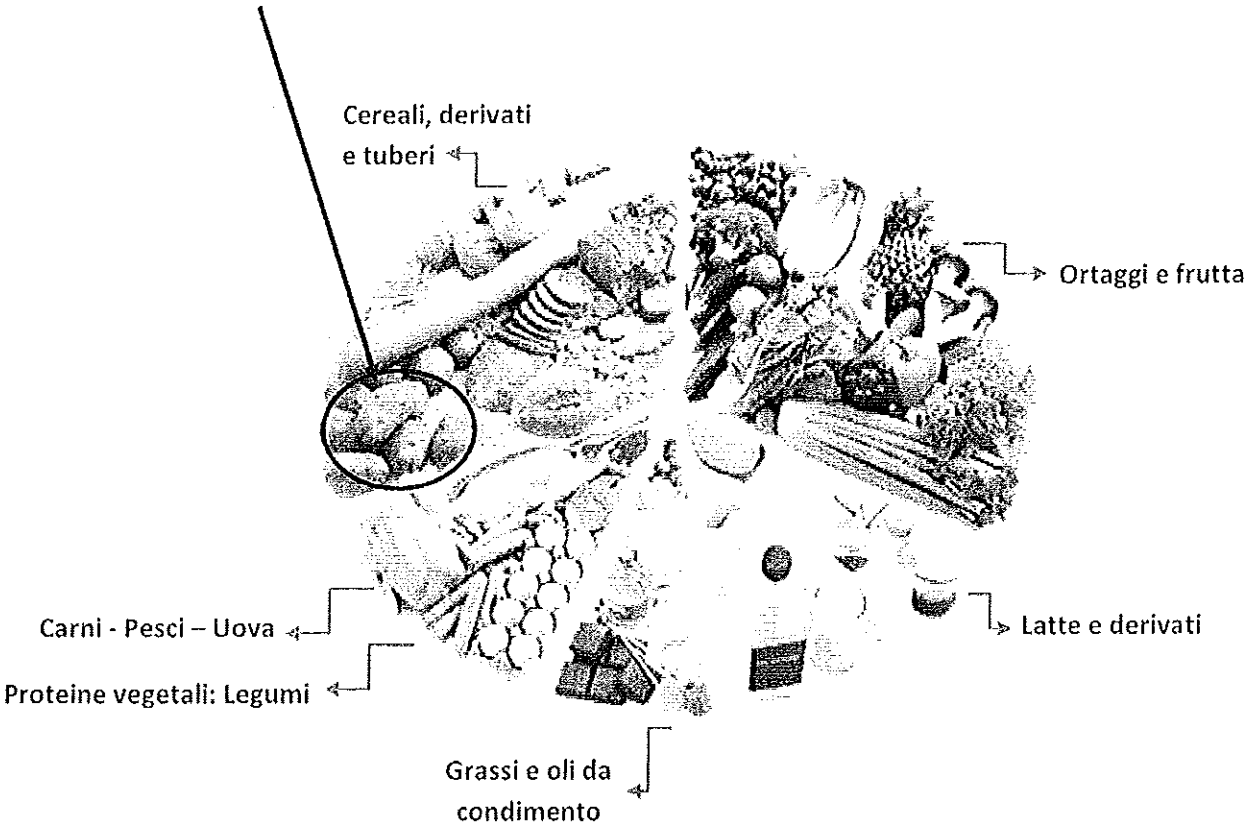
Quantità di cibo

tra le madri di bambini in sovrappeso o obesi, il **69,9%** pensa che la quantità di cibo assunta dal proprio figlio non sia eccessiva.

19 OTT. 2021

Il sistema di Sorveglianza OKkio alla Salute per la prevenzione del i sovrappeso e dell'obesità viene applicato a cadenza biennale nelle scuole campionate in tutta la Provincia dal Personale Sanitario dell'area di Igiene e Prevenzione Nutrizionale afferente al Dipartimento di Prevenzione.

Proprio in riferimento a quanto sopra indicato, un aspetto particolarmente importante che è utile sottolineare è quello riferito alle porzioni e alle grammature, infatti mentre i bambini più piccoli sono in grado di autoregolarsi con il cibo **(quando si sentono sazi smettono di mangiare – esempio classico è l'allattamento al seno), i più grandicelli perdono questa capacità e la quantità di cibo introdotta non è più regolata dalla senso di sazietà ma da altri fattori personali ed ambientali.** Per prevenire l'introduzione di un eccessivo apporto calorico, si sconsiglia la preparazione di quantità maggiori di alimenti per evitare il **"bis"** in quanto scorretto sia dal punto di vista nutrizionale che educativo.
Il bis può essere consentito solo per i contorni di frutta e verdura (sia cruda che cotta) con esclusione di patate e legumi che non rientrano nel gruppo degli ortaggi, ma fanno parte del gruppo dei carboidrati.



11 OTT. 2021

ALIMENTAZIONE DEL BAMBINO AL NIDO DA 1 A 3 ANNI

Il bambino dopo l'anno di vita si interessa sempre di più al mondo che lo circonda, che gli propone continue novità e che egli sa di poter esplorare sempre più agevolmente poiché ha cominciato a camminare, a manipolare bene gli oggetti, a comunicare grazie al linguaggio.
Il cibo pertanto non è l'interesse principale del bambino, soprattutto nella fascia di età di 2-3 anni, in cui si manifesta una condizione molto comune di inappetenza, che non lascia però nessuna conseguenza in termini di salute. La diminuzione dell'appetito che si può osservare in questo periodo è anche il risultato della riduzione del tasso di crescita fisiologico, a cui i bisogni del piccolo si adeguano: si tratta di una condizione, appunto, "fisiologica" e accompagnata spesso da una resistenza del bambino a nuove esperienze in ambito alimentare; è importante che i cibi a lui sconosciuti, **siano proposti ripetutamente** affinché quelli inizialmente rifiutati siano accettati in seguito.
A tal proposito si è visto che possono essere necessarie ripetute esposizioni prima che vi sia una totale accettazione dell'alimento, senza interpretare il rifiuto iniziale come definitivo. La presentazione ripetuta di un alimento contribuisce al superamento di queste naturali "neofobie" che il bambino presenta in questa delicata fascia di età.
E' stato osservato che il superamento delle neofobie avviene più facilmente quando al bambino è data la possibilità di osservare che altri suoi "coetanei" consumano senza difficoltà quel dato alimento/preparazione, avvalorando la valenza della convivialità a partire da questa tenera età.
Sicuramente offrire una grande varietà di alimenti, senza costrizioni e in un ambiente sociale positivo, è il modo migliore per stimolare il bambino a seguire corrette abitudini alimentari.
Inoltre i bambini devono essere alimentati seguendo gli stimoli fisiologici. Non devono essere indotti a finire il piatto se sono sazi, si deve rispettare il senso di autoregolazione dell'appetito già presente dalla nascita.

LA COMPOSIZIONE DEL MENÙ AL NIDO

Al nido devono essere previsti almeno due menù, articolati in base alla diversa disponibilità stagionale di alcuni alimenti, sviluppati su 4 settimane.

Il menu dovrà prevedere:
- un primo piatto
- un secondo piatto
- un contorno
- pane
- frutta fresca
- acqua.

A seconda degli orari di permanenza del bambino al nido è da prevedere *una merenda* anche per il pomeriggio.

19 OTT. 2021

PRIMO PIATTO

Il primo piatto nel rispetto del gusto mediterraneo, dovrebbe essere a base di cereali e loro derivati (es. la pasta, riso, orzo, farro, farina di mais...) e può essere asciutto o in brodo, che devono essere utilizzati a rotazione nell'alimentazione del bambino avendo un profilo nutrizionale simile. Per i primi piatti asciutti scegliere sughi semplici, preferibilmente a base di verdure es: pomodoro, zucchine, broccoli, ecc. Per i primi piatti in brodo scegliere preferibilmente creme e passati di verdure e/o legumi con aggiunta di cereali (pastina, riso, orzo, farro, ecc. o crostini di pane).

Nel caso in cui vengano utilizzati cereali integrali è preferibile che vengano scelti quelli prodotti con farine di provenienza biologica.

Non è consigliato l'utilizzo di formaggio grattugiato in aggiunta ai primi piatti al fine di contenere l'apporto proteico e di sodio.

E' possibile prevedere un suo utilizzo, in una quantità non superiore ai 3-5 g, come ingrediente in preparazioni più elaborate, tipo polpette e sformati di carne, verdure o legumi, ecc. da proporre non più di una volta alla settimana.

SECONDO PIATTO

Il secondo piatto è rappresentato dall'alternanza di carne, pesce, legumi, formaggio, uova, alternando il più possibile la varietà delle tipologie:

- **Carne:** è preferibile privilegiare carne bianca quindi pollame, tacchino, coniglio, rispetto alla carne rossa (vitello, manzo, maiale, cavallo). Salumi e insaccati sono da evitare;
- **Pesce:** si raccomanda di variare le tipologie (escludendo pesce spada e tonno);
- **Legumi:** quando sono presentati come secondo (esempio: lenticchie in umido, polpettine di ceci, ecc) sono da abbinare ad un contorno di verdura;
- **Uova:** possono essere consumate come singolo alimento o come ingrediente in preparazioni gastronomiche quali tortini, polpette, crocchette;
- **Formaggio,** sia fresco che stagionato, come secondo piatto o in preparazioni associate ad altri alimenti quali uova e ortaggi (es: crocchette di ricotta e spinaci, polpette di patate e formaggio, ecc.). Sono sconsigliati i formaggi fusi.

PIATTI UNICI

È auspicabile che almeno una o più volte al mese siano proposti "piatti unici", a cui associare un semplice contorno di verdure.

Molti alimenti previsti come primi e secondi piatti, ben si prestano a essere accostati all'interno di una stessa preparazione, realizzando ciò che viene definito **"piatto unico"**. Tali proposte rappresentano un'ulteriore opportunità sia dal punto di vista nutrizionale che educativo; infatti consentono di abituare i piccoli al concetto che taluni piatti non necessitano di essere accostati a altri alimenti proteici nell'arco dello stesso pasto, essendo di per sé già "completi" da questo punto di vista e consentono di ampliare la varietà di preparazioni, offrendo nel contempo stimoli sensoriali sempre diversi, atti a implementare la curiosità dei piccoli utenti.

Può essere strategico pertanto "testare" le differenti modalità di proposta, al fine di valutarne i diversi gradi di accettazione e orientare l'offerta verso le preparazioni più gradite.

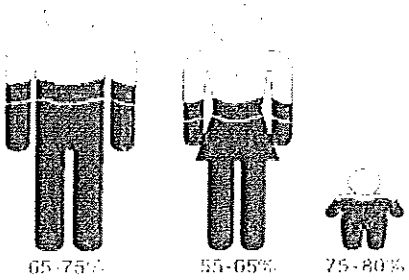
Si propongono **piatti unici a base di legumi** (lenticchie, fagioli, piselli, ceci, soia, fave) e cereali come ad esempio riso e lenticchie, orzo, con fagioli, cous cous con verdure e ceci, ecc.

Questi piatti, oltre ad essere completi dal punto di vista nutrizionale, sono inoltre molto ricchi di fibre, vitamine e sali minerali.

11 OTT. 2021

ACQUA

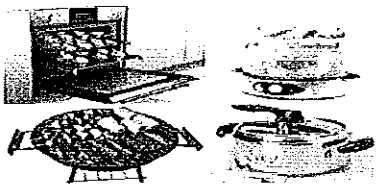
Nell'organismo umano l'acqua rappresenta un costituente essenziale per il mantenimento della vita, ed è anche quello presente in maggiore quantità, nel neonato rappresenta il 75% del peso corporeo, percentuale che decresce fino all'età adulta quando si stabilizza intorno al 65% nella donna e al 75% nell'uomo.



