



Siristora



Cooperativa di lavoro
Solidarietà e Lavoro Soc. Coop.



Città di
BENEVENTO



MANGIARE,
CRESCERE,
IMPARARE



La scuola esercita la sua funzione educativa anche attraverso la ristorazione scolastica, che rappresenta il luogo privilegiato per l'educazione alimentare; l'obiettivo della ristorazione scolastica non si limita oggi al mero sostentamento alimentare, ma contribuisce anche alla promozione di comportamenti alimentari idonei al miglioramento dello stato di salute, favorisce l'accrescimento culturale e stimola alla socializzazione e all'uguaglianza tra alunni che magari provengono da tradizioni, etnie, o stati sociali diversi tra loro.

Il servizio di ristorazione deve ovviamente fornire un pasto appropriato, in un contesto adeguato, assicurandone la qualità nutrizionale. Il pasto in mensa ha anche il ruolo di orientare, attraverso un approccio educativo, il comportamento alimentare del bambino verso uno stile salutare e consapevole, elevando il livello qualitativo dei pasti e mantenendo saldi i principi di sicurezza alimentare.

I menù scolastici, predisposti da professionisti esperti dell'ASL e attenti alla salute del bambino, sono costruiti sulla base dei fabbisogni energetici e nutrizionali (LARN) di bambini in età prescolare; sono equilibrati e adeguati con una copertura energetica per il pasto di circa il 35-40% del fabbisogno di energia giornaliera.

Inoltre, per aumentare la varietà dei cibi proposti, i menù seguono una rotazione di almeno quattro/cinque settimane, e sono diversi per il periodo autunno-inverno e primavera-estate. Il pasto a scuola consente così ai bambini di conoscere alimenti diversi e nuovi sapori, stimolando curiosità verso il cibo, grazie anche **all'importante ruolo di mediazione degli insegnanti, che possono aiutare a superare l'iniziale rifiuto verso cibi e sapori sconosciuti o poco usuali.** In ambiente scolastico è inoltre possibile indurre il bambino verso alimenti che in casa rifiuterebbe.

Garantire una mensa innovativa, sostenibile, che guarda al futuro del pianeta, significa ideare un servizio che tuteli l'impatto di tutta la filiera sull'ambiente e realizzando strategie per ridurlo. Occorre dunque promuovere il consumo di prodotti a basso impatto ambientale (biologico, biodinamico, grani antichi, legumi, fresco, riduzione delle carni rosse), eliminando il packaging, riducendo i trasporti, gli scarti e il consumo di acqua, attingendo a energie da fonti rinnovabili. Allo stesso tempo, le scelte a monte della mensa devono essere prese in considerazione dei bisogni sociali, diritti e ripercussioni esse generano sugli agricoltori, trasformatori, produttori e lavoratori del settore. La mensa dovrebbe tendere ad essere strumento di equità sociale, di piena affermazione dei diritti di tutti i lavoratori della catena alimentare ed un volano per le economie locali.

Per tali ragioni si è puntato alla massima sostenibilità ambientale del servizio.

Le emissioni di CO2 legate al trasporto sono ridotte **di oltre il 35%, in quanto i produttori locali**, per circa il 45 % sul totale dei prodotti utili per il servizio di refezione scolastica, sono in grado di fornire prodotti a filiera corta, ovvero entro i 100 km da Benevento, e prodotti tipici e tradizionali

I fornitori selezionati si impegnano ad utilizzare automezzi a ridotto impatto ambientale per le consegne e ad utilizzare imballaggi costituiti prevalentemente da materiali riciclati.

Per lo svolgimento del servizio inoltre sono utilizzati esclusivamente tovaglioli, tovaglette e bobine di carta a marchio **Ecolabel o FSC**. Il marchio FSC® identifica i prodotti contenenti legno o derivati proveniente da foreste gestite in maniera corretta e responsabile secondo rigorosi standard ambientali, sociali ed economici.

