**Linee guida per l’offerta di alimenti e bevande
  
salutari nelle scuole e strumenti per la sua
  
valutazione e controllo**

**Premessa.**

Per ambiente alimentare scolastico si intendono tutti gli elementi del contesto scolastico che influenzano le abitudini alimentari degli alunni e della comunità scolastica, in particolare l’offerta alimentare a scuola. Le presenti linee guida costituiscono un concreto strumento per contribuire alla promozione di sane scelte alimentari in tutto l’ambiente alimentare scolastico.

L’applicazione degli standard nutrizionali consente, infatti, di migliorare la qualità degli alimenti offerti e somministrati nella scuola, di ridurre la diffusione di alimenti e bevande non salutari e di favorire l’equilibrio energetico dei giovani.

**Finalità**

Le linee guida riguardano la tipologia e le caratteristiche degli alimenti e delle bevande somministrati nella refezione scolastica e/o disponibili presso distributori automatici o servizi bar situati all’interno delle scuole.

Un comportamento alimentare equilibrato e sano, la pratica regolare di attività fisica e l’astensione dal fumo rappresentano i principali fattori protettivi per la salute di un giovane rispetto alla prevenzione delle malattie croniche.

E’ inoltre noto che modificazioni degli stili di vita, come quelli alimentari, si ottengono più facilmente intervenendo a partire dall’infanzia, con il contributo essenziale della scuola e della famiglia, attraverso messaggi, proposte ed esempi coerenti.

Indicazioni e strategie in tal senso sono state fornite, attraverso vari documenti, da parte di organismi internazionali (OMS e FAO) e sono state recepite,fin dall’anno 2005, nei Piani Nazionali della Prevenzione e quindi nei Piani Regionali della Prevenzione dell’Emilia - Romagna.

**Ruoli e Responsabilità.**

Nel promuovere sane scelte alimentari nei bambini e nei ragazzi in ambiente scolastico è necessaria l’interazione tra le diverse istituzioni coinvolte, mirate ad integrare le specifiche competenze attraverso interventi multidimensionali che comprendano una componente educativa e ambientale.

***L’Azienda sanitaria*** svolge, attraverso diverse professionalità un’azione di stimolo per favorire l’implementazione di progetti educativo-formativi nel campo della sana alimentazione e della promozione della salute in ambito scolastico. Essa collabora inoltre con le direzioni scolastiche nell’organizzazione delle offerte alimentari all’interno della scuola e nelle successive verifiche. L’Azienda Sanitaria supporta le pubbliche amministrazioni, attraverso il Servizio d’Igiene degli Alimenti e della Nutrizione e la Pediatria di Comunità, fornendo consulenza, collaborando alla predisposizione di capitolati

d’appalto per la ristorazione scolastica e per le altre offerte alimentari nella scuola.

Nella fase di predisposizione dei capitolati d’appalto o contratti per la fornitura di pasti scolastici, ***le Amministrazioni pubbliche e le istituzioni private*** giocano un ruolo fondamentale individuando i requisiti di qualità nell’approvvigionamento di materie prime e le corrette indicazioni per la formulazione di menu equilibrati e variati. Inoltre, essi mantengono piena responsabilità sull’offerta alimentare scolastica, in caso di diretto affidamento ad aziende del settore, relativamente a servizi di bar/ristoro oppure installazione di distributori automatici di cibi e bevande.

Il documento “Linee Guida per l’educazione Alimentare nella Scuola Italiana” del Ministero dell’Istruzione della Università e della Ricerca del 14/10/2011 evidenzia la responsabilità educativa della **scuola** di ogni ordine e grado nella promozione di sane abitudini alimentari che incrementino nei bambini e nei ragazzi la consapevolezza del rapporto cibo-salute. Tale obiettivo può essere raggiunto inserendo le specifiche tematiche legate all’educazione alimentare nei programmi curriculari, in un contesto scolastico che sia coerente con i messaggi formativi e che abbia una attenzione privilegiata alla distribuzione automatica e ai servizi bar all’interno della scuola. Su questi aspetti giocano un ruolo essenziale la Dirigenza scolastica e gli organi collegiali, ciascuno per le proprie responsabilità, sia nello sviluppo di specifiche attività didattico - formative, sia nella stesura di contratti con fornitori esterni di alimenti e bevande.

