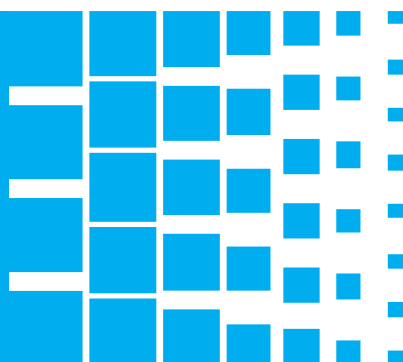




Comune di Figline e Incisa Valdarno



**CARTA  
DEI SERVIZI  
RISTORAZIONE  
SCOLASTICA**



## COS'È LA CARTA DEI SERVIZI



Cari genitori,

siamo a proporvi i menù estivo e invernale per l'anno scolastico 2016 2017, nato dalla collaborazione fra i responsabili della società che gestisce la mensa scolastica (Ladisa s.p.a.), i responsabili delle cucine dei centri cottura di Figline e Incisa Valdarno, la dietista, la nutrizionista, i rappresentanti della commissione mensa, ed i rappresentanti dell'amministrazione comunale del comune di Figline Incisa Valdarno.

La definizione dei piatti nei nuovi menù è il risultato di vari componenti:

- analisi dei fabbisogni energetici e nutrizionali degli utenti;
- rispetto dei gusti delle abitudini e tradizioni culturali e del territorio;
- la stagionalità degli alimenti;

- l'organizzazione del servizio e le attrezzature delle cucine;

- i suggerimenti da parte di insegnanti, genitori, commissione mensa;

- il livello di gradimento dei piatti da parte dei bambini rilevato durante le visite effettuate dalla dietista presso i refettori dei vari plessi scolastici.

L'importanza di una corretta e sana alimentazione per la crescita e il mantenimento di un buono stato di salute è uno dei principi fondamentali della ristorazione scolastica, questo servizio infatti offre non solo un pasto nutrizionalmente equilibrato ma anche un aspetto prettamente educativo sia in ambito scolastico che familiare.

Ladisa S.p.A.



## **Ladisa S.p.A.**

Quattro generazioni di ristoratori, Ladisa S.p.A. è oggi una realtà di eccellenza nel panorama nazionale della ristorazione. La sua attività spazia dai servizi di ristoro in Scuole, Ospedali, Ministeri, Università, Forze Armate, Forze dell'Ordine e Aziende private, alla fornitura di derrate alimentari, alla ristorazione commerciale e Banqueting, alla realizzazione e costruzione di cucine industriali nonché ai servizi di global service. Qualità, tecnologia, formazione e innovazione gli "ingredienti" che hanno consentito all'azienda di conquistare una rilevante fetta di mercato con sedi in diverse regioni, diventando bandiera dell'imprenditoria italiana di qualità.

## **LA NOSTRA MISSION**

**“Vogliamo offrire un servizio di ristorazione di qualità e favorire, attraverso lo studio e la ricerca di nuove tecniche di produzione, la sempre più forte convinzione che l'alimentazione è cultura e sinonimo dello stare bene.”**

## Il servizio eco-sostenibile

Il nostro obiettivo è distruggere le marmitte, in senso figurato ovviamente. Negli ultimi anni, a seguito di notevoli investimenti finalizzati al rispetto dell'ambiente e al riciclo, Ladisa S.p.A. ha attuato una sempre più crescente politica di sostenibilità, dotandosi di un parco automezzi alimentati a metano e/o con pneumatici frutto di materiale riciclato, privilegiando i **prodotti c.d. di filiera corta (o Km0)<sup>A</sup>** e **Biologici<sup>B</sup>** favorendo la raccolta differenziata e limitando il consumo di CO<sub>2</sub>.



La nostra battaglia per la difesa dell'ambiente, da oggi, ha due nuovi mezzi ad alimentazione elettrica che saranno utilizzati per il trasporto dei pasti nel Comune di Figline e Incisa Valdarno. Un bel po' di quintali di CO<sub>2</sub> in meno nell'**atmosfera**.

Li abbiamo acquistati perchè siamo coerenti nel portare avanti sino in fondo il nostro impegno nella **ristorazione ecosostenibile<sup>C</sup>**, diventata uno dei capisaldi della nostra mission aziendale.

La nostra flotta di 270 mezzi, oltre a quelli elettrici, conta già oltre 60 automezzi a doppia alimentazione benzina/metano o gpl e 80 di nuova generazione diesel (euro 6), nel rispetto dei recenti limiti stringenti di emissioni.