Come ulteriore gestione dell'impatto ambientale abbiamo adottato **la politica 'plastic free'** con l'eliminazione dell'utilizzo di plastica per i piatti, posate, bicchieri **somministrando i pasti utilizzando prodotti in melamina riutilizzabili**, materiale plastico termoindurente, molto resistente e indeformabile al calore.

Con tale servizio, se utilizzato in tutti gli istituti, si risparmierebbero circa 2.000.000 di pezzi monouso tra bicchieri piatti e posateria.

Oggi non tutte le scuole, nonostante le sollecitazioni dell'Ufficio Istruzione, hanno attivato l'utilizzo del kit in melamina, anche per questioni di natura logistica.

Per quanto riguarda lo smaltimento dei rifiuti presso i refettori, sono collocati **ECOBIX per la raccolta differenziata presso ciascun terminale di distribuzione**.

Il bambino con un unico gesto conferisce direttamente gli avanzi e scarti del pranzo dentro il contenitore per la raccolta della frazione organica (umido).

In abbinamento con il servizio mensa plastic Free sono stati installati presso i refettori n. 15 **terminali di consumo per l'erogazione di acqua** microfiltrata per l'utenza (dispenser) con ciò eliminando completamente l'utilizzo di bottigliette di acqua in plastica.

Il Dirigente del Servizio
Dott. Alessandro Verdicchio

Il Consigliere comunale delegato
Avv. Marcello Palladino

Il Sindaco
On. Mario Clemente Mastella

Il pranzo consumato presso la mensa scolastica rappresenta, per le bambine e per i bambini che ne usufruiscono, un'opportunità importante dal punto di vista sia **EDUCATIVO** che **NUTRIZIONALE**.



IL PIACERE DI «STARE INSIEME» SI CONIUGA CON IL RISPETTO DELLE REGOLE DELLA COMUNITÀ



I pasti erogati a mensa
devono garantire
prioritariamente i
requisiti di
“Food safety”
(sicurezza igienico-
microbiologica)
e di *“Food security”*
(apporto di energia e
nutrienti adeguato alle
esigenze dell’utente).



IL PRANZO A SCUOLA...



STIMOLA L'ACQUISIZIONE DI
CORRETTE ABITUDINI
ALIMENTARI

PROMUOVE LA **SOCIALIZZAZIONE**
TRA PARI

INCREMENTA LA
CONSAPEVOLEZZA DI SE'
E LA CAPACITA' DI **RICONOSCERE I**
PROPRI GUSTI E I PROPRI BISOGNI

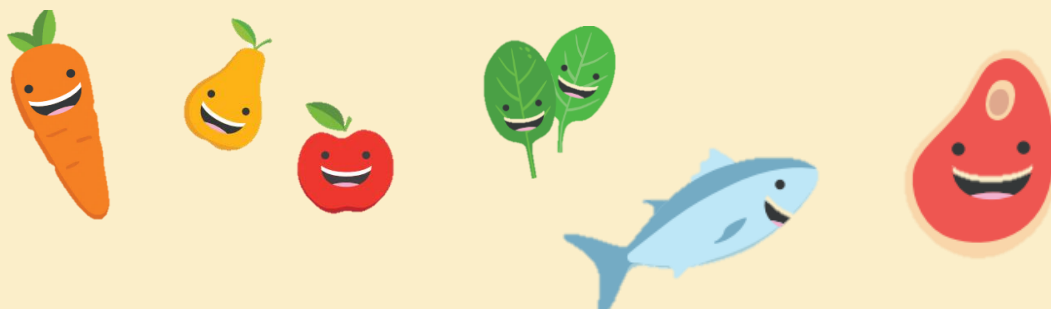
PROMUOVE L'ACQUISIZIONE DI
AUTONOMIE

REFEZIONE SCOLASTICA: IL MODELLO BASATO SUGLI ALIMENTI

I 5 GRUPPI ALIMENTARI



FRUTTA E VERDURA



CARNE, PESCE, LEGUMI



LATTE E LATTICINI



CEREALI, PASTA E PATATE



OLII E FRUTTA SECCA



LE PROTEINE

La parola proteina significa **primo elemento**.