Tale processo va inserito nel contesto culturale di “Scuole che promuovono Salute” attraverso interventi educativi realizzati durante tutto il tempo di permanenza degli alunni all’interno dell’edificio e nell’ambito del potenziamento di sinergie fra scuola e famiglia nella diffusione e nella adozione di comportamenti salutari.

**Strumenti: utilizzo di standard nutrizionali di riferimento**

Gli standard nutrizionali, in allegato al presente documento, rappresentano un riferimento rivolto alla scuola pubblica e privata e ai suoi referenti per sviluppare un’efficace politica di educazione alimentare e migliorare la salute a partire dalle giovani generazioni. In particolare, gli “Standard nutrizionali ristorazione” riguardano: la ripartizione calorica dei pasti, i principali nutrienti, le grammature di riferimento, la frequenza degli alimenti a pranzo, le caratteristiche merceologiche dei diversi alimenti alla ristorazione e alla merenda nelle scuole di vari gradi.

Gli “Standard nutrizionali relativi ai distributori automatici“, hanno lo scopo di educare e orientare i consumatori verso scelte alimentari sane dal punto di vista nutrizionale e contengono le raccomandazioni sulla tipologie di alimenti e bevande che possono essere resi disponibili tramite tale modalità di vendita. Anche i materiali educativi, i messaggi di promozione e la pubblicità relativi agli alimenti e bevande diffusi a scuola

hanno una positiva influenza sull’ambiente alimentare

scolastico.

**Valutazione**

La Scheda di valutazione dell’applicazione degli standard, che costituisce il terzo allegato, rappresenta un utile strumento per monitorare l’effettiva applicazione degli standard nutrizionali nella ristorazione scolastica. La scheda potrà essere utilizzata sia dai servizi preposti al controllo e verifica dei menu scolastici, ma potrà costituire anche uno strumento per l’autovalutazione da parte delle amministrazioni che hanno la responsabilità sull’offerta alimentare scolastica.

**Allegato 1: Standard nutrizionali ristorazione scolastica**

**Allegato 2: Standard nutrizionali relativi ai distributori automatici**

**Allegato 3: Scheda di valutazione dell’applicazione degli standard nutrizionali nei menu della ristorazione scolastica**

**Allegato 1: Standard nutrizionali ristorazione scolastica**

|  |  |
| --- | --- |
| **STANDARD RIPARTIZIONE CALORICA DEI PASTI** | |
| **Pasti** | % |
| Colazione | 15-20% |
| Merenda mattino | 5% |
| Pranzo | 35-40% |
| Merenda pomeriggio | 5-10% |
| Cena | 30-35% |

|  |
| --- |
| **STANDARD DEI PRINCIPALI NUTRIENTI** |

**Apporti raccomandati per il *Scuola Scuola Scuola***

**PRANZO\* *dell'infanzia primaria secondaria di***

***primo grado***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Energia (kcal) corrispondente  al **35%** dell’energia giornaliera | **440** | **- 640** | **520** | **- 810** | **700** | **- 830** |
| Proteine (g) corrispondenti al |  |  |  |  |  |  |
| 10-15% dell’energia del pasto | **11** | **- 24** | **13** | **- 30** | **18** | **- 31** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **con rapporto tra proteine animali e vegetali:** | | | **0,66** |  |
| Grassi (g) corrispondenti al | **15** | **- 21** | **18 - 27** | **23 - 28** |
| 30%  dell’energia del pasto di cui saturi (g) | **5 - 7** | | **6 - 9** | **8 - 9** |
| Carboidrati (g) corrispondenti |  | |  |  |
| al 55 - 60% dell’energia del  pasto  di cui zuccheri semplici (g) | **60 - 95**  **11 - 24** | | **75 - 120  13 - 30** | **95 - 125**  **18 - 31** |
| Ferro (mg/) | 5 |  | 6 | 9 |
| Calcio (mg/) | 280 |  | 350 | 420 |
| Fibra (g/) | 5 |  | 6 | 7,5 |