L'operazione proseguirà secondo un piano di investimenti varato dall'azienda per il prossimo triennio.

## Mangiare sano a casa e a scuola

La colazione del mattino è molto importante per i bambini, aiuta a normalizzare il metabolismo, a regolare la sensazione della fame e fornisce il giusto carico di energia per affrontare la giornata scolastica. La prima colazione ideale deve essere non troppo pesante (per non sovraccaricare la digestione), ma al tempo stesso ricca e nutriente. Gli alimenti consigliati sono spremute di frutta, latte o yogurt abbinati a biscotti secchi, fette biscottate o pane con marmellata o miele, torte casalinghe, oppure cracker. Evitare assolutamente cibi e bevande zuccherati e confezionati.

Lo spuntino di metà mattina deve essere pratico, leggero e di facile digestione. E' consigliabile quindi un frutto, uno yogurt, un pacchettino di cracker.

Il pranzo deve essere completo e deve comprendere:

- una porzione di carboidrati (pane, pasta, riso, cereali);
- una porzione di proteine (principalmente carne bianca, legumi e pesce);
- una porzione di grassi (olio extra vergine di oliva);
- una porzione di alimenti ricchi di fibre e vitamine (verdura fresca e frutta di stagione da variare spesso in base ai colori, vedi tabella dei cinque colori).

La merenda del pomeriggio deve essere genuina e leggera: frullati di latte e frutta, pane con olio o con marmellata, torta casalinga ecc. da evitare panini super farciti o cibi confezionati.

Anche la cena come il pranzo deve essere un pasto completo e di facile digestione.

### Tabella dei cinque colori

<b>COLORI</b>	<b>FRUTTA E VERDURA</b>
<b>BIANCO</b>	Aglione, cipolla, cavolfiore, finocchio, funghi, porri, sedano, mele, pere
<b>BLU-VIOLA</b>	Melanzane, radicchio, fichi, frutti di bosco, prugne, uva nera
<b>GIALLO-ARANCIO</b>	Carota, peperone, zucca, albicocca, arancia, cachi, limone, mandarino, melone, nespola, pesca, pompelmo
<b>ROSSO</b>	Pomodoro, barbabietola, anguria rossa, ciliegia, fragola
<b>VERDE</b>	Asparagi, basilico, bietta, broccoli, carciofi, cetrioli, cicoria, indivia, lattuga, prezzemolo, spinaci, zucchine, kiwi e uva bianca

Importante è abituare i propri figli ad una regolare attività fisica, in modo da sviluppare una buona massa magra e un buon sistema cardiovascolare, insegnare il rispetto del cibo e evitare così gli sprechi dedicando al momento del pasto il tempo e l'attenzione necessaria sia da parte delle insegnanti che da parte delle famiglie. La buona riuscita di ogni intervento educativo necessita di una continuità fra scuola e famiglia.



## Lista degli Alimenti e caratteristiche merceologiche

Pasta	Pasta di semola di grano duro da agricoltura biologica
Riso	Riso parboiled da agricoltura biologica
Pane	Pane prodotto con farina di grano tenero
Formaggi	Formaggi prodotti da puro latte vaccino fresco
Latte	Latte intero o parzialmente scremato da agricoltura biologica
Prosciutto cotto	Prosciutto cotto privo di lattosio, proteine del latte, glutine, addensanti e polifosfati
Prosciutto crudo	Prosciutto crudo di primissima qualità a denominazione di origine controllata (DOC) o protetta (DOP) con stagionatura non inferiore a 14 mesi
Carne	Tutte le carni provengono da animali nati, allevati, ingrassati e macellati in Italia e provenienti da agricoltura biologica
Pesce	pesce proveniente da stabilimenti autorizzati e dalla zona di provenienza richiesta
Uova	Uova fresche provenienti da agricoltura biologica
Frutta	Frutta proveniente da agricoltura biologica
Verdure fresche	Verdure fresche di prima qualità provenienti da agricoltura biologica
Verdure surgelate	Provenienti da agricoltura biologica
Legumi secchi	Provenienti da agricoltura biologica
Olio per condimento	Olio extravergine di oliva prodotto da agricoltura biologica
Sale da condimento	Sale marino iodato fine
Pomodori pelati e passata di pomodori	Prodotti entrambi da agricoltura biologica

## **Metodi di cottura**

I metodi di cottura utilizzati nei nostri centri cottura sono quelli semplici come lessatura, cottura a vapore, cottura alla griglia o alla piastra, cottura al forno, cottura brasata o stufata, limitando l'uso dei grassi e mantenendo inalterate le caratteristiche nutrizionali e organolettiche degli alimenti. Inoltre si precisa che tutte le preparazioni vengono effettuate nella stessa giornata, è assolutamente vietato il riciclo delle pietanze avanzate e/o parti di esse, l'olio impiegato è esclusivamente olio extravergine di oliva prodotto da agricoltura biologica.