Sono elementi essenziali per la crescita e la riparazione, il buon funzionamento e la struttura di tutte le cellule viventi.

Si trovano in diversi tipi di cibi: **carne, pollame, pesce, uova, latte, formaggi e yoghurt e legumi.**



I CARBOIDRATI

I componenti base di tutti i carboidrati sono gli **zuccheri!**

Esistono in varie forme e si trovano principalmente nei cibi ricchi di amido come **pane, pasta e cereali**, ma anche nella **frutta** e nei **dolci** in genere!!

La funzione primaria dei carboidrati è quella di fornire energia, ma questi nutrienti rivestono anche un ruolo importante per la struttura e la funzione cellulare, tessuti e organi.



I cibi ricchi di amido sono essenziali per un'alimentazione equilibrata!!

I GRASSI

I grassi sono anche detti **lipidi**. Si dividono in grassi di origine vegetale e grassi di origine animale.

Oltre ad essere un'immediata fonte di energia per l'organismo, possono essere accumulati rappresentando una necessaria riserva. Nell'organismo agiscono come isolanti termici, proteggendo e sostenendo gli organi.



A seconda della loro struttura fisica, i grassi si dividono in saturi e insaturi. Gli **acidi grassi saturi** sono solidi a temperatura ambiente (lardo, burro ecc..), quelli **insaturi** sono invece liquidi a temperatura ambiente (olii).

LE VITAMINE

Le vitamine svolgono una funzione importante per il corretto funzionamento delle cellule, dei tessuti e degli organi.

Favoriscono l'assimilazione di proteine, zuccheri e grassi; **combattono i radicali liberi** che danneggiano le nostre cellule.



Il nostro organismo non è in grado di produrre da solo tutte le vitamine; è quindi necessario introdurle attraverso l'alimentazione con una dieta varia in cui non devono mancare **frutta e verdura**.

I SALI MINERALI

I Sali minerali sono sostanze inorganiche che svolgono **funzioni essenziali per la vita dell'uomo**: partecipano infatti ai processi cellulari come la formazione di ossa e denti, sono coinvolti nell'attivazione di numerosi cicli metabolici e costituiscono fattori determinanti per la crescita e lo sviluppo di tessuti e organi.

Gli esseri viventi non sono in grado di sintetizzare autonomamente alcun minerale: i Sali vengono assimilati attraverso l'**acqua** e gli alimenti oppure sotto forma di condimento aggiunto al cibo, come **il sale da cucina**.



Il fabbisogno giornaliero di sali minerali è minimo, ma dal momento che vengono continuamente eliminati con il sudore, le urine e le feci, devono essere **assunti con una corretta ed equilibrata alimentazione**.

L'ACQUA

È importante soddisfare il fabbisogno idrico in quanto l'acqua rappresenta la **quota principale della composizione corporea**.

Attraverso il sangue ed il sistema linfatico l'acqua:

- trasporta ossigeno e sostanze nutritive a tutte le cellule
- rimuove i prodotti di rifiuto.
- Regola la temperatura corporea ed il volume cellulare
- idrata la pelle e le mucose e lubrifica tessuti e articolazioni.



I fabbisogni idrici dei bambini sono maggiori rispetto a quelli degli adulti perché, trovandosi in fase di crescita e di sviluppo, necessitano di molta acqua per lo svolgimento delle attività fisiche e mentali.

La quantità di acqua necessaria per ciascun bambino è molto variabile, in quanto dipende da vari fattori, come **l'alimentazione, lo stile di vita, l'attività sportiva**.

Tuttavia le linee guida raccomandano un consumo idrico pari a (LARN* 2014):

- 1,6 L/die dai 4 ai 6 anni
- 1,8 L/die dai 7 ai 10 anni
- 1,9 L/die dagli 11 ai 12 anni per le femmine
- 2,1 L/die dagli 11 ai 12 anni per i maschi

Tra i modelli alimentari più rinomati per la loro qualità nutrizionale e per la loro capacità di contribuire alla prevenzione delle malattie non trasmissibili spicca la **DIETA MEDITERRANEA**, intesa come modello alimentare caratterizzato da: un elevato consumo di **verdura, legumi, frutta fresca e secca a guscio, olio d'oliva e cereali** (per circa il 50% integrali); un regolare ma non eccessivo consumo di **pesce**, specie quello azzurro, un moderato utilizzo di **prodotti caseari**; un ancora più moderato consumo di **carne** (specialmente quella rossa o insaccata) e **dolci**.