I livelli di assunzione raccomandati giornalieri di energia e nutrienti (LARN) sono diversificati per sesso, età e livelli di attività fisica . Nella tabella, relativa al pranzo, i valori minimi e massimi per ciascuna fascia scolastica sono calcolati sulla base degli apporti energetici raccomandati inferiori e superiori di ogni gruppo e tengono conto principalmente dell'età.( LINEE DI INDIRIZZO NAZIONALE PER LA RISTORAZIONE SCOLASTICA)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **STANDARD GRAMMATURE DI RIFERIMENTO** | | | |  |  |
| **Alimenti pranzo** | ***Scuola dell'infanzia*** | ***Scuola primaria*** | ***Scuola secondaria grado*** | ***di*** | ***primo*** |
| Pasta per primi in brodo /  in passati verdura, legumi | 25-30/  20-25 | 35-40/  25-30 | 40-50/  35-40 |  |  |
| Pasta di semola, riso, mais, orzo,  ecc. per primi asciutti / Pasta  secca all’uovo | 50-60 /  45-55 | 70-80 /  55-65 | 80-100 /  65-75 |  |  |
| Pasta all’uovo ripiena | 120 | 140 | 160 |  |  |
| Legumi secchi per passati / sughi | 25-30 | 30-35 | 35-40 |  |  |
| Carne/pesce (per ragù) | 20-25 | 25-30 | 30-35 |  |  |
| Parmigiano (per primi) | 6-7 | 7-8 | 8-9 |  |  |
| Carne | 50-60 | 60-70 | 70-80 |  |  |
| Prosciutto | 25-30 | 30-35 | 35-40 |  |  |
| Pesce | 60-70 | 80-100 | 100-150 |  |  |
| Uovo (unità) | 1 | 1 | 1 |  |  |
| Formaggio fresco molle | 50-60 | 60-70 | 80-100 |  |  |
| Mozzarella, caciotta | 40-50 | 70-80 | 80 |  |  |
| Contorni | 100 | 150-200 | 200-250 |  |  |
| Verdura cruda a foglia | 40 | 50 | 60 |  |  |
| Patate | 100-120 | 140-160 | 160-200 |  |  |
| Olio ex. vergine oliva (totale  pasto) | 12-15 | 15-18 | 18-20 |  |  |
| Pane | 40 | 50 | 60 |  |  |
| Frutta fresca | 150 | 150-200 | 200 |  |  |
| **MERENDE** | **Scuola dell'infanzia** | **Scuola primaria** | **Scuola secondaria grado** | **di** | **primo** |
| Latte | 150 | 200 | 200 |  |  |
| Yogurt (conf. g 125) | 1 | 1 | 1 |  |  |
| Miele per dolcificare | 5 | 10 | 10 |  |  |
| Miele / Marmellata da spalmare | 15 | 20 | 25 |  |  |
| Cereali in fiocchi | 20 | 25 | 30 |  |  |
| Biscotti secchi / fette biscottate  / crackers | 30 | 35 | 40 |  |  |
| Torte | 50-60 | 70-80 | 90-100 |  |  |

**STANDARD DELLA FREQUENZA DEGLI ALIMENTI A PRANZO**

***Alimento/gruppo di alimenti Frequenza di consumo***

Pane fresco 1 porzione a pasto

Cereali

(pasta di semola, riso, orzo, mais...)

Legumi

(anche come piatto unico se associati a cereali)

Una porzione tutti i giorni:

a rotazione le diverse tipologie di cereali

- pasta all’uovo/ripiena: 1 volta ogni 15 giorni

- pasta all’olio extravergine:

0-1 volta a settimana - passati/zuppe/brodi: 1-2 volte a settimana 1-2 volte a settimana

Carni fresche 1-2 volte a settimana

a rotazione carne bianca/carne rossa

Pesce fresco o surgelato 1-2 volte a settimana

Uova 0-1 volta a settimana

Formaggi 0-1 volta a settimana

Parmigiano Reggiano o Grana Padano aggiunti quotidianamente ai primi piatti

Carni trasformate

(prosciutto crudo, cotto, bresaola,

lonzino magro)

0-1 volta ogni 15 giorni

in sostituzione della carne fresca

Frutta fresca di stagione 1 porzione a pasto

Verdura ed ortaggi 1 porzione a pasto:

-crude 2-3 volte a settimana -cotte 1-2 volte a settimana

Patate 0-1 volta a settimana

Prodotti da forno dolci In occasione di festività:

preferibilmente non Natale, Carnevale, Pasqua e fine anno

preconfezionati scolastico

NOTA:

- il piatto freddo può essere proposto non più di 1 volta a settimana - il piatto unico può essere proposto 1 volta a settimana;

- i metodi di cottura da preferire: al forno, al vapore, in umido; - presenza di prodotti locali e della tradizione

|  |
| --- |
| **STANDARD QUALITATIVI PER IL PRANZO: CARATTERISTICHE MERCEOLOGICHE DEGLI ALIMENTI** |



|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Alimenti | **Da proporre** | **Con moderazione** | **Da evitare** |

Pane fresco

Pasta ●Pasta di semola

●Pasta integrale o semintegrale

Cereali in chicchi/fari ne

●Tipo comune, senza grassi aggiunti ●Tipo toscano (meglio se senza sale)

● Integrale o semintegrale, senza grassi aggiunti

●Riso, Orzo perlato, Farro, Mais, Miglio, Cous-cous...

●Integrali o semintegrali

●Piadina Romagnola,

base pizza con olio extra vergine oliva

●Pane condito

●Prodotti salati da

forno

●Pasta fresca o

surgelata anche all’uovo con o senza ripieno

●Pasta secca all’uovo

Legumi ●Freschi o surgelati o secchi ● II gamma (in

scatola/latta...)

●Congelata

Carne fresca ●Carni bianche magra ●Carni rosse

●Prodotti freschi/congelati

lavorati confezionati

tipo hamburger,

cotolette, crocchette,

macinato ...

●Prodotti altri vari di salumeria freschi da cuocere e stagionati

|  |  |
| --- | --- |
| Carni trasformate | ●Prosciutto crudo magro dolce  ●Prosciutto cotto senza polifosfati aggiunti  ●Bresaola  ●Lonzino magro |

Pesce ●Surgelato, senza spine

●Fresco

Uova ●Fresche

●Pastorizzate

Formaggio ●Freschi

●Semi-stagionati

●Parmigiano Reggiano ●Grana Padano

●Tonno sott’olio di oliva

●Altri formaggi

stagionati

●Altri prodotti in

scatola

●In polvere

●Formaggio fuso (formaggini e
  
sottilette)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Frutta  fresca | ●Fresca di stagione (intera, a pezzi, frullata) di vari colori | ●II gamma (in  scatola/latta...)  ●Succhi e polpa frutta |