## **Menù scolastici 2016 - 2017**

I menù scolastici si dividono in estivo (da settembre a metà ottobre circa), invernale (da metà ottobre ad aprile), articolato su sei settimane per materne elementari e medie e su quattro settimane per i nidi. Le scelte per i nuovi menù si sono orientate su una maggiore presenza di legumi (ricchissimi di fibra, minerali come calcio e ferro, e molto digeribili), maggiore presenza di fibre tramite l'inserimento di verdura nei primi piatti, in alcune preparazioni di secondi e nei contorni, importanti per la flora batterica e il transito intestinale, nonché per il controllo dell'assorbimento di zuccheri e grassi (anche colesterolo), più vitamine e minerali essenziali per il metabolismo e per la crescita grazie alla variegata scelta di vegetali e frutta inseriti ogni giorno nel menù. Infine la scelta dei cibi (carni magre, pesce, formaggi magri), la varietà di alimenti vegetali (frutta e verdura), il buon apporto di fibra alimentare, permettono di ottenere pasti a bassa densità energetica e ad alto potere saziante, pur mantenendo un adeguato valore nutritivo, importanti per la prevenzione di sovrappeso e obesità oggi in aumento in età infantile.



## Le diete speciali

Per Dieta Speciale si intende un regime alimentare differente da quello fornito normalmente dalla ristorazione scolastica, ma il più possibile simile a quello dei compagni di classe.

È possibile disporre di diete speciali nel caso in cui il bambino sia:

- affetto da **allergie<sup>D</sup>**, **intolleranze<sup>E</sup>** alimentari (siano esse singole o multiple), **favismo<sup>F</sup>** e **celiachia<sup>G</sup>**;
- **obeso<sup>H</sup>**;
- **diabetico<sup>I</sup>**;
- affetto da particolari disturbi metabolici che necessitano, a scopo terapeutico, dell'esclusione di particolari alimenti (fenilchetonuria, glicogenosi, etc.);
- motivato da fattori religiosi (assenza di carne di maiale o di tutti i tipi di carne);
- **vegetariano<sup>J</sup>** e **vegano<sup>K</sup>**.

## Come e cosa fare?

La necessità di dieta per intolleranza o allergia deve essere obbligatoriamente comprovata da certificato medico, da far pervenire alla dietista presso l'Ufficio del Centro Cottura di Cavicchi a Figline Valdarno.

Nel caso di esigenze religiose o motivi etici, le famiglie possono formulare una richiesta scritta specificando quale/i alimento/i debba essere escluso.



## ASILI NIDI 12-36 MESI INVERNO 2016/2017

SETTIMANA	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
<b>PRIMA SETTIMANA</b>	Riso con zucca gialla Stracchino Spinaci gratinati Pane Frutta fresca	Passato di verdura con pastina Arrostito di manzo Cavolfiore Pane Frutta fresca	Pasta a olio Fagioli all'uccelletto Carote gratinate Pane Frutta fresca	Minestra di legumi Sformatino di carote e ricotta Finocchi Pane Frutta fresca	Polenta gratinata Prosciutto cotto Tris verdure lesse Pane Frutta fresca
<b>SECONDA SETTIMANA</b>	Pasta al parmigiano Tacchino arrosto Zucca a dadolini al tegame Pane Frutta fresca	Passato di fagioli con pastina Crocchette di pesce Ratatouille lessa Pane Frutta fresca	Minestra brodo vegetale Arista Cavolfiore con una goccia di pomodoro Pane Frutta fresca	Riso pomodoro Prosciutto cotto Patate arrosto Pane Frutta fresca	Pasta broccoli Frittatina con formaggio Fagiolini al pomodoro Pane Frutta fresca
<b>TERZA SETTIMANA</b>	Pasta al pomodoro Sformato ricotta e spinaci Macedonia di verdure Pane Frutta fresca	Riso burro Halibut al pomodoro Finocchio stufato Pane Frutta fresca	Passato verdure con pastina Polpettine di prosciutto cotto Rape saltate con olio e aglio Pane Frutta fresca	Pasta al cavolfiore Bocconcino di tacchino al tegame Carote lesse Pane Frutta fresca	Zuppa di orzo Stracchino Spinaci Pane Frutta fresca
<b>QUARTA SETTIMANA</b>	Crema carote e patate Petto di pollo al latte Spinaci all'agro Pane Frutta fresca	Lasagna al pomodoro Bocconcino di grana Padano/ricotta Fagiolini Pane Frutta fresca	Minestra in brodo Vegetale Polpettine pesce Finocchi lessi Pane Frutta fresca	Riso con piselli Arista Purè Pane Frutta fresca	Pasta olio Sformato di ricotta e spinaci Carote lesse e bietoline rosse Pane Frutta fresca