Per i bambini che sono a maggior rischio disidratazione, il fabbisogno idrico deve essere assicurato dall'adulto assecondando sempre le richieste del bambino e offrendo l'acqua anche quando non richiesta nel bambino più piccolo, in quanto a questa età non è ancora ben sviluppato il senso della sete, né il bambino riesce a esplicitarlo.

Il fabbisogno idrico giornaliero per bambini, adulti e anziani è pari a 1,5 – 2 ml die.

Il segno più semplice e macroscopico di una non adeguata idratazione e quindi di scarso apporto idrico: sono le urine più scure perché più concentrate.



PREPARAZIONE E COTTURA

Nella scelta delle materie prime da utilizzare per la preparazione dei diversi piatti **privilegiare**, se possibile, **gli alimenti freschi oppure prodotti surgelati o sottovuoto o pastorizzati rispetto a quelli in scatola.**

Nella preparazione delle diverse portate si dovranno scegliere metodi di cottura che garantiscano sia la sicurezza igienica sia la conservazione dei principi nutritivi contenuti nelle materie prime, al fine di ottenere pasti sicuri ed equilibrati.

Non è consentita la frittura e le eventuali dorature dovranno essere fatte al forno.

ASP DI MESSINA

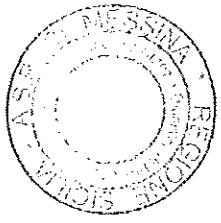
Per le verdure, se consumate cotte, è preferibile la cottura a vapore che preserva il loro valore nutrizionale. Nel caso di cottura in acqua dovranno essere controllati sia il tempo di cottura, il più breve possibile, sia il quantitativo di acqua che deve essere limitato. Per pastina o risotti utilizzare esclusivamente brodi preparati con verdure fresche o surgelate.

MERENDA POMERIDIANA

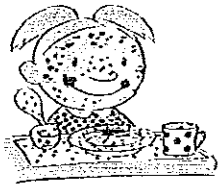
La merenda deve essere variata, dolce o salata, e possibilmente diversa per ogni giorno della settimana. Va evitato lo zucchero aggiunto. Le proposte possono essere:

- Frutta fresca: intera, spremuta, frullata, in macedonia
- Verdura fresca cruda in pinzimonio: carote, lattuga, pomodori, ecc...
- Yogurt intero (½ vasetto- g 60), meglio bianco con aggiunta di frutta fresca o di miscela di cereali (g 25)
- Fetta di pane con olio e pomodoro (g 25 + 1cucchiaino olio pari a 5 g)
- Fetta di pane con ricotta (g 25 + 1cucchiaino pari a 5 g ricotta)
- Fetta di pane con marmellata (g 25 + 1cucchiaino di marmellata pari a 5 g)
- Latte intero fresco con biscotti secchi (100 ml + g 25)

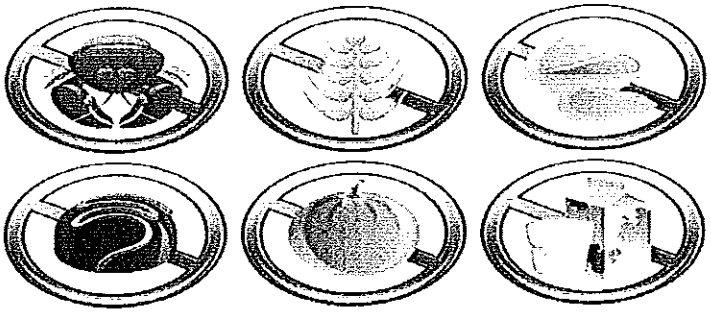
Saltuariamente è possibile proporre torte senza creme o farciture (es. torta allo yogurt, margherita, alle carote, alle mele, crostata) preparate dal centro cucina del nido.
E' da evitare il più possibile il consumo di merendine, succhi di frutta e di bevande contenenti zuccheri aggiunti.



11 OTT. 2021



LE DIETE SPECIALI



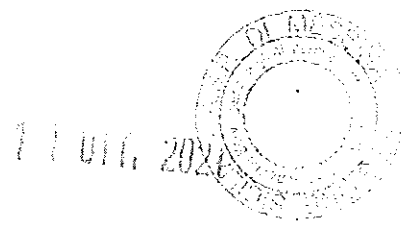
Secondo gli ultimi dati 2 milioni di italiani sono affetti da allergie verso uno o più alimenti (World Allergy and Asthma Congress 2013) e i bambini ipersensibili a latte, uova, nocciole e altri cibi, sono raddoppiati negli ultimi 10 anni, arrivando a sfiorare le 600mila unità (European Academy of Allergy and Clinical Immunology (EAACI) per l'allergia alimentare e l'anafilassi). Oltre alle intolleranze ed alle allergie esiste poi tutta una gamma di patologie croniche, per le quali la dieta rappresenta il fondamento terapeutico per il mantenimento di un buono stato di salute e per il controllo della malattia: esempi ne sono il diabete mellito, la celiachia, il favismo.

Nelle intolleranze e nelle allergie ad alimenti, l'alimentazione svolge un ruolo paragonabile ad una vera e propria terapia e per questo motivo **è necessario che il Pediatra di Base in collaborazione con i centri specialistici di struttura pubblica, dopo un iter diagnostico rigoroso, compili un certificato con "la diagnosi certa" e prescriva la terapia dietologica appropriata alla diagnosi.**

Il bambino che deve seguire una dieta speciale ha il "diritto" di consumare il suo pasto a scuola anche in considerazione della valenza educativa che tale momento ha nella crescita e nello sviluppo delle relazioni.

Le istituzioni coinvolte hanno pertanto il "dovere" di creare le migliori condizioni ambientali perché ciò avvenga. I menù speciali devono essere formulati in modo da discostarsi il meno possibile dai menù in uso per evitare di "stigmatizzare" il bambino che ha necessità di regime dietetico particolare. Offrire un pasto sicuro è una garanzia e una risposta ai bisogni individuali del bambino e dei suoi genitori. Il bambino avrà così l'opportunità di vivere e crescere serenamente in un contesto accogliente e sensibile, sviluppando la propria personalità senza sentirsi diverso.

Il menù adottato deve essere la **base su cui costruire** le diete personalizzate adattando le tecniche di preparazione, le entità delle porzioni, la scelta delle materie prime, rispettando l'alternanza delle frequenze settimanali dei piatti per evitare la monotonia e, per quanto possibile promuovendo varietà e consumo di alimenti protettivi, quali frutta e verdura. Per un'organizzazione corretta è necessario che la dieta speciale venga prevista anche in caso di appalto della ristorazione scolastica, esplicitando tale aspetto all'interno del capitolato d'appalto.



Il piano di autocontrollo (HACCP) che deve essere predisposto, per obbligo di Legge, dalla ditta appaltatrice, dovrà prevedere idonee procedure per le diverse fasi del processo relative alla preparazione/trasporto/somministrazione delle "diete speciali".

In caso di allergie e/o altre patologie (esempio celiachia) dovranno essere adottate idonee procedure di confezionamento dei pasti atte ad evitare possibili contaminazioni crociate. In caso di allergie e intolleranze alimentari, devono essere escluse dalla dieta preparazione che prevedono l'utilizzo dell'alimento responsabile o dei suoi derivati; inoltre devono essere esclusi i prodotti in cui l'alimento o i suoi derivati figurino in etichetta o nella documentazione di accompagnamento.

Dal momento che molti derivati di alimenti allergenici sono utilizzati come additivi o coadiuvanti tecnologici, assumono particolare importanza qualifica, formazione, addestramento e consapevolezza del personale (corsi di formazione per gli Operatori del settore alimentare - OSA - che sostituiscono il libretto sanitario).

La dieta speciale verrà ELABORATA DA PERSONALE SPECIALIZZATO (DIETISTI) su apposita richiesta dei genitori e CERTIFICAZIONE MEDICA DEL PEDIATRA che segue il bambino.

Qualunque modifica alla prescrizione medica iniziale, già presente agli atti d'ufficio, in qualunque tempo intervenga, necessita di nuova certificazione da parte del Pediatra/Medico Curante/ Medico Specialista di riferimento.

CELIACHIA

La celiachia è un'intolleranza permanente al glutine, sostanza proteica presente nel grano (compresi farro e kamut o grano khorasan), segale, orzo, avena o i loro ceppi ibridati e di conseguenza in moltissimi alimenti quali il pane, la pasta, i biscotti, la pizza ed ogni altro prodotto contenente questi cereali.

La dieta senza glutine, condotta con rigore, rappresenta l'unica terapia, che garantisce al celiaco il mantenimento dello stato di salute e la prevenzione dello sviluppo di complicanze responsabili della riduzione delle aspettative di vita.

I pazienti affetti da celiachia non possono assumere alimenti contenenti gliadina, frazione del glutine contenuta nel frumento, nell'avena, nell'orzo e nella segale, nel farro e nel Kamut; non esistono invece problemi per l'ingestione di riso e mais.

Tale dieta prevede anche l'utilizzazione di prodotti dietetici specifici privi di glutine, il cui elenco è scaricabile dal sito del Ministero della Salute.

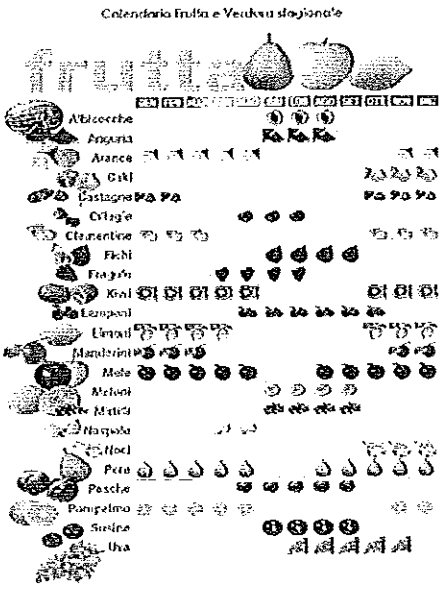
NEL MENU'	SOSTITUIRE CON
Primo piatto asciutto: Pasta, gnocchi, ravioli	Riso, mais, miglio, prodotti dietetici per celiaci
Lasagne, pasta pasticciata, pasta al forno, pizza, focaccia, prodotti a base di kamut	Riso, mais, miglio, prodotti dietetici per celiaci
Primo piatto in brodo con pastina, orzo, farro.	Riso, miglio, pastina aglutinata in brodo vegetale
Carne e pesce impanati	Utilizzare carne e pesce cucinati senza impanatura o usare pangrattato e farina senza glutine

11 OTT. 2021

Altri piatti particolari da considerarsi **"piatti unici elaborati"** sono ad esempio lasagne, pasta gratinata, sformati con verdure, polpettone. Tali alternative, per le modalità di preparazione che prevedono l'utilizzo di più ingredienti (es. uova, formaggio, carne), hanno un maggior apporto energetico e proteico.
In abbinamento al piatto unico è consigliabile associare un semplice contorno di verdure.

CONTORNI

Devono essere previsti quotidianamente nel menù contorni di verdura, ponendo particolare attenzione alla rotazione dei vari ortaggi, nel rispetto, per quanto possibile, della loro stagionalità. Per facilitare la scelta (In allegato il calendario della stagionalità di frutta e verdura- Tratto da Altro Consumo).



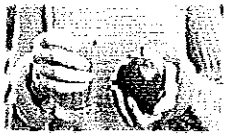
Il gradimento dei contorni rappresenta spesso un punto critico per la scarsa accettazione delle verdure da parte dei bambini.
Come documentato da varie esperienze può avere un effetto positivo proporla all'inizio del pasto come prima portata, momento in cui i bambini hanno più appetito e si dimostrano più propensi all'assaggio. Fanno ovviamente eccezione le giornate in cui è previsto il minestrone di verdura come primo piatto.
La somministrazione del contorno di verdura come prima portata si è dimostrato utile anche nella regolazione dell'appetito. Con tale strategia si evita l'assunzione in eccesso di alimenti più energetici, come la pasta o i primi piatti in genere, somministrati successivamente
Le patate e i legumi non sono verdure e quindi non possono essere offerti come contorno.
I legumi sono una fonte proteica e come tale sostituiscono il secondo piatto.
Le patate, per il loro apporto di carboidrati analogo ai cereali o al pane, se offerte, è bene che vengano inserite in sostituzione di tali alimenti.