Il modello Mediterraneo



DIETA MEDITERRANEA E PREVENZIONE PRIMARIA... qualche dato scientifico...

METANALISI 2008



- Mortalità complessiva – 9%
- mortalità cardio e cerebro vascolare – 9%
- Mortalità per tumori – 6%
- Parkinson e Alzheimer – 13%

European prospective Investigation into Cancer and Nutrition (EPIC) 2003



- Mortalità totale – 25%
- Malattia coronarica – 33%
- Mortalità per cancro – 24%

PREDIMED 2011



- Diabete – 52%

QUANTA ENERGIA SERVE AI NOSTRI BAMBINI?

NIDO D'INFANZIA
(1-3 anni)

900 – 1400 Kcal



SCUOLA DELL'INFANZIA
(3-6 anni)

1400 – 1600 Kcal



SCUOLA PRIMARIA
(6-11 anni)

1600 – 2400 Kcal



IL PIATTO DEL MANGIAR SANO

IL PIATTO DEL MANGIAR SANO



Usa oli sani (come l'olio di oliva e olio canola) per cucinare e per condire. Limita il burro. Evita i grassi trans.

Più ortaggi e più varietà meglio è!. Patate e patatine fritte non contano come ortaggi.

Mangia molta frutta, di tutti i colori.

Bevi acqua, tè o caffè (con poco o niente zucchero). Limita il latte e i latticini (1-2 porzioni al giorno) e i succhi di frutta (1 bicchiere piccolo al giorno). Evita le bevande zuccherate.

Mangia diverse varietà di cereali integrali (come pane integrale, pasta integrale e riso integrale). Limita i cereali raffinati (come riso bianco e pane bianco).

Scegli pesce, pollame, legumi e semi oleinosi; limita la carne rossa e i formaggi; evita pancetta, salami e altre carni conservate.



MUOVITI!

©Harvard University



Harvard T.H. Chan School of Public Health
the nutrition source.
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu



Con questa infografica, chiamata in Italia **Il piatto del mangiar sano** ed elaborata dell'**Harvard Medical School di Boston**, sembra molto semplice individuare cosa mettere nel piatto.

Un pasto viene definito bilanciato quando la sua composizione include:

- alimenti che sono fonti dei **macronutrienti fondamentali** (carboidrati, proteine e grassi) in quantità equilibrate tali da poter avere una giusta rappresentanza di ogni macronutriente.
- alimenti che sono fonti di **micronutrienti** (vitamine e sali minerali), fibra e altri composti utili per l'organismo.

MA QUANTE VOLTE DURANTE LA SETTIMANA?

LE FREQUENZE SETTIMANALI DEI CIBI



FRUTTA

3 porzioni al di



VERDURA

2 porzioni al di



CEREALI

1 porzione ad ogni pasto principale



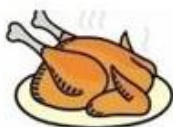
FRUTTA SECCA

1 porzione al di



LEGUMI

3-4 volte a settimana



CARNE BIANCA

3-4 volte a settimana



UOVA

4-6 a settimana



LATTICINI

1 volta al giorno



PESCE

3-4 volte a settimana



AFFETATI

1-2 volte a settimana

Rielaborazione di Smartfood da: Tabelle porzioni standard dei principali alimenti -LARN- Società Italiana di Nutrizione Umana; Fondo Mondiale per la Ricerca sul Cancro (WCRF-World Cancer Research Fund); Mediterranean diet pyramid today in Bach-Faig A et al. Mediterranean diet pyramid today. Science and cultural updates, *Public Health Nutrition*, 2011.