*MERENDA SI ALTERNANO GIORNALMENTE:  
pane e olio, gelato, yogurt alla frutta, pane e marmellata, the e biscotti, frutta fresca*

## ASILI NIDI 12-36 MESI ESTIVO 2016/2017

SETTIMANA	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
<b>PRIMA SETTIMANA</b>	Pasta con zucchine in bianco Bocconcini di mozzarella Pomodori e Cetrioli Pane Frutta fresca	Crema di carote con pastina Arrosto di manzo Spinaci Pane Frutta fresca	Risotto con verdure stagione Filetto di passera al pomodoro Fagiolini al tegame Pane Frutta fresca	Pasta al Pomodoro fresco Sformato di patate e formaggio Carote filanges Pane Frutta fresca	Pasta all'olio Prosciutto cotto Crocchette di patate/piselli e carote Pane Frutta fresca
<b>SECONDA SETTIMANA</b>	Pasta al pomodoro Tacchino arrosto Zucchine trifolate Pane Frutta fresca	Pasta al ragù vegetale Tortino di zucchine Pomodori Pane Frutta fresca	Riso con ragù di lenticchie Stracchino Insalata bollita all'agro Pane Frutta fresca	Minestrone con orzo Polpettine pesce Carote saltate Pane Frutta fresca	Pasta alla caprese Hamburger di manzo Crudité di verdure o filanges Pane Frutta fresca
<b>TERZA SETTIMANA</b>	Riso al pomodoro Sformato ricotta e carote Piselli stufati Pane Frutta fresca	Pasta al pesto Petto di pollo al limone Melanzane con pomodoro al tegame Pane Frutta fresca	Pasta a olio Polpettine di prosciutto cotto Carote filanges Pane Frutta fresca	Crema di piselli con pastina Filetto passera alla mughala Dadolata di zucchine Pane Frutta fresca	Lasagna al pomodoro Stracchino Pomodori gratinati Pane Frutta fresca
<b>QUARTA SETTIMANA</b>	Risotto con spinaci Arrosto di manzo Pomodori Pane Frutta fresca	Pappa al pomodoro Frittata semplice Carote gratinate al formaggio Pane Frutta fresca	Pasta all'olio Sformato di ricotta e fagiolini Crudité di verdure o filanges Pane Frutta fresca	Pasta al pesto primavera Prosciutto cotto Pomodori gratinati Pane Frutta fresca	Crema di patate e pomodori con pastina Hailbut alla livornese Spinaci Pane Frutta fresca

**MERENDA SI/ALTERNANO GIORNALMENTE:**

*pane e olio, gelato, yogurt alla frutta, pane e marmellata, the e biscotti, frutta fresca*

## Monitoraggio

L'ascolto e il confronto rappresentano le basi per costruire un sano rapporto di collaborazione tra Ladisa S.p.A. che fornisce il servizio e gli utenti.

La **Customer Satisfaction** è uno strumento utile sia per valutare la qualità del servizio sia per ricercare soluzioni per migliorarlo in un percorso assolutamente condiviso.

Per tale ragione Ladisa S.p.A., su autorizzazione della Direzione Didattica e del Comune, distribuirà due volte l'anno a tutti gli alunni e insegnanti dei plessi scolastici interessati dalla refezione, semplici questionari per misurare il gradimento del servizio.

I questionari sono composti da domande a risposta guidata sui seguenti argomenti:

- qualità dei cibi;
- varietà dei piatti;
- cortesia del personale;
- pulizia del servizio.