ASP DI MESSINA

PANE Il pane comune potrà essere alternato con pane di tipo integrale o prodotto con farine meno raffinate tipo 1 e 2.

FRUTTA

Nella elaborazione del menu è importare prestare attenzione alla varietà e alla stagionalità della frutta il cui consumo deve essere incentivato per la sua azione protettiva. A tale proposito in allegato è presentato il Calendario della stagionalità della frutta (tratto da Altro Consumo).
La frutta di fine pasto può essere anticipata come spuntino di metà mattina.



Nota bene la frutta non può essere sostituita dal succo di frutta, perché:

COMPOSIZIONE FRUTTA	COMPOSIZIONE SUCCHI DI FRUTTA
Vitamine – A - C - E - K	**Assenti** (distrutte dal processo di pastorizzazione per la conservazione)
Zuccheri – glucosio – fruttosio e saccarosio	**Zuccheri aggiunti** (per rendere più gradevole al palato la bevanda) si arriva a **circa 9 cucchiaini** di zuccheri aggiunti, come le varie bibite gasate.
Fibre (necessarie per un corretta funzionalità intestinale)	**Scarse** (distrutte dal processo di macinatura della frutta)
Acqua (per raggiungere una corretta idratazione dell'organismo)	**Aggiunta** (per produrre volume)
Sali minerali	**Assenti** (distrutti dal processo di pastorizzazione per la conservazione)
	Conservanti – acido citrico – acido tartarico (potenziale causa di allergie)
	Coloranti (potenziale causa di allergie)
	Additivi (potenziale causa di allergie)
	Ingredienti non dichiarati in etichetta perché presenti in bassa concentrazione (es. anidride solforosa –E22- aromi): anche queste sostanze potenziali cause di allergia
L'atto della masticazione dà il messaggio di sazietà al cervello.	**L'atto del bere non manda il messaggio di sazietà al cervello.** **Sono più calorici e meno nutrienti.**

CONDIMENTI

Si raccomanda di utilizzare esclusivamente olio extravergine di oliva, sia per l'aggiunta a crudo che per la cottura.
Non va utilizzato né dado né sale nella prima infanzia, così da abituare il bambino al gusto naturale degli alimenti e ridurre la propensione verso cibi troppo salati; per insaporire utilizzare erbe aromatiche.
Dare la preferenza a condimenti a base di prodotti vegetali (pomodoro, pesto).

11 OTT. 2021

Formaggi a fette e spalmabili (sottilette), formaggini	Formaggi freschi e stagionati
Prosciutto crudo	No sostituzione
Prosciutto cotto, bresaola, pancetta, wurstel, speck, mortadella, cotechino, coppa, salsiccia	Prosciutto cotto e bresaola che non contengano fonti di glutine
Uovo	No sostituzioni se cucinati con alimenti permessi
Contorni vegetali crudi	No sostituzioni
Purè istantaneo	Patate lessate o purè previsto per celiaci
Frutta fresca	No sostituzioni
Pane, crackers, fette biscottate, grissini, crostini	Pane, grissini, fette biscottate confezionati con farine senza glutine e lieviti permessi
Dolci, budini, gelato, creme, succhi di frutta, yogurt, dessert confezionati	Frutta o prodotti previsti per celiaci
Grassi, condimenti e varie: - burro, olio extravergine ed olio di oliva, olio di mais e girasole, arachide, soia e riso, lardo, strutto	No sostituzioni
Besciamella, maionese	Prodotti previsti per celiaci
Ragù, sughi	Prodotti previsti per celiaci
Dadi ed estratti di carne	Prodotti previsti per celiaci

REGOLE PER UNA SANA CUCINA SENZA GLUTINE

La LEGGE 123/2005 ART.4 COMMA 3 – G.U. N. 156 DEL 7 LUGLIO 2005

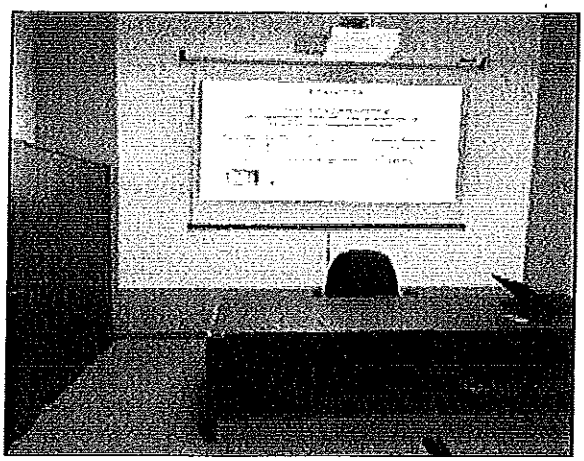
prevede che *"nelle mense delle strutture scolastiche devono essere somministrati, previa richiesta degli interessati, anche pasti senza glutine."*

Per la preparazione di alimenti senza glutine destinati a celiaci ai sensi della Legge 123/2005, gli operatori del Settore Alimentare (OSA) devono essere in possesso di specifico attestato di formazione, secondo quanto previsto dalla:

Disposizione Regione Sicilia prot. 2702 del 18 /11/2009.

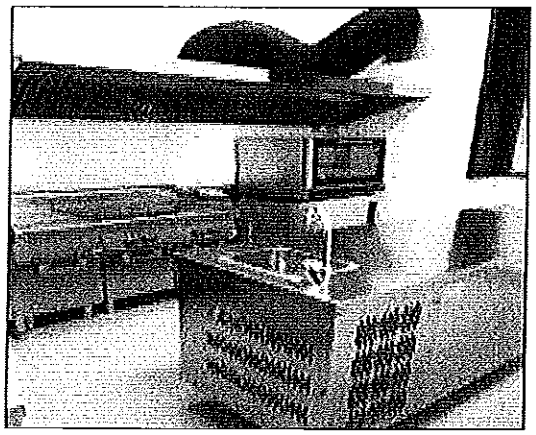
Nell'ASP di Messina i corsi di formazione, rivolti agli OSA (Operatori del Settore Alimentare) che preparano pasti per i soggetti affetti da celiachia e al personale scolastico incaricato dell'assistenza al pasto, vengono effettuati dal SIAN (Servizio di Igiene degli Alimenti e della Nutrizione) del Dipartimento di Prevenzione presso la cucina didattica realizzata dal SIAN, hanno durata di 6 ore, tre di parte teorica e di parte pratica, con rilascio dell'attestato di formazione a fine corso.

Per informazioni inviare un'e-mail al seguente indirizzo di posta elettronica: uocsian.messina@asp.messina.it



ATTESTATO DI PARTECIPAZIONE

PASTI SENZA GLUTINE PER CELIACI



Gli OSA (Operatori del settore Alimentare) devono garantire, oltre all'assenza di glutine o cereali contenenti glutine negli alimenti preparati/somministrati (concentrazione di glutine minore di 20 ppm), anche l'assenza di possibili contaminazioni crociate durante tutto il processo produttivo. **Nel manuale di autocontrollo specifico per la preparazione di pasti senza glutine** (allegato al manuale base dell'attività) dovranno quindi essere descritte le modalità di preparazione di tali alimenti, come previsto dalla specifica normativa.

L' Ente Gestore ad inizio anno scolastico, invia lista riepilogativa diete per celiachia ed allergia alimentare all'Impresa Appaltatrice (invio aggiornato in caso di nuove diete/menu).

PREPARAZIONE DELLA DIETA

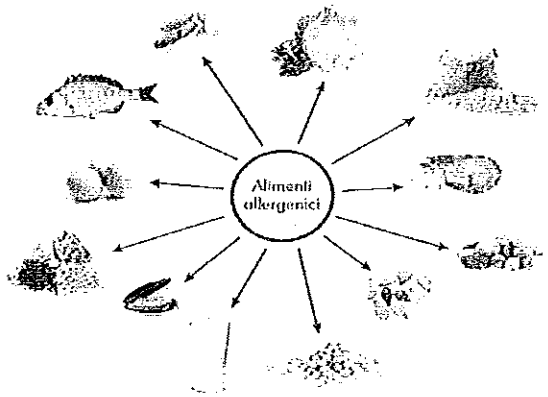
Le preparazioni sostitutive, previste nella dieta speciale, devono essere il più possibile uguali al menù giornaliero: per offrire al bambino a dieta, un menù variato e simile a quello dei compagni, negli schemi dietetici proposti vengono sostituiti, quando possibile, il piatto e/o l'alimento critico e non tutto il pasto. Il livello di qualità della dieta speciale deve essere appropriato come quello del menù base, anche dal punto di vista nutrizionale: è necessario quindi promuovere varietà, alternanza e consumo di alimenti protettivi, quali frutta e verdura.

11 OTT. 2021

- ❖ Si confeziona il cibo in contenitore monoporzione con coperchi (sovrapiatto/campana nelle cucine dirette, termosaldatura in caso di pasti veicolati) riportante etichetta con nome e classe del bambino e le preparazioni contenute.
- ❖ Si attesta la corretta preparazione della dieta con firma su apposita modulistica
- ❖ Gli alimenti destinati alla dieta devono essere mantenuti separati da tutti gli altri destinati a comporre il menu base.
- ❖ Ogni vivanda costituente la dieta va confezionata a parte e riposta in appositi contenitori i quali vanno collocati su apposito vassoio recante il nome e la classe del bambino/a.
- ❖ Gli utensili utilizzati per la preparazione e il confezionamento della dieta devono essere unicamente impiegati per tale produzione.
- ❖ **Il personale addetto alla preparazione e distribuzione, nonché il personale scolastico deve essere appositamente formato per evitare qualsiasi forma di contaminazione.**
- ❖ Il bambino/a deve essere servito sempre per primo e deve preferibilmente occupare sempre lo stesso posto a tavola.
- ❖ Il pasto deve essere distribuito solo dopo aver identificato il bambino/a di concerto con il docente.

LE TABELLE SPECIALI PER LA CELIACHIA SONO in allegato a questa guida ELABORATE COME LA TABELLE STANDARD.

DIETE PER SOGGETTI CON ALLERGIE ALIMENTARI VARIE



DIETA PER ALLERGIA AL LATTE

Il latte è un alimento che può causare due tipologie di problematiche alla sua ingestione:

ALLERGIA: causata dalle proteine in esso contenute: **beta-lattoglobulina -l'alfa-lattoalbumina** e la **caseina**, che è quella contenuta in maggiore quantità.

L'allergia al latte essendo una reazione scatenata dal Sistema Immunitario, si può manifestare a carico l'apparato respiratorio e dell'apparato gastrointestinale, ma si manifesta anche a carico della pelle sotto forma di dermatite (specie nel lattante).

Le forme più lievi si riducono di intensità durante la fase di crescita del bambino.

Le forme gravi possono causare shock anafilattico.

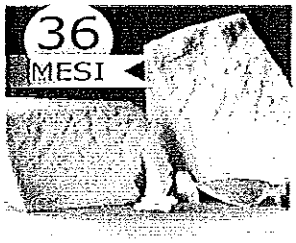
I soggetti che presentano diagnosi accertata per allergia alla caseina devono eliminare completamente dalla dieta il latte e tutti i prodotti a base di latte.

INTOLLERANZA:

Difficoltà durante la digestione causata dalla presenza del lattosio, uno zucchero complesso in esso contenuto che per essere digerito nei **due zuccheri semplici galattosio e galattosio** necessità di un enzima presente a livello intestinale che si chiama **lattasi.**
La lattasi in molti soggetti nell'età adulta è deficitaria e quindi l'assunzione di latte crea problemi di digestione quali gonfiore addominale e diarrea.