LA QUANTITÀ DEGLI ALIMENTI È IMPORTANTE?

Definire grammature idonee nelle tabelle dietetiche per il pasto a scuola rappresenta il punto di partenza per equilibrare l'alimentazione giornaliera e prevenire l'obesità in età evolutiva.

Alla valutazione nutrizionale su carta, dei menù, deve poi corrispondere un'effettiva applicazione delle porzioni raccomandate, nei punti di ristorazione. E' opportuno che gli addetti alla distribuzione siano adeguatamente formati sulla porzionatura e distribuiscano gli alimenti con appropriati utensili (mestoli, palette o schiumarole graduati) che abbiano la capacità appropriata a garantire la porzione idonea.



OCCHIO ALLE PORZIONI!

“La dieta nelle tue mani”

Una porzione di pane



un panino 1 pugno



una fetta 1 mano



Una porzione di pasta o riso (pronti da mangiare)



1 pugno
1 pugno e 1/2



Una porzione di carne o pesce (pronti da mangiare)



il palmo di una mano



Una porzione di verdure cotte, patate o legumi



1 pugno



Una porzione di insalata



2 - 3 pugni



Una porzione di formaggio duro



2 dita (medio e indice)



Una porzione di frutta



1 pugno



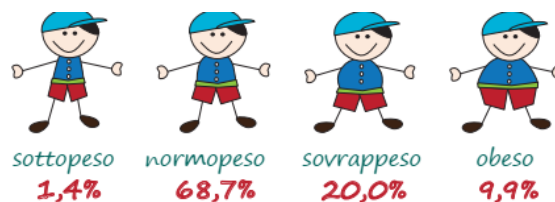
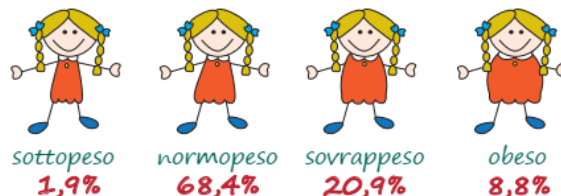
L'OBESITÀ E IL SOVRAPPESO INFANTILE

Situazione in Italia dati 2019

L'obesità e il sovrappeso nei bambini sono un importante problema di salute pubblica per **l'Organizzazione Mondiale della Sanità**.

Anche in Italia l'eccesso ponderale nei bambini ha acquisito negli ultimi anni un'importanza crescente, sia per le implicazioni dirette sulla salute del bambino stesso, sia perché rappresenta un fattore di rischio per l'insorgenza di patologie in età adulta.

Si è avvertita quindi la necessità di monitorare con attenzione la situazione nutrizionale dei bambini e dal 2007 il Ministero della Salute ha avviato il sistema di sorveglianza **OKkio alla SALUTE** - Promozione della salute e della crescita sana dei bambini della scuola primaria.



SITUAZIONE IN CAMPANIA... DATI 2019

FATTORI DI RISCHIO

Cattive abitudini alimentari dei bambini



Colazione

Non fa colazione quotidianamente il **14,4%** dei bambini e il **31,0%** la fa non adeguata, ossia sbilanciata in termini di carboidrati e proteine.



Merenda abbondante

Il **57,8%** dei bambini consuma una merenda di metà mattina abbondante e di conseguenza non adeguata.



Consumo quotidiano di bevande zuccherate/gassate

Il **6,9%** consuma quotidianamente bibite zuccherate/gassate.



Consumo non quotidiano di frutta e/o verdura

Il **32,7%** consuma frutta e/o verdura meno di una volta al giorno.

news dal 2019

Consumo di legumi

I legumi sono consumati dal **7,8%** dei bambini meno di una volta a settimana.



news dal 2019

Snack dolci e salati

Il **51,8%** dei bambini consuma snack dolci più di 3 giorni a settimana e il **12%** consuma snack salati più di tre giorni a settimana.