I risultati dei questionari, infine, sono trasmessi all'Ufficio Qualità di Ladisa S.p.A. e ai Dirigenti del Comune con lo scopo di valutare eventuali azioni correttive.

Si specifica, inoltre, che i questionari saranno differenziati in base alla tipologia di scuole. Per l'infanzia sono di facile compilazione ma comunque sarà necessario l'intervento degli insegnanti, che dovranno effettuare il questionario con i bambini.

Per i bambini delle primarie il sondaggio è più approfondito prevedendo un livello maggiore di consapevolezza e quindi di gradimento da parte dell'utente.



The image displays three overlapping questionnaire forms. The leftmost form is for primary schools, the middle one for secondary schools, and the rightmost one for kindergartens. Each form includes fields for school name, class, and section, followed by a grid of questions with checkboxes for 'Yes' and 'No' or 'Tanto' and 'Poco'. The secondary school form features a 3x3 grid for 'Molto', 'Abbastanza', and 'Poco' responses. The kindergarten form includes a row of three smiley face icons for rating.

**QUESTIONARIO PER LE SCUOLE PRIMARIE**

SCUOLA: \_\_\_\_\_ CLASSE: \_\_\_\_\_ SEZIONE: \_\_\_\_\_

Si invita il personale insegnante ad aiutare gli alunni nella compilazione di tale modulo.

Per gli alunni delle scuole primarie

1) Quale primo ti è stato servito? \_\_\_\_\_

2) Lo hai mangiato? Sì  No

3) Quanto ne hai mangiato? Tanto  Poco

4) Ti è piaciuto? Sì  No

1) Quale secondo ti è stato servito? \_\_\_\_\_

2) Lo hai mangiato? Sì  No

3) Quanto ne hai mangiato? Tanto  Poco

4) Ti è piaciuto? Sì  No

1) Quale contorno ti è stato servito? \_\_\_\_\_

2) Lo hai mangiato? Sì  No

3) Quanto ne hai mangiato? Tanto  Poco

4) Ti è piaciuto? Sì  No

1) Che frutta ti è stata servita? \_\_\_\_\_

2) Ti è piaciuta? Sì  No

**QUESTIONARIO PER LE SCUOLE SECONDARIE**

GRADIMENTO DEL SERVIZIO

	Molto	Abbastanza	Poco
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Sei qui i tuoi suggerimenti