I soggetti che presentano intolleranza al latte

possono assumere solo latte senza lattosio, formaggi senza lattosio: (es. il parmigiano reggiano stagionato per 30 mesi) è un formaggio privo di lattosio naturalmente , perché il processo di fermentazione digerisce il lattosio presente.



ALLERGIA/INTOLLERANZA AL LATTE E AI SUOI DERIVATI		
PRIMI PIATTI	Latte fresco, a lunga conservazione, In polvere o concentrato.	Non utilizzare latte e derivati (formaggi, besciamella, panna, burro) nella preparazione (es: risotti, creme di verdure, ecc.);
	Formaggio grattugiato	Non aggiungere formaggio grattugiato
	Pizza	Sostituire con focaccia al pomodoro o pasta al pomodoro
	Sughi pronti (es. pesto)	Sostituire con olio extravergine d'oliva o sugo al pomodoro.
SECONDI PIATTI	Latte e formaggio come ingredienti	Evitare l'aggiunta di latte (es: lonza al latte, tacchino al latte, ecc.). Non aggiungere formaggio grattugiato nelle preparazioni (frittate, polpette, ecc...)
	Formaggio come secondo piatto	Sostituire con carne bianca o rossa o pesce o uova o legumi o formaggi di soia o di riso (controllare sull'etichetta l'assenza di derivati del latte vaccino)
VARIE	**Prodotti confezionati** contenenti *latte o derivati*: lattosio, proteine del latte (lattoalbumina e lattoglobulina), caseinati di sodio di calcio o di magnesio; siero di latte, panna, crema di latte, burro.	Evitare l'utilizzo di dadi da brodo, prosciutto cotto o altri salumi, gnocchi, hamburger, salse, basi pronte per pizza/focaccia, ecc. se contenenti latte e derivati. **Leggere sempre le etichette dei prodotti confezionati**
MERENDA	Latte, yogurt, gelati e prodotti dolciari confezionati contenenti *latte o derivati*: lattosio, proteine del latte (lattoalbumina e lattoglobulina), siero di latte, caseinati di sodio	Alternare, nel corso della settimana, le seguenti tipologie di merenda: - Crackers con succo di frutta o frutta fresca - Pane* con miele/marmellata - Fette biscottate* con miele/marmellata - Succo di frutta*/Frutta - Pane con cioccolato fondente*

ASP DI MESSINA
11 OTT. 2021

MERENDA	di calcio o di magnesio; panna, burro. *ATTENZIONE* **evitare i prodotti dolciari contenenti caramello (E150) e aromi naturali.**	***verificare in etichetta l'assenza di derivati del latte**

Per chi è allergico alle proteine del latte anche piccole quantità possono portare a reazioni gravi, **quindi deve eliminare dalla dieta ogni tipo di alimento nel quale può essere presente il latte.**

Le etichette degli **ingredienti** dei prodotti confezionati forniscono informazioni importanti riguardo alla presenza di sostanze che possono scatenare una reazione allergica nei soggetti con **allergia al latte e prodotti derivati dal latte.**
Controllare sempre le etichette degli alimenti, in quanto molti cibi possono contenere tracce di latte, ad es. il lattosio si può trovare nei salumi perché il produttore lo **aggiunge** come additivo durante la lavorazione, infatti il lattosio è molto usato dall'**industria alimentare** come colorante o come **dolcificante.**

Evitare quindi i prodotti confezionati se riportano i seguenti ingredienti:

- Aroma artificiale di burro
- Aroma di caramello
- Aromi e aromi naturali
- Besciamella
- Burro, burro anidro
- Caglio
- Caseina, caseina idrolizzata
- Caseinati (di ammonio, calcio, magnesio, potassio, sodio)
- Colorante caramello, E 150 (caramello)
- Concentrato di proteine del siero
- Crema
- Derivati del latte
- Formaggio
- Grasso animale, grasso del burro o grassi animali
- Latte
- Latte acido
- Latte in polvere, liofilizzato, condensato, solido
- Latte pastorizzato
- Lattoalbumina, Lattoalbumina-fosfato
- Lattoglobulina
- Lattosio
- Margarina (alcuni tipi)
- Panna/crema, panna/crema acida
- Polvere di latte intero, Polvere di latte scremato
- Proteine del latte
- Siero, Polvere di siero
- Siero di latte delattosato
- Yogurt

REGIONE SICILIA - ASP DI MESSINA
11 OTT. 2021

Alimenti che possono contenere latte o derivati come ingrediente o contaminante

- Caramelle
- Cereali per colazione (alcuni tipi), Muesli (alcuni tipi)
- Cioccolato al latte, snack a base di cioccolato
- Cioccolato fondente (tracce)
- Creme vegetali, Preparati per zuppe
- Budini/dessert, creme per dolci
- Formaggio di soia/tofu (alcuni tipi)
- Pane (alcuni tipi), grissini e cracker (alcuni tipi)
- Preparati base per pizza
- Puré istantanei
- Prodotti precotti e prodotti pronti surgelati (es. pesce/carne impanati)
- Prosciutto cotto, mortadella e altri salumi.
- Torte, biscotti, merendine, fette biscottate
- Dadi per brodo ed estratti vegetali
- Succhi di frutta (alcuni tipi)

DIETA PER ALLERGIA ALL'UOVO

ALLERGIA ALL' UOVO E AI SUOI DERIVATI		
PRIMI PIATTI	Pasta all'uovo (lasagne, tagliatelle, ravioli, cannelloni, ecc)	Sostituire la pasta all'uovo con pasta di semola
	Uovo intero (sia albume che tuorlo) e derivati come ingrediente	Non utilizzare uova nelle preparazioni di sughi e leggere attentamente le etichette dei prodotti confezionati.
	Grana padano grattugiato o altro formaggio grattugiato contenente lisozima (alcuni tipi di Provolone, Montasio, Asiago)	Non utilizzare. Se possibile utilizzare un formaggio grattugiato senza lisozima. Il lisozima è una sostanza di natura proteica contenuta nell'albume d'uovo (che nei soggetti allergici all'uovo scatena allergie). È usato come conservante (es. nel formaggio per evitare il gonfiore e l'irrancidimento).
SECONDI PIATTI	Frittata, uova strapazzate, uova sode, tortini a base di uova, omelette	Non utilizzare uova nelle preparazioni (come polpette, tortini di verdure, ecc.). Non utilizzare uova nelle impanature di carne o filetti di pesce.
	Prodotti confezionati contenenti *uova o derivati*: albumina, globuline, tuorlo, albume.	Evitare gli alimenti pronti (es: hamburger, filetto di pesce impanato, ecc.) contenenti uova o derivati.
	Grana padano o altro formaggio contenente lisozima (alcuni tipi di Provolone, Montasio, Asiago	Sostituire con un formaggio non contenente lisozima.
MERENDA	Prodotti dolciari confezionati contenenti uova o derivati (vedi elenco pagina seguente)	Alimenti alternativi: - Crackers con succo di frutta o frutta fresca - Pane con miele/marmellata. - Succo di frutta. - Frullato di frutta. - Frutta fresca.

ASP DI MESSINA REGIONE
11 OTT. 2021

MERENDA	Prodotti dolciari confezionati contenenti uova o derivati (vedi elenco pagina seguente)	- Frutta secca. - Pane con cioccolato. - Fette biscottate con miele/marmellata.

ATTENZIONE: alcuni soggetti con spiccata allergia all'uovo possono avere reazione crociata con la carne di pollo.

Le etichette degli **ingredienti** dei prodotti confezionati possono fornire informazioni importanti riguardo alla presenza di sostanze che possono scatenare una reazione allergica nei soggetti con **allergia all'uovo e derivati**.

Evitare quindi i prodotti confezionati se riportano i seguenti ingredienti:

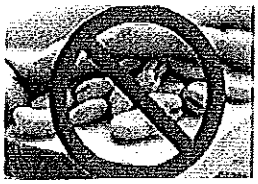
- Albume, Bianco d'uovo
- Albumina d'uovo
- Coagulanti
- E1105 lisozima
- E322 lecitine (possono essere di soia e di uovo, se non specificato meglio evitare)
- Emulsionanti
- Livetina
- Ovoalbumina
- Ovomucina
- Ovomucoide
- Ovovitellina
- Globulina
- Polvere d'uovo
- Rosso d'uovo
- Tuorlo
- Uovo in polvere
- Uovo intero
- Uovo sodo
- Vitellina

Alimenti che possono contenere proteine delle uova

- Bevande a base di cacao maltato
- Biscotti, torte dolci e salate
- Budini
- Caramelle (in particolare le gelatine)
- Cereali per la prima colazione (alcuni tipi)
- Crema, crema al limone, farcitura di crema
- Dolci
- Farine per dolci
- Formaggio grana padano
- Formaggio Provolone, Montasio, Asiago (alcuni tipi; verificare nella lista degli ingredienti la presenza del lisozima)
- Gelati
- Hamburger preconfezionati e altri prodotti di trasformazione della carne

- Maionese
- Meringa
- Miscele per prodotti da forno (alcuni tipi)
- Sorbetti
- Salse in genere

FAVISMO



Una forma particolare di intolleranza alimentare permanente è il Favismo, una forma di **anemia emolitica acuta causata dalla distruzione dei globuli rossi** che si verifica nei soggetti che presentano una carenza di un particolare enzima chiamato G6PD (**glucosio-6-fosfato-deidrogenasi**) causata dall'ingestione di: **fave e piselli.**

	CIBI DA EVITARE	SOSTITUZIONI
PRIMI PIATTI	Passati/minestroni /crema di verdure, crema di piselli	Primi piatti in brodo vegetale senza fave né piselli.
	Primi piatti asciutti al sugo di piselli, al sugo di verdura (se contenenti piselli o fave)	Primi piatti al pomodoro o all'olio extravergine di oliva e grana o al pesto
SECONDI PIATTI	Secondi piatti a base di carne o pesce in umido contenenti fave o piselli (es. spezzatino con piselli)	Carne bianca o rossa o pesce ai ferri o agli aromi o al pomodoro
	Sformati o tortini a base di uova e verdura se contengono fave o piselli	Sformati o tortini a base di uova e verdura senza fave né piselli
CONTORNI	No piselli o fave	Verdura cruda o cotta di stagione. Non utilizzare contorni misti surgelati se contenenti fave o piselli

ALLERGIA ALLA FRUTTA SECCA: escludere dalla dieta

Arachidi, olio di arachide,
Pesto e preparazioni contenenti pinoli e frutta secca
Prodotti da forno sulle cui etichette è riportata la dicitura residui di frutta secca
Cioccolato e cacao (prodotti derivati da frutta secca).

ALLERGIA AL MAIS E DERIVATI: escludere dalla dieta:

Mais
Polenta
Farina gialla, amido di mais
Olio di semi di mais, maionese industriale (potrebbe contenere olio di semi vari o olio di mais)
Fiocchi di mais
Prodotti di pasticceria e da forno, gelati, gelatine.