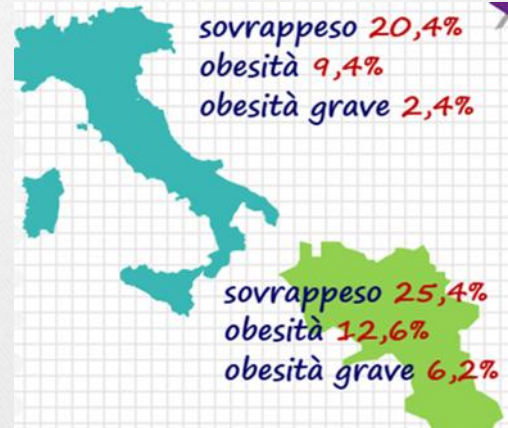


Attività fisica



Il **27,7%** dei bambini non ha svolto attività fisica il giorno precedente l'indagine.

Il **19,8%** dei bambini dorme meno di nove ore per notte.



Sedentarietà



Il **74,7%** dei bambini è alla TV nella propria camera da letto.

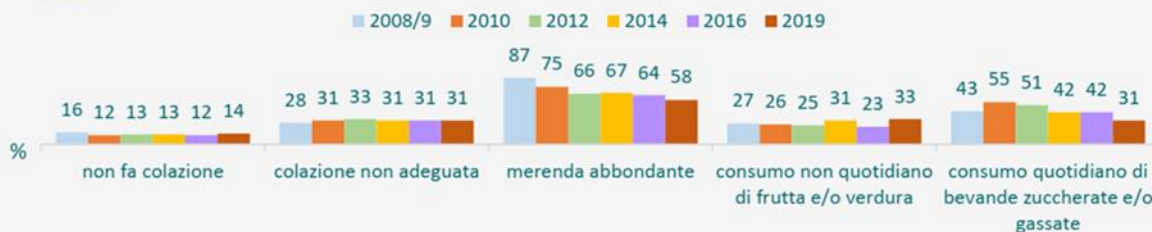
Il **60,8%** dei bambini trascorre più di 2 ore al giorno davanti a TV e/o videogiochi/tablet/cellulare.



SITUAZIONE IN CAMPANIA... DATI 2019

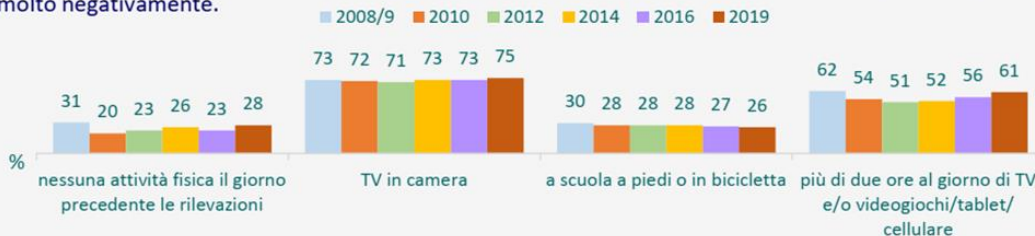
CATTIVE ABITUDINI ALIMENTARI

L'unica abitudine che è costantemente e sensibilmente migliorata è quella della merenda inadeguata consumata a scuola; tale risultato è verosimilmente associato a una maggiore efficacia delle azioni degli operatori sanitari e del personale della scuola. Anche il consumo di bibite gassate/zuccherate tende a ridursi.



ATTIVITÀ FISICA E SEDENTARIETÀ

Non si apprezzano miglioramenti di rilievo relativamente a tutti i dati relativi all'attività fisica. Tale situazione risente molto della scarsa disponibilità di spazi verdi, di strutture pubbliche per lo sport. Anche la situazione poco favorevole dei trasporti (contesto urbano, assenza di piste ciclabili, traffico) influisce molto negativamente.



COMPLICANZE DELL'OBESITÀ INFANTILE

Sempre di più la letteratura scientifica sta delineando l'obesità infantile come un fenomeno in grado di comportare numerose problematiche future, a medio e lungo termine. Tra queste, quelle più preoccupanti sono le **complicanze metaboliche, psicologiche e ortopediche**.

