

## CARATTERISTICHE NUTRIZIONALI DEI MENU PER NIDI D'INFANZIA E RISTORAZIONE SCOLASTICA

Di seguito si elencano le caratteristiche nutrizionali di un menu per il nido d'infanzia e per la ristorazione scolastica, basati sui principi di una corretta alimentazione. Tali caratteristiche sono indicatori di aderenza al modello alimentare mediterraneo e alle linee guida per una sana alimentazione e rispondono ad obiettivi nutrizionali di prevenzione.

### NIDO D'INFANZIA

#### CARATTERISTICHE NUTRIZIONALI DI BASE

<b>Generali</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Menu stagionale</li> <li><input type="checkbox"/> Menu articolato su almeno 4 settimane</li> <li><input type="checkbox"/> Grammature in linea con il documento ATS</li> <li><input type="checkbox"/> Distribuzione omogenea e varietà delle preparazioni</li> </ul>
<b>Giornaliere</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Verdura (no legumi/no patate) preferibilmente di stagione almeno una porzione ad ogni pasto</li> <li><input type="checkbox"/> Frutta fresca di stagione una porzione ad ogni pasto</li> <li><input type="checkbox"/> Pane a ridotto contenuto di sale (1.7% riferito alla farina)</li> <li><input type="checkbox"/> Piatti a base di cereali ad ogni pasto, ad eccezione di quando sono presenti le patate come primo piatto</li> <li><input type="checkbox"/> Olio extravergine di oliva come condimento esclusivo</li> <li><input type="checkbox"/> Preparazioni senza utilizzo di dadi e sale fino ai 12 mesi di età e, successivamente, limitazione dell'utilizzo di sale alla sola acqua di cottura dei primi piatti</li> </ul>
<b>Settimanali</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Cereali (grano, riso, orzo, farro, mais avena miglio grano saraceno ecc..) almeno 3 tipologie differenti nel mese</li> <li><input type="checkbox"/> Patate non oltre 1 volta alla settimana</li> <li><input type="checkbox"/> Piatti a base di pesce almeno 1 volta alla settimana</li> <li><input type="checkbox"/> Piatti a base di legumi (come fonte proteica principale) almeno 1 volta alla settimana</li> <li><input type="checkbox"/> Piatti a base di carne non oltre 1 volta alla settimana, variandone la tipologia</li> <li><input type="checkbox"/> Salumi e affettati (prosciutto cotto, crudo, bresaola ecc) non presenti nel menu</li> <li><input type="checkbox"/> Piatti a base di formaggio non oltre 1 volta alla settimana</li> <li><input type="checkbox"/> Piatti a base di uova non oltre 1 volta alla settimana</li> </ul>

Nell'ottica di continuare il percorso di miglioramento intrapreso, si indicano ulteriori elementi rappresentativi di una maggior adesione al modello mediterraneo, da inserire nei menu che già possiedono le caratteristiche nutrizionali di base.

#### CARATTERISTICHE NUTRIZIONALI DI MIGLIORAMENTO

<b>Generali</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Cereali integrali (pasta, riso, pane, ecc. ) presenti nel menu</li> <li><input type="checkbox"/> Formaggio grattugiato non aggiunto ai primi piatti</li> <li><input type="checkbox"/> Frutta fresca proposta come spuntino di metà mattina</li> <li><input type="checkbox"/> Merende pomeridiane, se presenti, in linea con il documento ATS nella settimana</li> </ul>
<b>Settimanali</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Frutta fresca di stagione almeno 3 varietà</li> <li><input type="checkbox"/> Verdura preferibilmente di stagione, almeno 4 varietà nella settimana</li> <li><input type="checkbox"/> Patate, se presenti, in sostituzione del primo piatto 1 volta alla settimana</li> </ul>
<b>Mensili</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Piatti a base di legumi più di 4 volte al mese</li> <li><input type="checkbox"/> Piatti a base di pesce più di 4 volte al mese, variandone la tipologia</li> <li><input type="checkbox"/> Altri cereali (oltre a pasta e riso, quali orzo, farro, ecc.), presenti nel mese almeno 4 volte</li> </ul>

Si segnala l'opportunità di evidenziare in calce ai menu le caratteristiche nutrizionali adottate (es. pane a ridotto contenuto di sale 1.7%; varietà di frutta e verdura; uso di olio extravergine oliva come condimento; primi piatti senza aggiunta di formaggio grattugiato; preparazioni senza utilizzo di dadi e sale oppure uso limitato di sale alla sola acqua di cottura), al fine di consentirne la diffusione alle famiglie sia per dividerne obiettivi e contenuti sia per permettere una corretta e completa gestione della giornata alimentare del bambino.