1 OTT. 2021

ALLERGIA ALLA SOIA: escludere dalla dieta

Soia, olio di soia
Farina e latte di soia
Olio di semi vari
Margarine
Alimenti contenenti grassi vegetali idrogenati
Dadi da brodo
Lecitina di soia

ALLERGIA AGLI ALIMENTI RICCHI DI ISTAMINA:

Escludere dalla dieta alimenti ricchi in ISTAMINA o ISTAMINO-LIBERATORI:

Formaggi stagionati –yogurt – lievito d birra
Pesce fresco o conservato (tonno, sardine) – crostacei -
Verdure: spinaci, pomodori, patate e cavolfiori
Legumi: fave – piselli – ceci - lenticchie -fagioli
Frutta secca : arachidi –noci – nocciole - mandorle
Salumi – alimenti in scatola
Cioccolato e derivati - caffè
Albume d'uovo
Frutta: banane, fragole, pesca, kiwi, agrumi, ananas, lamponi, uva
Dadi per brodo

CIBI DA EVITARE		SOSTITUZIONI
PRIMI PIATTI	Pasta/Riso con sughi a base di pomodoro, spinaci, legumi. Pasta al tonno o con altri pesci conservati o crostacei, pasta al pesto.	Riso o pasta all'olio extravergine d'oliva.
	Minestre contenenti legumi, pomodori, spinaci, patate.	Pastina o riso in brodo vegetale senza legumi, pomodori, spinaci, patate.
	Parmigiano o grana grattugiato	Evitare di aggiungere grana o parmigiano grattugiato sui primi piatti
SECONDI PIATTI	Formaggi stagionati (grana, parmigiano, emmenthal, ecc.) e mozzarella	Formaggi freschi (primo sale, crescenza) e ricotta
	Formaggio grattugiato nelle preparazioni.	Evitare di aggiungere formaggio stagionato in frittate, polpette, ecc.
	Albume	No uovo come secondo piatto (seguire le indicazioni dell'Allegato B - allergia all'uovo e derivati)
	Insaccati	Carni fresche o surgelate
CONTORNI	Pomodoro, spinaci, legumi, patate	Verdure consentite

ASP DI MESSINA

ALLERGIA ALLE MUFFE: escludere dalla dieta

Formaggi stagionati
Salumi
Carne e pesce affumicati
Funghi
Sottaceti
Alimenti in scatola e conserve: pelati, passata di pomodoro, legumi, tonno, ecc.
Frutta secca e prodotti contenenti frutta secca.

	CIBI DA EVITARE	SOSTITUZIONI
PRIMI PIATTI	Pasta/riso con sughi a base di pomodoro in scatola.	Sughi con pomodoro fresco (quando è possibile)
	Pasta al tonno, pasta al pesto, pasta o risotto con i funghi.	Sughi a base di verdure fresche o surgelate; riso o pasta all'olio.
	Minestre contenenti legumi in scatola	Minestre con legumi freschi o surgelati
	Parmigiano o grana grattugiato	Evitare di aggiungere parmigiano o grana grattugiato nella preparazione dei primi ed evitare di aggiungerlo sul piatto pronto.
SECONDI PIATTI	Formaggi stagionati (grana, parmigiano, fontina, emmenthal, ecc.)	Formaggi freschi (mozzarella, primo sale, crescenza) e ricotta
	Formaggio grattugiato nelle preparazioni	Evitare di aggiungere formaggio stagionato in frittate, polpette, ecc.
FRUTTA	Prodotti pronti (prodotti da forno per le merende) contenenti frutta secca	Sostituire con prodotti da forno privi di frutta secca.

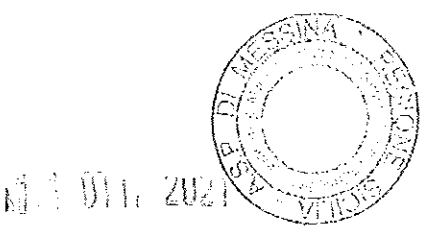
11 OTT. 2021

ALLERGIE AL NICHEL

Il nichel è un metallo ubiquitario, è presente in molti alimenti, è presente anche nell'acciaio, pertanto l'utilizzo di padelle e altri utensili da cucina in acciaio inossidabile potrebbe causare il rilascio di nichel negli alimenti durante la cottura. Potrebbe essere utile evitare di usare padelle in acciaio inossidabile per cuocere alimenti acidi quali pomodori, aceto, limone, soprattutto se si tratta di materiali nuovi e di primo utilizzo.

Di seguito vengono riportati gli alimenti che vengono considerati ad alto contenuto di nichel dalla maggior parte delle fonti di letteratura scientifica (elaborato da Pizzutelli -2010).

CIBI DA EVITARE	SOSTITUZIONI
Tutti gli alimenti in scatola	Alimenti freschi o surgelati
FRUTTA SECCA E SEMI: nocciole, arachidi, mandorle, noci, ecc. Semi di girasole	Evitare prodotti pronti (es. pesto) o prodotti da forno contenenti frutta secca.
LEGUMI: fagioli, piselli, ceci, lenticchie, soia e prodotti derivati, ecc.	Evitare minestre contenenti legumi e sostituire con verdure concesse i contorni a base di legumi (es. spezzatino con piselli).
Di seguito vengono indicati le verdure che vengono escluse dalla maggior parte delle fonti scientifiche. Attenersi a quanto scritto dal medico allergologo sul certificato medico: cavolo verde, carote, cipolle, lattuga, mais, pomodori, spinaci.	Tutte le altre verdure, se non espressamente vietate nel certificato medico.
Frutta: pera	Tutti gli altri tipi di frutta, se non espressamente vietate nel certificato medico.
CEREALI E DERIVATI: Farina e derivati di grano integrale, riso integrale, avena, grano saraceno, mais.	Pane e pasta non integrale. Riso brillato o parboiled
CARNE, PESCI, UOVA, LEGUMI: crostacei, molluschi, aringhe, salmone, sgombro, tonno	Tutti i tipi di pesce, se non espressamente vietati nel certificato medico.
Prodotti vari: cioccolato, cacao, te, liquirizia, lievito artificiale in polvere. Frutta essiccata.	Prodotti da forno senza gli alimenti vietati. Prodotti da forno con lievito naturale.



NORMATIVA ETICHETTATURA ALIMENTI

(D.Lgs 114/2006 - REG. UE 1169/2011) - D.L.vo 231/2017

ELENCO DEGLI ALLERGENI ALIMENTARI

CEREALI contenenti GLUTINE (cioè grano, segale, orzo, avena, farro, kamut o i loro ceppi ibridati) e prodotti derivati
UOVA e prodotti derivati
PESCE e prodotti derivati
LATTE UHT (lattosio) * e prodotti derivati
SEDANO e prodotti derivati
SENAPE* e prodotti derivati
SOIA e prodotti derivati
SESAMO e prodotti a base di semi di sesamo
ANIDRIDE SOLFOROSA SOLFITI (possibilmente contenuti nei vini)
LUPINI e prodotti derivati
MOLLUSCHI e prodotti derivati
CROSTACEI e prodotti derivati
ARACHIDI e prodotti derivati
FRUTTA A GUSCIO, cioè mandorle, nocciole, noci comuni, noci di anacardi, noci di pecan, noci del Brasile, Pistacchi, Noci del Queensland e prodotti derivati

ETICHETTATURA ED ALLERGENI

Il D. Lgs 114/2006 prevede che in etichetta vengano indicate tutte le sostanze aggiunte che hanno caratteristiche allergeniche, anche se contenute in tracce.

Secondo le **nuove norme di etichettatura** D.L.vo 231/2017 gli alimenti che possono essere causa di insorgenza di allergie **devono essere molto chiaramente indicati in etichetta** – o in **carattere più grande – o in grassetto – o in colore diverso** - sia se presenti come ingredienti che se contenuti come additivi, coadiuvanti o possibili contaminanti da pratiche di lavorazione del prodotto stesso.

E' fondamentale quindi evincere quanto sia importante la lettura attenta dell'etichetta anche per i cosiddetti allergeni nascosti, da parte del consumatore ma anche da parte di chi opera nella ristorazione collettiva.

ADDITIVI ALIMENTARI - ALLERGENI NASCOSTI

Coloranti	Danno all'alimento una colorazione uniforme o diversa da quella che esso ha naturalmente
Addensanti	Allungano il periodo di conservazione rendendo l'alimento commestibile più a lungo
Conservanti	Stabilizzanti ed emulsionanti: migliorano l'aspetto, la consistenza degli alimenti
Antiossidanti	Preservano la freschezza degli alimenti
Correttori di acidità	Preservano il gusto degli alimenti
Esaltatori di sapidità	Migliorano il gusto dell'alimento
Dolcificanti	Rendono l'alimento più dolce

MESSINA
11 OTT. 2021

DIABETE

La dieta per il bambino diabetico (diabete giovanile insulino - dipendente) deve essere personalizzata per quanto riguarda le grammature e le associazioni e deve essere elaborata dallo specialista dei centri diabetologici pubblici in collaborazione con il Pediatra o il Medico di Medicina Generale che ha in carico assistenziale il bambino.

Non somministrare il bis di primo piatto, pane, patate. Per le merende attenersi scrupolosamente alle grammature previste.

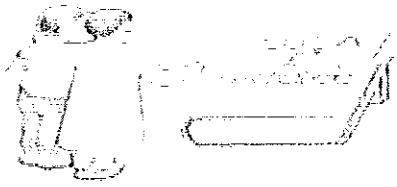
INFORMAZIONI SULLA LA GESTIONE DEL BAMBINO DIABETICO A SCUOLA SONO PRESENTI SUL SITO DELL'ASP 5, CHE DI CONCERTO CON IL CENTRO DIABETOLOGICO PEDIATRICO DEL POLICLINICO OFFRE ALLE SCUOLE UN SERVIZIO INFORMATIVO INDISPENSABILE IN COLLABORAZIONE CON L'ASSOCIAZIONE DIABETICI.

Notizie relative all'inserimento del bambino diabetico a scuola sono disponibili sul sito
Link: asp.messina.it/?page_id =210033.

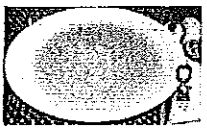
Azienda Sanitaria Provinciale Messina

Il bambino diabetico a scuola

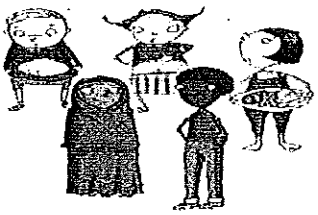
La gestione del bambino diabetico a scuola



DIETE DI TRANSIZIONE (o dieta in bianco)



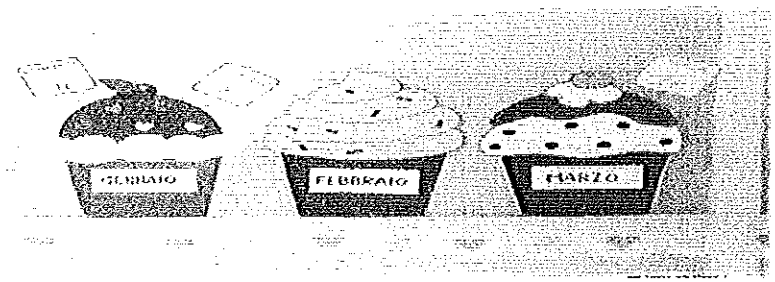
In caso di indisposizioni temporanee e per un periodo di tempo limitato, non superiore 48-72 ore, il genitore può richiedere una dieta "in bianco" generalmente a base di riso e pasta, patate, carne bianca, pesce e poca verdura e frutta. La dieta "in bianco" risulta estremamente digeribile e a ridotto contenuto di fibre. Per le richieste di durata superiore è necessaria la presentazione di certificazione medica.



DIETE PER MOTIVI ETICO RELIGIOSI

Tra le diete speciali sono annoverate le richieste di esclusione di alcuni cibi per ragioni etico religiose, per le quali è sufficiente un'autocertificazione da parte del genitore su apposito modulo fornito dal Servizio Educativo. Sulla base di tale autocertificazione l'alimento in causa verrà sostituito da un altro dello stesso gruppo alimentare. Se l'esclusione non comporta un evidente rischio di squilibrio nutrizionale (es. carni suine o carni rosse) non sono necessari ulteriori provvedimenti, viceversa, qualora la richiesta includesse, oltre a tutte le carni anche l'esclusione dal menù di tutti gli alimenti a base proteica (pesce, uova, latte e derivati, ecc.) la famiglia, debitamente informata, dovrà comunque garantire al minore un apporto nutrizionale adeguato e bilanciato per i vari nutrienti nel corso degli altri pasti della giornata alimentare.

FESTE E COMPLEANNI



Nel caso di feste o eventi organizzati all'interno dell'orario scolastico sarà possibile somministrare **alimenti** (sia dolci che salati) forniti esclusivamente dal **servizio mensa della struttura (preparati nella cucina interna o nel centro cottura).**

Non è consentito portare alimenti da casa o comprati senza che possa essere garantita la sicurezza dal punto di vista igienico sanitario (possibile insorgenza di tossinfezioni alimentari) e la tracciabilità.