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Firma della rilevatrice

\_\_\_\_\_

**QUESTIONARIO PER LA INFANZIA**

SEZIONE: \_\_\_\_\_

Sei qui i tuoi suggerimenti

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

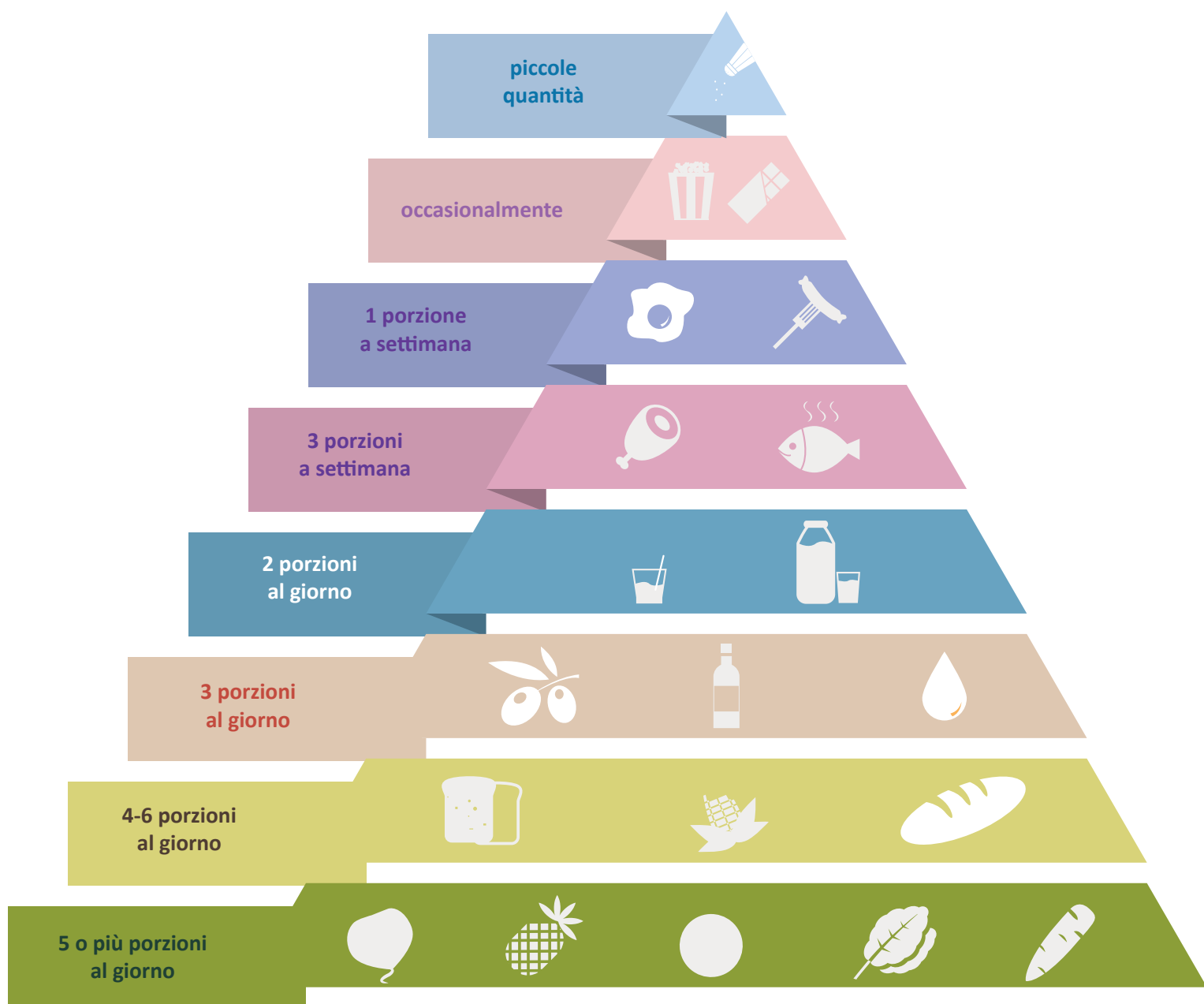
\_\_\_\_\_

## ▲ Guida ad una sana alimentazione

L'organismo umano è una macchina meravigliosa che ha bisogno di tutti i tipi di nutrienti per funzionare correttamente.

L'aspetto fondamentale da non trascurare è l'alimentazione che deve essere il più possibile varia ed equilibrata.

Si parla di corretta alimentazione quando il contenuto nutrizionale degli alimenti che compongono il pasto corrisponde al fabbisogno energetico giornaliero individuale. Ciò è spiegato attraverso la Piramide Alimentare, un ausilio semplice ed intuitivo con lo scopo di indicare i consigli per una corretta alimentazione.



Gli alimenti sono rappresentati dalla base al vertice in maniera decrescente a seconda della frequenza di assunzione consigliata.

## Il fabbisogno energetico

La spesa energetica di ciascuno di noi dipende da diversi fattori, quali l'età, il sesso, la struttura corporea, l'attività fisica e, non da ultimo, dalle diverse situazioni fisiologiche. Il fabbisogno energetico (espresso in chilocalorie - kcal) viene definito come l'apporto di energia necessario a compensare il dispendio energetico di soggetti che mantengono un livello di attività fisica adeguata, a partecipare attivamente alla vita sociale caratteristica dell'età e che abbiano dimensione e composizione corporea compatibile con un buono stato di salute a lungo termine.

I cinque pasti del bambino e il suo fabbisogno giornaliero sono:

1. Colazione > 20%
2. Merenda > 5%
3. Pranzo > 35-40%
4. Spuntino > 5%
5. Cena > 30-35%.

Come si denota, il pranzo rappresenta l'occasione in cui si ha la maggiore assunzione calorica della giornata ovvero pari al 35-40%.

Nella tabella seguente sono riportati gli intervalli dei valori di fabbisogno di bambini e adolescenti da 1 a 18 anni di entrambi i sessi.