La maggior parte delle complicanze collegate dell'obesità infantile non si manifesta con esordio acuto ma tende a insorgere lentamente nel tempo dando spesso segno di sé quando ormai risulta difficile da correggere.

Risulta fondamentale, quindi, riconoscere nel fattore tempo il principale determinante nel combatterle, dando alla **prevenzione** il ruolo chiave nella gestione del problema.

NEUROLOGICHE

- Pseudotumor cerebrali

CARDIOVASCOLARI

- Ipertensione
- Coagulopatia
- Dislipidemia
- Infiammazione cronica

RENALI

- Glomerulosclerosi

PSICOSOCIALI

- Depressione
- Scarsa autostima

GASTROINTESTINALI

- Calcolosi biliare
- Steatoepatite



POLMONARI

- Apnee del sonno
- Intolleranza all'esercizio fisico
- Broncospasmo

MUSCOLO – SCHELETRICHE

- Epifisiolisi femorale
- Malattia di Blount
 - Fratture
- Piede piatto

ENDOCRINE

- Diabete tipo 2
- Pubertà precoce
- Ipogonadismo (maschi)
- Sindrome dell'ovaio policistico

Nell'ottica della prevenzione del sovrappeso e dell'obesità e per la tutela della salute, la SIP e la Società Italiana di Endocrinologia e Diabetologia Pediatrica (SIEDP) hanno elaborato Il Decalogo anti-obesità dal concepimento e per l'intera vita: si tratta di 10 regole da osservare in ogni fase della vita.

IL DECALOGO ANTI-OBESITÀ

dal concepimento e per l'intera vita



→ epoca prenatale

- 1**

Attenzione al peso e no al fumo in gravidanza

Troppi chili in gravidanza si associano ad aumentato rischio di sviluppare obesità in età adulta. L'incremento del peso totale dovrebbe essere di 11,5-16 Kg nelle donne normopeso, 7-11,3 nelle donne sottopeso e 5-9 Kg nelle donne obese in epoca pregravidica. Non fumare oltre ai tanti danni alla salute, il fumo materno nel periodo prenatale aumenta il rischio di sviluppare un bambino.
- 2**

Allattamento esclusivo al seno fino a 6 mesi

Indicare tra il 13 e il 26% di rischio obesità nelle età successive.

i primi due anni
- 3**

Evitare un eccessivo aumento di peso sin dai primi mesi di vita

Un rapido incremento di peso nei primi mesi di vita è un fattore di rischio per l'obesità. Attenzione al tipo, quantità e periodo di introduzione degli alimenti. Seguire sempre i consigli del pediatra.
- 4**

Non introdurre prima dei 4 mesi alimenti solidi

Le raccomandazioni nutrizionali internazionali e nazionali suggeriscono di iniziare l'alimentazione complementare quanto più possibile vicino ai 6 mesi di vita. No anche a bevande zuccherate.
- 5**

Limitare l'uso di fast food

La frequenza di scoli "fast food" da parte di bambini e adolescenti si associa a un aumento di incidenza di obesità e a una ridotta assunzione di vegetali freschi.

bambini in età scolare (6-10) e adolescenti
- 6**

Evitare bevande zuccherate, alcoliche ed energy drink

L'uso di bevande zuccherate può provocare un aumento di peso dovuto al contenuto in zuccheri e quindi all'apporto calorico e al ridotto apporto di nutrienti che inducono inoltre il diabete. Evitare il consumo di bevande zuccherate e l'assunzione di alcool.
- 7**

Trascorrere meno di 2 ore al giorno davanti a uno schermo

Passare troppo ore davanti a uno schermo (TV, videogiochi, computer, cellulari, ecc.) oltre a sottrarre tempo all'attività fisica, può associarsi a un'alimentazione ricca e scarsa. Sconsigliato l'uso di tv e tablet sotto i due anni perché è stato dimostrato un effetto negativo delle video-registrazioni nella regolarità del sonno.
- 8**