REGIONE SICILIANA
11 OTT. 2021

COMMISSIONE MENSA

La Commissione Mensa è uno strumento che contribuisce al miglioramento della qualità del servizio offerto come ristorazione scolastica.

Funzioni:

- Ruolo di collegamento tra l'utenza e il soggetto titolare del servizio, relativo alle diverse istanze che pervengono dall'utenza stessa;
- Ruolo di monitoraggio dell'accettabilità del pasto e di qualità del servizio attraverso idonei strumenti di valutazione;
- Ruolo consultivo per quanto riguarda le variazioni del menù scolastico, nonché le modalità di erogazione del servizio e i capitolati d'appalto;
- Controllare che il locale di refettorio (ed i relativi arredi) sia mantenuto pulito e venga garantito un buon ricambio d'aria prima della distribuzione del pranzo;
- Controllare il rispetto dei menù giornalieri e delle eventuali diete speciali (previste per motivi sanitari o etnico -religiosi);
- Controllare le porzioni sotto il profilo quantitativo, verificando che non siano manifestamente in eccesso o in difetto rispetto a quanto previsto nelle tabelle approvate dal SIAN;
- Assaggiare il pasto (porzione assaggio distribuita dal personale addetto alla distribuzione) in spazio distinto e separato, al momento della distribuzione per assicurarsi che il cibo non sia: manifestamente freddo o eccessivamente caldo salato, troppo cotto, non completamente cotto;
- Rilevare l'eventuale mancato rispetto delle norme di igiene personale cui sono tenuti gli addetti alla refezione;
- Osservare il grado di comfort durante la consumazione dei pasti;
- Osservare attentamente i comportamenti dei commensali e il funzionamento del servizio al fine di raccogliere dati e contribuire a rilevare e segnalare la qualità complessiva dell'evento "pasto" sotto il profilo socio-educativo;

Altra funzione è quella della verifica:

a) della qualità e della rispondenza dei pasti a requisiti organolettici previsti dal capitolato speciale d'appalto, come rilevabili dall'esame gustativo;
b) dell'appetibilità del cibo, del gradimento delle singole portate (e quindi il gradimento del menù da parte degli utenti);
c) della presentazione dei piatti (aspetto e servizio);
d) ogni altro aspetto ritenuto rilevante per il buon funzionamento della mensa.

La commissione mensa è composta da:

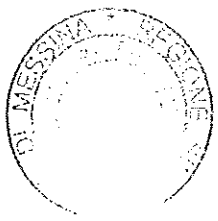
- Genitori dei bambini,
- Componenti del servizio di refezione scolastica (che dovrà essere il maggior numero dei componenti),
- Da rappresentanti dei docenti
- Da un rappresentante dell'amministrazione comunale

ASP DI MESSINA REGIONE SICILIA
11 OTT.

- Da un rappresentante della ditta di ristorazione
- Da un rappresentante degli studenti per le scuole secondarie di I grado.

La sua costituzione andrà notificata all'Amministrazione Comunale, alla Direzione Scolastica, al Gestore del servizio di mensa ed al SIAN (Servizio di Igiene degli Alimenti e della Nutrizione) dei Dipartimenti di Prevenzione delle ASP (Aziende Sanitarie Provinciali) che offre la sua consulenza con corsi di formazione /informazione.
Ogni commissione deciderà autonomamente, al proprio interno, il calendario delle attività, le date delle riunioni e di ogni altra attività di loro competenza. Inoltre, ogni commissione, al proprio interno, autonomamente designerà un Responsabile che farà da referente presso le Amministrazioni e le Direzioni. Il responsabile potrà chiedere alla Direzione della Scuola, il supporto organizzativo per la convocazione delle riunioni (messa a disposizione dei locali, invio delle convocazioni, documentazione relativa al capitolato d'appalto, alle tabelle dietetiche ecc..) I titolari del servizio di mensa si impegneranno a fornire supporto logistico e tecnico per l'operatività della commissione mensa e si renderanno disponibili ad incontrare il responsabile almeno due volte l'anno. I rappresentanti della commissione mensa (massimo 2 per volta), previo accordo con il responsabile e nei momenti di non operatività, potranno accedere ai locali di preparazione ed alle dispense, ma dovranno essere accompagnati da un addetto il quale metterà loro a disposizione camici monouso. Durante la visita dovrà essere esclusa qualsiasi forma di contatto diretto ed indiretto con gli alimenti e con le attrezzature, pertanto i rappresentanti delle commissioni non potranno assaggiare cibi ne' cotti pronti al consumo, ne' crudi, non potranno toccare utensili e strumenti se non quelli messi appositamente a loro disposizione.
È fatto divieto ai rappresentanti della commissione di: - Prelevare sostanze alimentari - Accedere ai servizi igienici riservati al personale - Accedere ai locali della mensa in caso di tosse, raffreddore e malattie dell'apparato gastrointestinale.
Di ciascun sopralluogo effettuato, la commissione mensa dovrà redigere un documento eventualmente accompagnato da una scheda di valutazione che farà pervenire all'Amministrazione o alla Direzione Scolastica o a chi si ritiene necessario.

FONTE: Linee guida per la ristorazione scolastica Regione Sicilia.

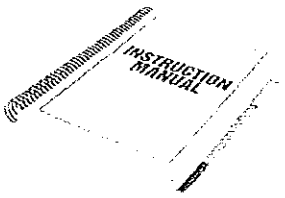


PROMOZIONE DELL'ALLATTAMENTO MATERNO AL NIDO D'INFANZIA

L'allattamento al seno costituisce il modo di alimentazione naturale e normale nella prima infanzia. Il latte materno fornisce tutti i nutrienti di cui il lattante ha bisogno nei primi sei mesi di vita.
Il Ministero della Salute, in conformità con le indicazioni dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), raccomanda come misura di salute pubblica, che i bambini siano allattati esclusivamente al seno fino a sei mesi e che l'allattamento al seno continui poi, con adeguati alimenti complementari, fino a che madre e bambino lo desiderino.
L'allattamento al seno è un diritto fondamentale dei bambini, come espresso dall'UNICEF nella Convenzione sui diritti dell'Infanzia, ed è un diritto delle mamme essere sostenute nella realizzazione del loro desiderio di allattare nel rispetto delle diverse culture e nell'impegno a colmare ogni tipo di disuguaglianze.
In questa prospettiva è utile che anche gli operatori dei nidi di infanzia siano informati della presenza dell'iniziativa OMS-UNICEF "Comunità amica dei bambini per l'allattamento al seno".
L'assessorato alla Sanità della Regione Sicilia nel 2020 ha promosso un piano per promuovere l'allattamento al seno.

Questo documento, che contiene indicazioni operative rivolte sia agli educatori che alle famiglie, ha lo scopo di favorire e facilitare la pratica per la somministrazione di latte materno al Nido.
Il presente protocollo deve essere quindi accuratamente presentato dalla Direzione del Nido ai genitori interessati, i quali dovranno firmarlo per accettazione

ASP DI MESSINA REGIONE SICILIA



ISTRUZIONI PER IL PERSONALE DEI NIDI

Il personale del nido informa la madre che allatta sulla possibilità di proseguire l'allattamento materno all'interno del nido seguendo le indicazioni contenute in questo documento.
Nel caso di interesse in tal senso, stabilite le modalità e ricevute le istruzioni per la raccolta, conservazione e trasporto del latte, il genitore è invitato a compilare il modulo di richiesta per la somministrazione del latte materno al Nido d'Infanzia (Mod.1,) nel quale viene specificato quando e con quale frequenza desidera che venga somministrato il proprio latte al bambino.
Il latte materno conferito al nido è da considerarsi "alimento particolare" e la mamma un "fornitore particolare". Dal momento in cui viene spremuto nel contenitore fino al momento della consegna all'operatore del nido la responsabilità è in capo alla mamma.
Una volta che l'operatore del nido accetta il contenitore ne diventa automaticamente responsabile e pertanto deve applicare una apposita procedura che garantisca la sicurezza igienico-sanitaria dell'alimento, prevista nel Manuale di Autocontrollo.
Le indicazioni da seguire sono:
Alla consegna del latte da parte della mamma il personale incaricato dell'asilo nido controllerà:

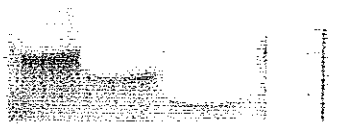
- che il latte sia stato trasportato in una borsa termica con piastra refrigerante, in una confezione chiusa, idoneamente contrassegnata;
- che il numero dei biberon consegnati corrisponda a quelli da somministrare nell'arco della giornata (un biberon per ogni pasto per evitare ulteriori passaggi) e che ogni biberon sia chiuso e contrassegnato da un'etichetta - riportante cognome e nome del bambino, data ultima di utilizzo firmata dalla madre – posta a cavaliere del tappo in parte sul coperchio e in parte sul contenitore, a garanzia del fatto che, al momento dell'apertura, il latte stesso sia quello fornito dalla mamma;
- che il latte sia scongelato.

L'operatore dopo aver ritirato il contenitore con il latte deve immediatamente riporlo in frigorifero alla temperatura di +4° e li conservarlo fino al momento dell'utilizzo.
Al momento dell'utilizzo, l'operatore incaricato, dopo accurato lavaggio delle mani, deve:

- verificare che l'etichetta attaccata al coperchio e al biberon risulti integra, come era al momento della consegna. Se fossero presenti rotture ingiustificate, strappi o comunque segni di manomissione non si deve somministrare il latte al bimbo, ma avvisare subito la madre per i provvedimenti alternativi da concordare;
- svitare il coperchio del biberon e al suo posto avvitare la tettarella sterile consegnata dal genitore, facendo attenzione a non contaminare i bordi del biberon stesso e della tettarella;
- porre il biberon, ben chiuso, per alcuni minuti sotto l'acqua corrente calda, agitandolo leggermente per uniformare i grassi e la temperatura oppure utilizzare lo scalda biberon elettrico a temperatura di 37°C. Non scaldare il latte nel forno a microonde né sulla fiamma, perché il riscaldamento avviene in maniera non uniforme, con il rischio di ustioni per i piccoli consumatori.

Il latte riscaldato non usato non può più essere riutilizzato e va buttato.
Al termine della poppata lavare subito biberon e tettarella con detergente per stoviglie e così riconsegnarli alla madre che provvederà in proprio alla disinfezione/sterilizzazione

11 OTT. 2021



ISTRUZIONI PER LE MAMME

Come raccogliere il latte

Le tecniche principali di estrazione del latte dal seno comprendono la spremitura manuale e l'utilizzo del tiralatte, manuale o elettrico. E' possibile essere indirizzate nella scelta più adeguata alle proprie esigenze dagli operatori esperti in allattamento sia presso il punto nascita ospedaliero, che sul territorio, presso le strutture ASST e ATS (numero verde: Sostegno Allattamento al Seno 800.321.738 - Da lunedì a venerdì dalla 9.00 alle 13.00 e dalle 14.00 alle 16.00).