### RISTORAZIONE SCOLASTICA

#### CARATTERISTICHE NUTRIZIONALI DI BASE

<b>Generali</b>	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Menu stagionale</li><li><input type="checkbox"/> Menu articolato su almeno 4 settimane</li><li><input type="checkbox"/> Grammaturre in linea con il documento ATS</li><li><input type="checkbox"/> Distribuzione omogenea e varietà delle preparazioni</li></ul>
<b>Giornaliere</b>	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Verdura (no legumi/no patate) preferibilmente di stagione almeno una porzione ad ogni pasto</li><li><input type="checkbox"/> Frutta fresca di stagione una porzione ad ogni pasto</li><li><input type="checkbox"/> Pane a ridotto contenuto di sale (1.7% riferito alla farina)</li><li><input type="checkbox"/> Piatti a base di cereali ad ogni pasto</li><li><input type="checkbox"/> Olio extravergine di oliva come condimento esclusivo</li><li><input type="checkbox"/> Sale iodato</li></ul>
<b>Settimanali</b>	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Cereali (grano, riso, orzo, farro, mais avena miglio grano saraceno ecc..) almeno 3 tipologie differenti nel mese</li><li><input type="checkbox"/> Patate non oltre 1 volta alla settimana</li><li><input type="checkbox"/> Piatti a base di pesce almeno 1 volta alla settimana</li><li><input type="checkbox"/> Piatti a base di legumi almeno 1 volta alla settimana</li><li><input type="checkbox"/> Piatti a base di carne non oltre 2 volte alla settimana, variandone la tipologia</li><li><input type="checkbox"/> Piatti a base di formaggio non oltre 1 volta alla settimana</li><li><input type="checkbox"/> Piatti a base di uova non oltre 1 volta alla settimana</li></ul>

Nell'ottica di continuare il percorso di miglioramento intrapreso, si indicano ulteriori elementi rappresentativi di una maggior adesione al modello mediterraneo, da inserire nei menu che già possiedono le caratteristiche nutrizionali di base.

#### CARATTERISTICHE NUTRIZIONALI DI MIGLIORAMENTO

<b>Generali</b>	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Cereali integrali (pasta, riso, ecc. )</li><li><input type="checkbox"/> Pane integrale o ai 5 cereali o di grano duro</li><li><input type="checkbox"/> Piatti unici composti da cereali (pasta, riso ...) e alimenti prevalentemente proteici (legumi, pesce, formaggi, uova e carne) associati al solo contorno di verdura</li><li><input type="checkbox"/> Patate come contorno associato ad un primo piatto in brodo con verdure</li><li><input type="checkbox"/> Salumi e affettati (prosciutto cotto, crudo, bresaola, ecc.) non presenti nel menu</li><li><input type="checkbox"/> Verdura proposta all'inizio del pasto</li><li><input type="checkbox"/> Pane servito dopo il primo piatto</li><li><input type="checkbox"/> Frutta fresca di stagione proposta come spuntino di metà mattina</li></ul>
<b>Settimanali</b>	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Verdura preferibilmente di stagione, almeno 4 varietà</li><li><input type="checkbox"/> Frutta fresca di stagione almeno 3 varietà</li><li><input type="checkbox"/> Piatti a base di carne non oltre 1 volta alla settimana, variandone la tipologia</li></ul>
<b>Mensili</b>	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Piatti a base di legumi più di 4 volte al mese</li><li><input type="checkbox"/> Piatti a base di pesce più di 4 volte al mese, variandone la tipologia</li><li><input type="checkbox"/> Altri cereali (oltre a pasta e riso, quali orzo, farro, ecc.), presenti nel mese almeno 3 volte</li></ul>

Si segnala l'opportunità di evidenziare in calce ai menu le caratteristiche nutrizionali adottate (es. pane a ridotto contenuto di sale 1.7%; varietà di frutta e verdura; uso di olio extravergine oliva come condimento), al fine di consentirne la diffusione alle famiglie sia per dividerne obiettivi e contenuti sia per permettere una corretta e completa gestione della giornata alimentare del bambino.

Documenti di riferimento:

LARN (IV revisione – 2014); Documento d'indirizzo per l'elaborazione dei menu nei Nidi d'Infanzia "Pappa al Nido"; Documento d'indirizzo per l'elaborazione dei menu nella ristorazione scolastica "Mangiar Sano ... a Scuola" (2016) [www.ats-milano.it](http://www.ats-milano.it)