Attenzione alle ore di sonno

Domare poco è un potenziale fattore di rischio per il sovrappeso e l'obesità in età pediatrica. Le quantità di ore di sonno ottimali nei bambini e negli adolescenti sono:
4-12 mesi: 12-16 ore (compreso il nido)
1-2 anni: 11-14 ore (compreso il nido)
2-5 anni: 10-13 ore (compreso il nido)
6-12 anni: 9-12 ore
13-18 anni: 8-10 ore

Si suggerisce di spegnere tutti gli "schermi" (computer, prima di andare a letto, evitare che ci siano televisori e computer nella stanza da letto dei bambini).
- 9**

Seguire i principi della dieta mediterranea

Seguire un'alimentazione a base di energia calorica, con almeno 5 porzioni tra frutta, verdura e ortaggi, privilegiando le fonti vegetali di proteine e rispetto a circa 5 pasti giornalieri. Un'alimentazione ricca di prodotti vegetali è a moderato apporto di proteine animali e grassi saturi favorisce un sano metabolismo e riduce l'infiammazione dell'organismo.

per tutta la vita
- 10**

Dedicare almeno un'ora al giorno all'attività fisica (moderata/intensa)

È documentato che l'attività fisica previene sovrappeso e obesità e migliora il metabolismo a tutte le età. Occorre promuovere uno stile di vita attivo (arrivare a piedi, andare sul bicicletta o in barca, giocare all'aperto, fare le scale ecc.) in tutti i bambini a partire dai 2-3 anni di età e, a partire dai 5-6 anni, incoraggiare anche in un'attività motoria organizzata con una frequenza di 2-3 volte a settimana.

NON SOLO IL MENU' COMUNE...

Il numero di diete speciali, sia esse di carattere sanitario sia di tipo etico-culturale religioso, è in continuo aumento. Per evitare l'instaurarsi di diete di esclusione che seguano modelli alimentari, o in alcuni casi mode alimentari, è necessario che suddette diete siano elaborate e somministrate sulla base di **indicazioni specifiche** ed a seguito di un percorso diagnostico ad hoc, validato e **documentato da prescrizione medica**.

Le **DIETE SPECIALI** riguardano:

- diete bianche
- Celiachia
- prive di latte e derivati
- prive di uovo e derivati
- prive di frutta secca
- prive di pesce
- diete speciali secondo le religioni



COME SONO PREPARATE LE DIETE SPECIALI?

Le Diete Speciali vengono preparate, da **personale formato**, in un'area dedicata della cucina, utilizzando delle attrezzature destinate esclusivamente a tali preparazioni e mettendo in atto tutte le modalità operative idonee ad evitare eventuali contaminazioni.

I pasti preparati vengono sigillati in **contenitori monoporzioni** ed identificati mediante il **cognome del consumatore** e la **scuola di appartenenza**.



CONSIGLI PER I GENITORI

E' importante che i genitori conoscano il menù scolastico al fine di completare la giornata alimentare dei bambini in modo corretto, tenendo in considerazione cosa hanno eventualmente consumato a mensa. Una copia del menù in vigore è sempre disponibile presso ciascuna scuola e presso l'Ufficio Istruzione del Comune, oltre che sui siti web istituzionali.



Il frazionamento del fabbisogno calorico giornaliero in tre pasti principali e due spuntini aiuta a controllare il senso della fame prevenendo il rischio di “abbuffate”.

E' necessario, nella scelta degli alimenti da consumare a casa, variarne il più possibile le tipologie, facendo particolare attenzione alla frequenza di consumo dei diversi tipi di alimenti.

In questo modo si eviteranno possibili deficit o eccessi di nutrienti e potremmo garantire ai nostri bambini una dieta più varia e stimolante.



Di frutta e verdura puoi abbondare,
con grassi e dolci ti devi limitare.
Per essere protetto e sano,
Vitamine e Proteine ti danno una mano.
Per giocare e studiare
degli zuccheri non possono mancare
E per saltare in allegria
anche i grassi ti danno energia.
Se in forma vuoi restare
di tutto un po' devi mangiare
E tanto sport praticare!



Città di
BENEVENTO



Siristora



Cooperativa di lavoro
Solidarietà e Lavoro Soc. Coop.