Occorre seguire alcune semplici regole:

- Lavare, prima di ogni raccolta di latte, accuratamente le mani e il seno con acqua e sapone neutro, risciacquare e asciugare con cura;
- Raccogliere il latte in un apposito contenitore sterile (vasetto conserva latte, biberon), dotato di dispositivo di chiusura;
- Utilizzare un contenitore per ogni pasto. Durante l'arco della giornata è possibile spremere il latte poco alla volta in modo da raggiungere la quantità per un pasto. In tal caso è necessario tenere in frigorifero due contenitori: in uno si accumulerà il latte per le poppate e nell'altro l'ultimo latte spremuto da raffreddare prima di aggiungerlo a quello già refrigerato;
- Nel caso si dovesse congelare il latte, il contenitore non deve essere riempito fino all'orlo, in quanto congelando aumenta di volume e ciò potrebbe causare rotture del recipiente;
- Terminata la raccolta del latte, chiudere il contenitore con apposito coperchio o dispositivo di chiusura, raffreddare sotto acqua fredda corrente, apporre un'etichetta con la data della raccolta e collocarlo immediatamente in frigorifero o in freezer

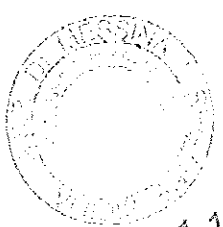
COME CONSERVARE E TRASPORTARE IL LATTE MATERNO

Il latte si può conservare in frigorifero (massimo + 4° C) fino a 3 giorni; il posto migliore è nella parte bassa e sul retro del frigorifero, perché è la zona più fredda e meno esposta a variazioni di temperatura. Non riporlo mai nella porta.

Se il latte viene mantenuto a temperatura ambiente (massimo + 25°C), si conserva per 4 ore; d'estate, con l'aumentare della temperatura esterna, i tempi di mantenimento si riducono.

In alternativa il latte materno può essere anche congelato: prima va comunque fatto raffreddare in frigorifero; i tempi di conservazione sono diversi a seconda del tipo di congelatore:

- nella cella freezer compresa nel frigorifero (*/ **) a temperature di meno di 15°C, il latte si conserva per 2 settimane;
- nel freezer compreso nel frigo (***), ma con sportello separato, con temperature inferiori ai 18°C, per 3 mesi;
- nel freezer (****) con temperature inferiori a 20°C, per 6 mesi.



11 OTT. 2021

Bisogna evitare che il contenitore sia a contatto diretto con altro materiale stoccato in frigorifero (si suggerisce di utilizzare un ulteriore contenitore di protezione).
Per scongelare il latte materno, è possibile riporre il contenitore ancora sigillato nel frigorifero (sono necessarie 8-12 ore per scongelarlo completamente). Se non si è tolto dal congelatore per tempo, il modo migliore per scongelarlo rapidamente consiste nel metterlo sotto un getto di acqua fredda oppure a bagnomaria. Non scongelare mai sulla fiamma diretta né con il microonde. Il latte scongelato può essere conservato in frigorifero ed utilizzato entro le 24 ore; una volta che è stato riportato a temperatura ambiente deve essere usato o gettato via, mai ricongelato.
Il latte materno spremuto da consegnare al nido deve essere scongelato; durante il trasporto il contenitore, adeguatamente protetto, deve essere mantenuto in borsa termica assicurando una temperatura che non superi i 4°C (particolare attenzione in questa operazione durante il periodo estivo).
Ogni biberon consegnato al Nido deve essere provvisto di relativa tettarella da usare per la poppata, in contenitore adeguato, garantendone la igienicità. I biberon ritirati dal Nido dovranno essere accuratamente sanificati.

COME PULIRE E STERILIZZARE IL MATERIALE PER LA CONSERVAZIONE DEL LATTE

Tutto il materiale utilizzato che è stato a contatto con il latte, dopo l'uso deve essere lavato e risciacquato con cura, in modo da eliminare tutti i residui organici, e poi sterilizzato.

LAVAGGIO

- sciacquare con acqua corrente fredda
- lavare con acqua corrente calda saponata, rivoltare le tettarelle, aiutarsi con un apposito spazzolino (scovolino) per rimuovere gli avanzi di latte
- lavare con acqua corrente calda e scovolino la parte in vetro (in alternativa lavarla in lavastoviglie)
- risciacquare nuovamente con abbondante acqua corrente calda
- disinfettare gli spazzolini con amuchina dopo averli utilizzati, e lasciarli asciugar

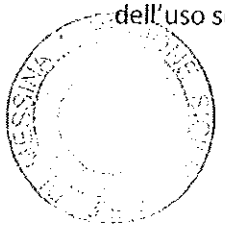
STERILIZZAZIONE

Metodo a Caldo

- in pentola a pressione 10 minuti nel cestello a vapore;
- in 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.

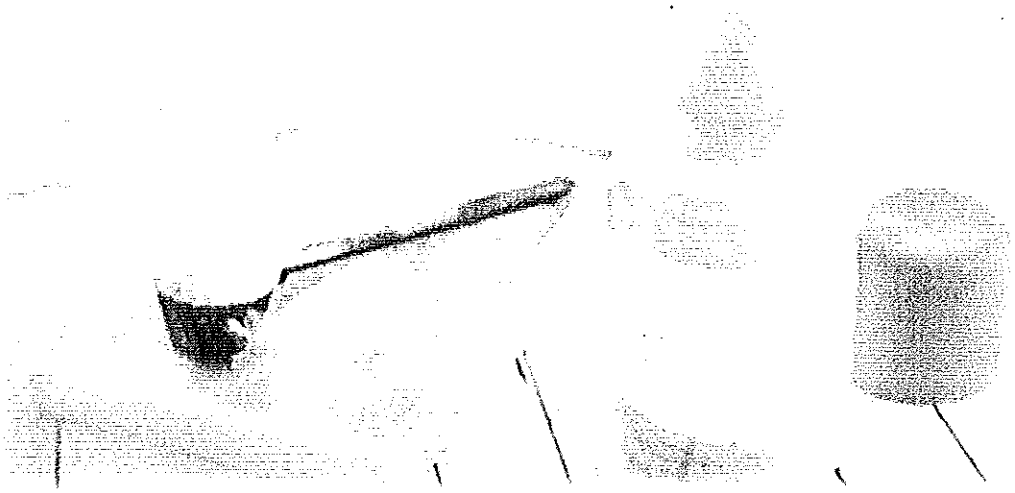
Metodo a Freddo

E' un metodo chimico che prevede l'uso di appositi disinfettanti (liquidi o in compresse effervescenti), da sciogliere in acqua fredda secondo le proporzioni indicate sulla confezione del prodotto. Gli oggetti vanno quindi immersi completamente in apposite vaschette contenenti tali soluzioni per il tempo indicato dalle ditte produttrici. "Biberon e tettarella devono essere lasciate a contatto con la soluzione disinfettante per almeno 2 ore. La soluzione deve essere rinnovata ogni 24 ore". Gli oggetti vanno estratti dalla soluzione con le apposite pinze, sgocciolandoli al momento dell'uso senza risciacquarlo



Istruzioni per le mamme
- Pulire e sterilizzare biberon e tettarelle con stesse modalità prima descritte.
- Etichettare sia la confezione di latte che i biberon utilizzati al Nido d'Infanzia.
- Provvedere giornalmente alla consegna/ritiro dei biberon e delle tettarelle

PREPARAZIONE E SOMMINISTRAZIONE DI LATTE DI FORMULA AL NIDO



L'Organizzazione mondiale della Sanità "OMS" ed il Ministero della Salute raccomandano, come misura di salute pubblica, **che i bambini siano allattati esclusivamente al seno fino a sei mesi e che lo stesso continui poi, con adeguati alimenti complementari, fino a che madre e bambino lo desiderino.**
In caso di impossibilità all'allattamento al seno, i neonati e i bambini sono alimentati con formule lattee di vario tipo, in polvere o liquide su apposito schema del pediatra che ha in carico il bambino. Di seguito si forniscono indicazioni per il proseguimento dell'allattamento artificiale al nido

ISTRUZIONI PER IL PERSONALE DEI NIDI

La Direzione del Nido informa le famiglie sulla possibilità di continuare l'alimentazione del lattante anche con latte di formula. Nel caso di interesse in tal senso, stabilite le modalità e garantite idonee soluzioni organizzative, il genitore è invitato a compilare il modulo di richiesta di introduzione del latte al Nido.
Il latte, sia quello in polvere che quello liquido sarà quello indicato dal Pediatra che ha in carico i bambino, così come la dose da somministrare perché come detto già in precedenza deve essere personalizzata seguendo l'andamento di crescita del bambino.

Il genitore consegnerà al personale educativo:
-la confezione di latte, integra ed etichettata con nome e cognome del bambino e data della consegna al Nido;

REGIONE SICILIANA ASP MESSINA

- i biberon, completi di tettarelle, nel numero necessario (1 biberon per ogni poppata), sterilizzati e contrassegnati con etichetta a cavaliere, che riporterà cognome e nome del bambino. La consegna sarà giornaliera.

Alla consegna del latte **il personale del nido** incaricato **controllerà**:
- l'integrità e la data di scadenza della confezione del latte;

-che i biberon, completi di tettarelle, siano contrassegnati con l'etichetta a cavaliere, a garanzia della sterilità degli stessi e che siano in numero adeguato alle poppate del giorno;

e provvederà a:
- conservare latte e biberon in luoghi puliti, asciutti, riparati da possibili contaminanti e lontano da fonti di calore;
- scrivere sulla scatola, in modo visibile, la data della sua apertura;
- adeguarsi alle indicazioni operative riportate sulla confezione, riguardanti il tempo e le modalità di conservazione del latte;
- attenersi per la diluizione, preparazione e somministrazione del latte, alle indicazioni operative.
- lavare i biberon e le tettarelle dopo la somministrazione del latte e riconsegnarli giornalmente alla famiglia.

INDICAZIONI OPERATIVE PER PREPARARE IN SICUREZZA IL LATTE DI FORMULA

Anzitutto bisogna ricordarsi che occorre preparare una singola poppata per volta.

- lavare le mani con acqua e sapone e poi asciugarle;
- preparare la quantità necessaria di latte ad ogni pasto, assicurandosi della pulizia sia del luogo di preparazione che degli utensili;
- usare biberon e tettarelle sterili;
- buttare il latte (avanzato nel biberon), sia ricostituito da polvere che liquido;
- lavare subito biberon e tettarella con detergente per stoviglie e così riconsegnarli al termine della giornata alla madre, che provvederà in proprio alla disinfezione/sterilizzazione.

PREPARAZIONE DEL LATTE LIQUIDO

Il latte artificiale liquido deve essere utilizzato e conservato seguendo le indicazioni del produttore.
Il latte liquido **non deve** essere bollito.
Conservare la confezione, una volta aperta, in frigorifero per i tempi indicati, comunque non oltre le 24 ore.

PREPARAZIONE DEL LATTE IN POLVERE

- scaldare l'acqua ad una temperatura >70°C;
- versare nel biberon sterilizzato la quantità di acqua necessaria per sciogliere la polvere, controllando che il livello sia corretto;
- aggiungere l'esatta quantità di polvere indicata dalla famiglia/ pediatra. Non bisogna mai aggiungere una quantità diversa (in più o in meno) da quella indicata;

11 OTT. 2021

- mettere sempre per prima l'acqua nel biberon, quando è ancora calda (70°C), poi aggiungere la polvere.
- utilizzare per il latte solo il misurino contenuto nella confezione; i misurini devono essere rasi (pareggiare il livello senza pressare);
- tenere per il bordo la tettarella, appoggiarla sul biberon e avvitare la ghiera. Coprire la tettarella con il cappuccio e agitare bene il contenuto fino a quando la polvere non si sarà sciolta;
- per evitare ustioni al bambino, è importante raffreddare il latte, mettendo il biberon sotto l'acqua corrente, evitando che la stessa tocchi la tettarella;
- controllare la temperatura del latte (deve essere tiepido) facendone cadere un po' sulla parte interna del polso;
- se il bambino non finisce il biberon, gettare il latte avanzato;
- il latte in polvere ricostituito si conserva a temperatura ambiente entro le 2 ore ed in frigorifero per 24 ore.

Molto Importante eseguire con cadenza annuale le analisi dell'acqua potabile usata nella struttura, per evitare il rischio di possibili contaminazioni che sarebbero trasmesse attraverso le pratiche di ricostituzione del latte artificiale e del lavaggio dei biberon, con conseguente possibile infezione del lattante.