Età in anni	Maschi (Kcal/giorno)	Femmine (Kcal/giorno)
1	797-1133	739-1056
1,5	922-1277	854-1190
2	1008-1382	950-1306
2,5	1075-1584	1027-1526
3	1162-1699	1114-1651
3,5	1203-1739	1098-1629
4,5	1296-1863	1209-1784
5,5	1401-2027	1310-1932
6,5	1529-2226	1375-2038
7,5	1596-2378	1424-2161
8,5	1643-2504	1419-2264
9,5	1680-2645	1410-2401
10,5	1907-2213	1666-1924
11,5	1991-2340	1737-2046
12,5	2086-2479	1816-2175
13,5	2230-2687	1878-2219
14,5	2274-2791	1862-2294
15,5	2393-2976	1898-2338
16,5	2473-3117	1928-2386
17,5	2512-3211	1940-2408

## Il semaforo alimentare

Per promuovere la crescita e lo sviluppo e prevenire il sovrappeso è indispensabile insegnare ai bambini a mangiare in modo vario ed equilibrato e, soprattutto, a condurre uno stile di vita attivo. Troppe ore dedicate alla TV e a giochi al computer, oltre a essere attività “poco dispendiose” per l’organismo, facilitano i consumi di bevande e cibi ricchi in calorie (ad es. gli snack), aumentando pertanto il rischio di sovrappeso. Una vita fisicamente attiva permette un migliore controllo del peso corporeo e, in particolare nel bambino, la formazione di uno scheletro più robusto da adulto.

Il pasto consumato a scuola costituisce un momento importantissimo per promuovere abitudini alimentari e stili di vita salutari: educare il palato, mangiare un po’ di tutto,

Da consumare regolarmente	Da consumare moderatamente	Da consumare raramente
Carni di pollo, tacchino, coniglio Pesce fresco o surgelato	Salumi non insaccati Legumi Uova Carni bovine magre	Insaccati Bastoncini di pesce e altri Prodotti con panature Carne in scatola
Latte e yogurt Formaggi freschi e ricotta	Formaggi stagionati Gorgonzola Gelati	Dessert, budini Panna
Pane comune o integrale Pasta di semola o integrale, riso Cereali in fiocchi Biscotti secchi	Grissini, crackers, pane all’olio, pane condito, pizza, focacce Patate (bollite o al forno) Pasta all’uovo Biscotti farciti Torte, crostate	Patate fritte Prodotti di pasticceria
Olio extravergine	Oli di semi Burro	Margarina Panna da cucina Lardo, strutto
Frutta fresca Verdura di stagione fresca o surgelata	Marmellata Frutta secca	Frutta e ortaggi in scatola

scandire il ritmo dei pasti secondo orari regolari evitando di mangiare di continuo, limitare il consumo di snack e dolci ad alta densità calorica e a bassa qualità nutrizionale, aumentare l'attività fisica.

In definitiva, la scuola rappresenta un momento educativo importante anche da un punto di vista alimentare.

Gusti, sapori, profumi diversi da quelli abituali in un clima di convivialità che si crea tra i compagni e che aiuta a superare i rifiuti a priori e le differenze, favoriscono l'accettazione di atteggiamenti e abitudini alimentari sereni e corretti.

Anche la presentazione accattivante per accostamenti di colori, i profumi e i sapori incuriosisce il piccolo commensale invogliandolo all'assaggio.



### **Quanti e quali grassi**

L'assunzione di una certa quantità di grassi è necessaria per il mantenimento di uno stato di buona salute, perché essi forniscono, oltre all'energia, anche gli acidi grassi essenziali (omega 3 e omega 6) e promuovono l'assorbimento di vitamine liposolubili quali A, D, E e K.

L'apporto consigliato dai LARN di una ridotta percentuale di acidi grassi saturi si traduce, per quanto riguarda le scelte delle diverse carni, in un consumo di tagli e tipologie di carni a minor contenuto in grassi (ad es. lonza di maiale, petto di pollo o tacchino, fesa di vitellone, ecc.); per i prodotti ittici, ricchi di grassi polinsaturi, si suggerisce un consumo almeno bisettimanale di pesce fresco o surgelato.





I cereali integrali e gli ortaggi apportano cellulosa, emicellulosa e lignina (fibra insolubile). La loro azione facilita il transito intestinale e ritarda lo svuotamento gastrico, determinando un senso di sazietà precoce.

Anche i legumi e la frutta apportano fibre, pectine, gomme e mucillagini (fibra solubile) che regolano l'assorbimento intestinale di zuccheri e grassi, contribuendo, quindi, a controllare la glicemia e la colesterolemia.

Infine, frutta e verdura sono, per il bambino, fonti ricchissime e preziose di acqua, minerali, oligoelementi, vitamine ed elementi protettivi non nutrizionali (ad es. polifenoli, flavonoidi) e stimolano una congrua masticazione se proposti tali e quali o grossolanamente porzionati.