Verdure ●Fresche di stagione di vari colori ●Surgelate ●II gamma (in scatola

/latta...) escluse
  
conserve

●IV e V gamma

Patate ●Fresche ●Surgelate ●Surgelate pre-fritte

e/o con grassi aggiunti ●Fiocchi di patate

●IV e V gamma

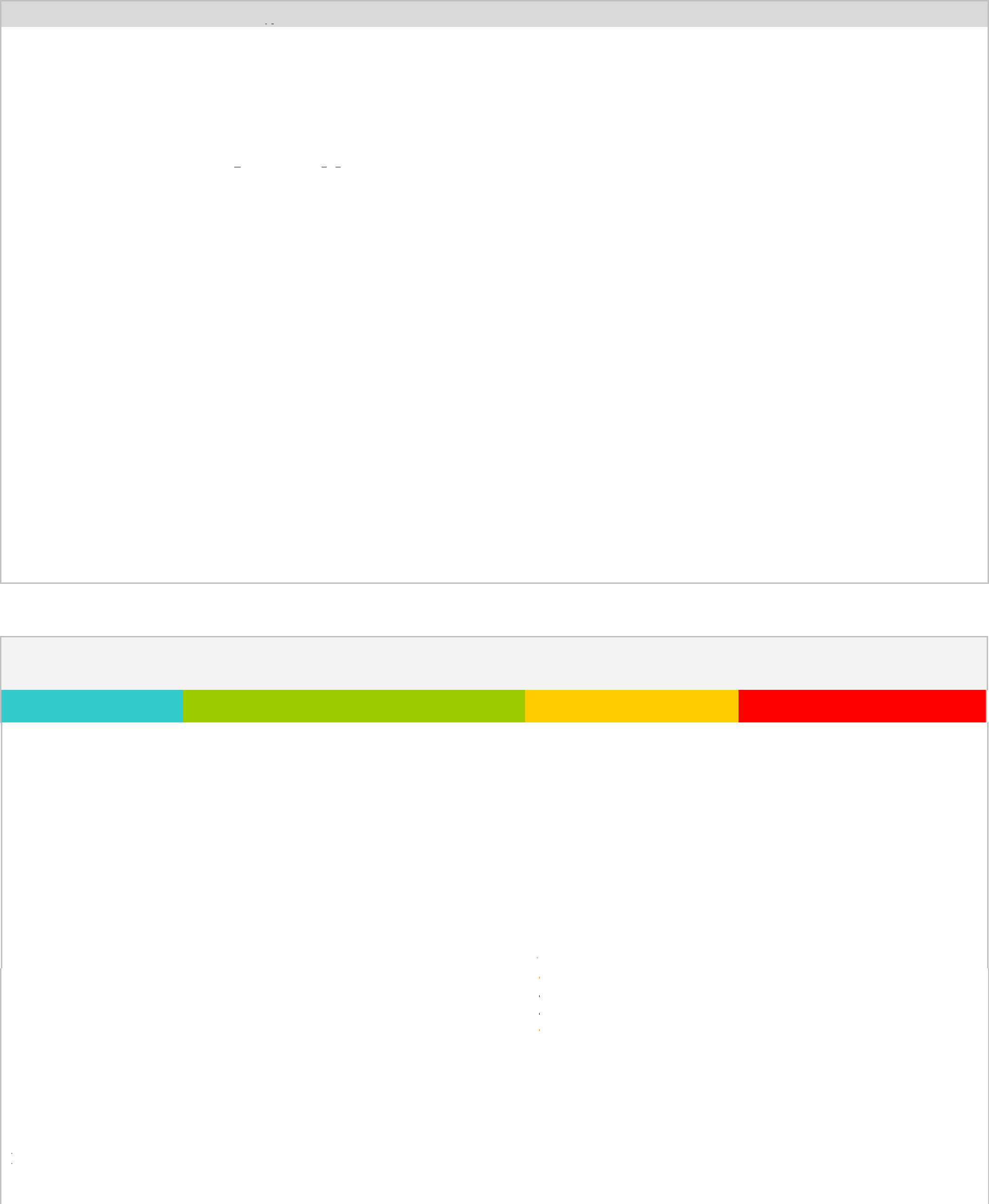
|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Grassi da  condimento | ●Olio extra vergine oliva ●Burro a crudo in  piccole quantità e se non sostituibile, per la preparazione di prodotti da forno casalinghi | ●Altri grassi da  condimento: olii vegetali da palme e palmisti, margarine, lardo, strutto, panna e maionese |

Sale ●Sale marino iodato ●Sale non iodato

●Preparati pronti all’uso tipo: dadi da brodo, fondi di cottura...

Bevande ●Acqua naturale da acquedotto ●Acqua naturale da

●Acqua in bottiglia nei nidi acquedotto nei nidi



Caffè d’orzo o Karkadè (anche dolcificati con miele)

1 volta a settimana

Alimenti

**Con moderazione**

**Da evitare**

**Da proporre**

Prodotti da

forno salati

Prodotti da

forno dolci

Cereali in

fiocchi

●Fette biscottate con olio di seme specificato

●Grissini, cracker

con olio extra
  
vergine oliva

●Torte tipo

casalingo: crostate

ciambella...

●Biscotti secchi

●Prodotti ricchi in

calorie, zucchero,

grassi saturi, con farciture di panna o creme o aggiunta di liquore tipo snacks, merendine ......

●Arricchiti con miele, cioccolato, ecc...

●Fiocchi di cereali senza grassi e aggiunti tipo corn-flakes, riso soffiato, muesli

●Bibite dolci e gassate

●The, caffè, altre
  
bevande energizzanti

Bevande ●Acqua naturale ●Karkadè

●Caffè d’orzo

**STANDARD QUALITATIVI NELLA MERENDA:**

**CARATTERISTICHE MERCEOLOGICHE DEGLI ALIMENTI SPECIFICI**

**STANDARD DELLA FREQUENZA DEGLI ALIMENTI NELLE MERENDE**

**Merenda di metà mattina:**

- Frutta fresca di stagione intera, a pezzi, frullata, spremuta;

- 1 volta al mese, in occasione delle “festa per i compleanni del mese”, può essere proposto anche un dolce da forno di tipo casalingo: crostata con marmellata, ciambella, torta allo yogurt ...