LEGISLAZIONE IGIENICO SANITARIA

- **Regolamento (CE) n. 178/2002 del Parlamento Europeo e del Consiglio del 28/01/2002 che stabilisce i principi e i requisiti generali della legislazione alimentare, istituisce l'Autorità europea per la sicurezza alimentare e fissa procedure nel campo della sicurezza alimentare.**
- **Regolamento (CE) n. 882/2004 del Parlamento Europeo e del Consiglio del 29/04/2004 relativo ai controlli ufficiali intesi a verificare la conformità alla normativa in materia di mangimi e di alimenti e alle norme sulla salute e sul benessere degli animali.**
- **Regolamento (CE) n. 852/2004 del Parlamento Europeo e del Consiglio del 29/04/2004 sull'igiene dei prodotti alimentari.**
- **DECRETO 27 febbraio 2008. Linee di indirizzo e modalità procedurali attuative del regolamento CE n. 852/2004, ai fini delle registrazioni delle attività alimentari.**
- **Regolamento (CE) n. 625/2017 del 15/03/2017 relativo ai controlli ufficiali e alle altre attività ufficiali effettuati per garantire l'applicazione della legislazione sugli alimenti e sui mangimi, delle norme sulla salute e sul benessere degli animali, sulla sanità delle piante nonché sui prodotti fitosanitari.**
- **D. A. n. 14 del 03/01/2017 linee guida concernenti la registrazione degli operatori del settore alimentare (osa-master list 852) e adempimenti delle aa.ss.pp.a seguito di notifica/scia.**
- **Linee di indirizzo Nazionale per la ristorazione scolastica. Ministero della Salute**
- **Linee guida Regionali sulla ristorazione collettiva scolastica. G.U.R.S. n 8 del 19/02/2010 consultabili on –line sul sito della Regione Sicilia.**
- **https://www.alighierinicosia.edu.it/.../14-linee-guida-della-regione-siciliana**

NORME IGIENICHE SANITARIE

PREPARAZIONE, DISTRIBUZIONE E SOMMINISTRAZIONE DI ALIMENTI

E' importante ricordare che nei servizi educativi per l'infanzia, come nell'ambito scolastico in generale, possono **essere consumati solo gli alimenti prodotti in laboratori regolarmente registrati, ai sensi dell'art. 6 del Reg. (CE) 852/2004.**

NOTIFICA DI INIZIO ATTIVITÀ Il Regolamento (CE) n. 852/2004 (art. 6) dispone che gli Operatori del Settore Alimentare (OSA) debbano notificare all'Autorità Competente in materia di Igiene Alimenti e Nutrizione (SIAN) (Dipartimenti di Prevenzioni – ASP) ogni stabilimento posto sotto il loro controllo che esegua attività di: produzione, trasformazione, trasporto, distribuzione, vendita e somministrazione di alimenti. Gli stessi devono altresì notificare qualsiasi variazione significativa dell'attività esercitata, ivi compresa la cessazione, in modo che l'Autorità Competente disponga costantemente delle informazioni necessarie per l'organizzazione dei controlli ufficiali, secondo le modalità contenute nelle Linee Guida per l'applicazione dei Regolamenti (CE) 882/2004 e successive integrazioni e modificazioni (Reg. CE n. 625/2017).

SICUREZZA ALIMENTARE E PIANO DI AUTOCONTROLLO

L'obiettivo delle attuali norme d'igiene, sancite nell'insieme di norme comunitarie definito come "Pacchetto Igiene", è quello di garantire un elevato livello di tutela dei consumatori in riferimento alla sicurezza degli alimenti, dal luogo di produzione primaria al punto di commercializzazione.

In conformità al Regolamento (CE) n. 178/2002, gli operatori del settore alimentare (OSA) devono:

1) garantire che nelle imprese da essi controllate gli alimenti soddisfino le disposizioni della legislazione alimentare in tutte le fasi della produzione, della trasformazione e della distribuzione e verificare che tali disposizioni siano soddisfatte

2) disporre di sistemi e di procedure che permettono la rintracciabilità degli ingredienti e dei prodotti alimentari e, se del caso, dei prodotti utilizzati per la produzione degli alimenti. Il Regolamento (CE) 852/2004 sull'igiene dei prodotti alimentari stabilisce inoltre che a tal fine detti operatori predispongano, attuino e mantengano una o più procedure permanenti, basate sui principi del **sistema HACCP (Hazard Analysis and Critical Control Points).**

Questo sistema si basa sostanzialmente sulla conoscenza delle varie fasi di produzione degli alimenti, sull'analisi dei pericoli correlati ad ogni singola fase e sulla scelta di alcuni parametri il cui controllo possa permettere di diminuire o azzerare i pericoli stessi. Pertanto in ciascuna struttura deve essere presente il manuale di autocontrollo igienico sanitario (HACCP), che garantisca il rispetto di tutte le regole per la salvaguardia igienico–sanitaria in ambito alimentare.

11 OTT. 2021

L'Ente erogatore (Amministrazione o gestione singola), nei casi in cui il servizio di ristorazione scolastica è appaltato, deve effettuare un controllo complessivo del servizio e una attenta sorveglianza sulla qualità degli alimenti e dei pasti, sul rispetto delle porzioni, sulla conduzione complessiva del servizio e sulla gradibilità del pasto Linee guida del Ministero della salute per la ristorazione scolastica 2010).

Il Reg. CE 852/2004 è stato recepito in Italia attraverso il D.Lgs 193/2007

Oltre all'obbligo di adozione del sistema HACCP, la legge impone alle aziende una serie di documentazioni:

- Redazione del Manuale di autocontrollo "HACCP", un manuale nel quale vengono indicati i dati aziendali, i nomi dei responsabili dell'attuazione **del piano di autocontrollo** e tutti i processi che vengono svolto in azienda, i locali, le attrezzature, i fornitori, i metodi di stoccaggio e conservazione, le procedure di igienizzazione ecc ...
- Redazione di un manuale aggiuntivo per la preparazione di pasti senza glutine.
- Formazione HACCP del responsabile dell'industria alimentare e degli addetti che manipolano e non manipolano gli alimenti: si svolge tramite appositi corsi, di durata variabile a seconda del ruolo svolto in azienda.
- Le analisi di laboratorio su acqua, alimenti e superfici.

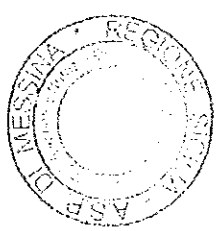
DOCUMENTAZIONE DI RIFERIMENTO PER L'ELABORAZIONE DEI CAPITOLATI D'APPALTO:

- Circolare 7 Gennaio 1997 n. 907
- Linee di indirizzo Nazionale per la ristorazione scolastica - Ministero della Salute - Consultabili sul sito www.salute.gov.it
- Linee guida per la ristorazione scolastica della Regione Sicilia – Parte Seconda

Consultabili sul sito: https://www.alighierinicosia.edu.it/.../14-linee-guida-della-regione-siciliana

Parte Seconda

MERCEOLOGICO DI RIFERIMENTO PER LA RISTORAZIONE SCOLASTICA



CONCLUSIONI

Ringraziando per l'attenzione, confidiamo che questo documento costituisca un utile supporto per tutti coloro che operano nei Servizi Educativi e contesti scolastici per la Prima Infanzia (Nidi d'Infanzia, Scuole dell'Infanzia).

Da un decennio il Personale Sanitario del Dipartimento di Prevenzione - Area di Igiene e Prevenzione nutrizionale – si adopera affinché le competenze e le risorse disponibili siano impiegate per la promozione della salute, la prevenzione delle malattie e il miglioramento della qualità dell'ambiente di vita, interagendo in maniera proficua con la scuola (Docenti e Alunni) nell'attuazione:

-di Progetti Nazionali di Sorveglianza Nutrizionale:

- OKkio alla Salute – rilevazione dello stato nutrizionale dei bambini delle terze classi della primaria.
- HBSC – rilevazione delle abitudini di vita negli alunni dagli 11 ai 15 anni

-Progetti di prevenzione attiva:

Programma Regionale FED (formazione –educazione – Dieta) comprendente:

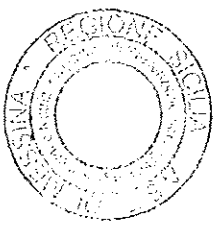
- Corsi di Formazione di II livello espletati con regolare bando aziendale, gratuiti, rivolti anche all'area scolastica con rilascio di Qualifica di Educatore FED a fine corso.
- Progetti di prevenzione attiva nelle scuole che prevedono la formazione degli insegnanti e a cascata il lavoro degli Insegnanti con gli alunni.

I progetti di Prevenzione sono stati attivati anche in periodo di emergenza sanitaria utilizzando la metodica della didattica a distanza con grande partecipazione delle scuole che hanno dato l'adesione, degli alunni e delle famiglie.

In considerazione del nostro ruolo di interlocutori con gli Operatori del Settore confermiamo la disponibilità per eventuali approfondimenti e/o chiarimenti dei contenuti, qualora necessari. Sarà nostra cura, inoltre, comunicare e divulgare ulteriori aggiornamenti nell'ottica di un dialogo costante e proficua collaborazione.

Il gruppo di lavoro dell'Area di Igiene e Prevenzione Nutrizionale del Servizio di Igiene degli Alimenti e della Nutrizione del Dipartimento di Prevenzione dell'ASP di Messina
D.ssa Francesca Turiano
TEAM DIETISTI SIAN
D.ssa Lo Prinzi Maria Lidia
D.ssa Papa Mattia
D.ssa Vacirca Noemi

Dipartimento di Prevenzione ASP Messina: indirizzo e-mail – uocsian.messina@asp.messina.it
Contatti telefonici: Segreteria 090/3653917 – 090/3653911



11 OTT. 2021

BIBLIOGRAFIA

- Società Italiana di Nutrizione Umana – SINU L.A.R.N. - Livelli di Assunzione di riferimento di Energia e Nutrienti per la popolazione italiana. - IV Revisione 2014.
- E. Verduci, B.Mariani, C.Lassandro, A.ReDionigi, F.Moretti, G.Banderali, M.Giovannini "Applicazione dei nuovi LARN in età pediatrica: le criticità" Mondo Pediatrico N. 4 -Sett-Ottobre 2014:8-23.
- ESPGHAN, Committee on Nutrition Guidelines on Complemetary Feeding. Journal of Pediatric Gastroenterology and Nutrition 46:99-110_2008.
- WHO Regional Office for Europe - UNICEF, "Feeding and Nutrition of Infants and Young Children", Regional Publications, European Series, No. 87, 2000.
- Ministero della Salute – Conferenza Stato Regioni del 20.12.2007 G.U.n.32 del 7.2.2008 "Linee di indirizzo nazionali sulla protezione, la promozione e il sostegno dell'allattamento al seno"
- Ministero della Salute - Opuscoli "Allattare al seno un investimento per la vita" – "Mamma che latte" "Il latte materno è il più naturale che c'è" – "Se non puoi allattarlo al seno"
- Società Italiana di Neonatologia (SIN), Società Italiana di Cure Primarie Pediatriche (SICuPP), Società Italiana di Gastroenterologia Epatologia e Nutrizione Pediatrica (SIGENP), in collaborazione con il Tavolo Tecnico Operativo Interdisciplinare sulla Promozione dell'Allattamento al Seno (TAS) del Ministero della Salute - Position Statement 2015 di Società Italiana di Pediatria (SIP), "Allattamento al seno e uso del latte materno/umano".
- Ministero delle Salute – DGSAN 18/07/2016 "Corretta alimentazione ed educazione nutrizionale nella prima infanzia" www.salute.gov.it
- EFSA – European Food Safety Authority –Efsa Journal 2012 – "Scientific opinion on dietary reference values for protein" 5 Febbraio 2015.
- Linee guida di indirizzo nazionale per la ristorazione scolastica- Ministero della Salute- G.U.R.S. n.134 del 11-6-2010.
- Linee guida per la ristorazione scolastica - Regione Sicilia – GURS n. 8 del 19-2- 2010.