## Zuccheri e dolci

È molto importante che gli zuccheri semplici siano usati con moderazione da bambini sani ed eccezionalmente da bambini particolarmente sedentari o geneticamente dotati di basso dispendio energetico.

Particolare precauzione va osservata per non consumare eccessive quantità di zuccheri, snack o cibi e bevande addizionati con lo zucchero, al fine di non introdurre calorie superflue e cibi con bassa qualità nutrizionale.

## E il sale?

Ridurre la quantità di sale che si consuma giornalmente non è semplice soprattutto se le abitudini alimentari sono radicate; diventa pertanto strategico promuovere sin dalla prima infanzia la riduzione del sale aggiunto e dei prodotti trasformati ricchi in sodio (dadi, insaporitori a base di glutammato, formaggio, salumi, conserve, ecc.) arricchendoli con spezie ed erbe aromatiche per educare il gusto a cibi meno salati e a sapori variegati.

## Consigli

- Variare il più possibile i contorni privilegiando verdure;
- Preparare la macedonia solo con frutta fresca e non in scatola;
- Incentivare il consumo di legumi;
- Incentivare il consumo di pesce;
- Privilegiare l'utilizzo di erbe aromatiche per rendere più appetibili i piatti;
- Preferire, tra i condimenti, gli oli di origine vegetale;
- Limitare l'utilizzo di sale e dadi/estratti per brodo contenenti glutammato;
- Servire i pasti a orari regolari.

## Glossario

**A. Prodotti a Km0 o di filiera corta:** sono solitamente generi alimentari, la cui vendita avviene in un'area distante pochi chilometri da quella di produzione.

**B. Prodotti Biologici:** l'agricoltura biologica esclude l'utilizzo di prodotti chimici di sintesi come fertilizzanti, diserbanti, insetticidi e anticrittogamici per la concimazione dei terreni, per la lotta alle infestanti, ai parassiti animali e alle malattie delle piante e pone elevata attenzione alla salvaguardia dei sistemi e dei cicli naturali, al benessere e al rispetto delle esigenze etologiche degli animali e all'equilibrio tra essi.

Affinché un prodotto sia biologico, deve essere prodotto su terreni lontani da fonti di contaminazione (fabbriche, autostrade) e sui quali non siano stati usati prodotti chimici per un certo numero di anni, non inferiore a due.

**C. Ristorazione ecosostenibile:** è un tipo di approccio gestionale alla ristorazione finalizzato a ridurre gli impatti negativi sull'ambiente e ad incrementare, allo stesso tempo, i benefit di natura socio-economica.

**D. Allergia.** L'allergia alimentare è una forma specifica di intolleranza ad alimenti o a componenti alimentari che attiva il sistema immunitario.

**E. Intolleranza.** L'intolleranza alimentare coinvolge il metabolismo ma non il sistema immunitario. Un tipico esempio è l'intolleranza al lattosio.

**F. Favismo.** Il favismo è un difetto congenito di un enzima normalmente presente nei globuli rossi.

**G. Celiachia.** La celiachia o malattia celiaca è una malattia immunomediata dell'intestino tenue. Può colpire individui di tutte le età e riconosce una predisposizione genetica. Generalmente (forma classica) i sintomi si presentano allo svezzamento.

**H. Obesità.** Sindrome caratterizzata da abnorme aumento del peso, per eccessiva formazione di adipe nel tessuto sottocutaneo.

**I. Diabete.** Il diabete è una malattia cronica caratterizzata dalla presenza di elevati livelli di glucosio nel sangue (iperglicemia) e dovuta a un'alterata quantità o funzione dell'insulina.

**J. Dieta vegetariana.** E' vietato il consumo di carne e pesce (molluschi e crostacei compresi) mentre sono consentiti alimenti derivanti dagli animali come uova, latte, formaggi e miele (latte-ovo vegetariani).

**K. Dieta Vegana.** Rinuncia a tutti i prodotti di origine animale, compresi i derivati.





Sede amministrativa: Via Lindemann Z.I.  
70123 Bari  
Tel. 080 574 33 03 - Fax 080 574 7328  
E-mail [info@ladisaristorazione.it](mailto:info@ladisaristorazione.it)  
[www.ladisaristorazione.it](http://www.ladisaristorazione.it)