**Merenda di metà pomeriggio**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Alimento/gruppo di alimenti**  Frutta fresca di stagione  (intera, a pezzi, frullata, spremuta)  Frutta secca oleosa |  | **Frequenza di consumo**  1-2 volte a settimana 1 volta a settimana | | | |
| Pane |  | 0-1 | volta | a | settimana |
| Cereali in fiocchi |  | 0-1 | volta | a | settimana |
| Prodotti da forno salati  (con olio extravergine oliva od olio monoseme) |  | 0-1 | volta | a | settimana |
| Prodotti freschi da forno dolci o gelato  periodo estivo | nel | 0-1 | volta | a | settimana |
| Latte anche dolcificato con miele |  | 1-2 | volte | a | settimana |
| Yogurt |  | 1-2 | volte | a | settimana |
| Polpa di frutta al 100% frutta |  | 0-1 | volta | a | settimana |

Latte ●Parzialmente scremato ●Aromatizzato e

dolcificato

Yogurt ●Magro naturale ●Con aggiunta di crema

di latte

●Budini, formaggi

freschi alla frutta,

dessert simili allo

yogurt .....

**Allegato 2: Standard nutrizionali relativi ai distributori automatici**

|  |
| --- |
| **STANDARD NUTRIZIONALI RELATIVI AI DISTRIBUTORI AUTOMATICI**  (L’offerta di tali alimenti andrà prevista, come scelta, anche in caso di bar interni alla scuola) |

**ALIMENTI E BEVANDE RACCOMANDATI**

|  |
| --- |
| * Prodotti a contenuto energetico inferiore/uguale alle 150 kcal per singola porzione, pari a circa il 5% della quota energetica giornaliera raccomandata per un individuo sano * prodotti per una fascia specifica di persone ad esempio prodotti privi di glutine o per diabetici * frutta e verdura e altri prodotti e preparati alimentari caratterizzati da proprietà nutrizionali naturali quali: basso contenuto in grassi e densità energetica, elevato apporto di fibra, vitamine, sali minerali e antiossidanti; * cereali integrali o alimenti che li contengono in percentuale superiore al 50% * fra le bevande si raccomandano l’acqua e i succhi di frutta con contenuto di frutta pari al 100% e privi di zuccheri aggiunti * prodotti a basso contenuto di sodio: apporto non superiore a 0,12 g /100g * ove possibile: prodotti alimentari freschi e locali, prodotti DOP    (denominazione di origine protetta) e IGP (indicazione geografica protetta), prodotti da agricoltura biologica, produzione integrata ed equo solidali, prodotti da produzioni locali (KM 0) |

**ALIMENTI E BEVANDE DA EVITARE (SCONSIGLIATI)**

|  |
| --- |
| Sono da evitare prodotti alimentari che contengono:   * grassi trans * un apporto totale di lipidi superiore a gr.9 per porzione * oli vegetali (palma e cocco) * zuccheri semplici aggiunti * alto contenuto di sodio (superiore a 0,4-0,5 gr /100gr.) * nitriti e/o nitrati come additivi   Sono da evitare bevande:   * con aggiunta di zuccheri semplici e dolcificanti * ad alto contenuto di teina, caffeina, taurina e similari |

**ETICHETTATURA NUTRIZIONALE - PUBBLICITA’ - INFORMAZIONE - ESPOSIZIONE**

Al fine di educare e orientare i consumatori verso scelte alimentari sane dal punto di vista nutrizionale:

- fornire prodotti che riportano l’etichettatura nutrizionale

- rendere disponibili materiali informativi (poster /opuscoli/ etichette/

banner) nonché elenco ingredienti e caratteristiche nutrizionali dei prodotti offerti, accanto ai distributori automatici

- garantire una presentazione ottimale dei prodotti raccomandati: l'acqua, ad esempio, deve essere posta in posizione a più alto potenziale di vendita e le bevande a più alto contenuto calorico devono essere poste in posizione a più basso potenziale di vendita. Di norma, si intendono a più alto potenziale di vendita le posizioni poste all'altezza degli occhi.

**Allegato 3: Scheda di valutazione dell’applicazione degli standard nutrizionali nei menu della ristorazione scolastica**



