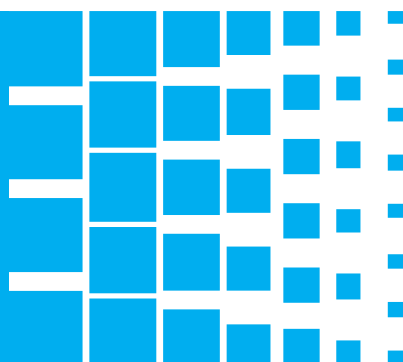




Comune di Figline e Incisa Valdarno



**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)^A** e **Biologici^B** favorendo la raccolta differenziata e limitando il consumo di CO₂.



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 CO₂ in meno nell'**atmosfera**.

Li abbiamo acquistati perchè siamo coerenti nel portare avanti sino in fondo il nostro impegno nella **ristorazione ecosostenibile^C**, 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

COLORI	FRUTTA E VERDURA
BIANCO	Aglione, cipolla, cavolfiore, finocchio, funghi, porri, sedano, mele, pere
BLU-VIOLA	Melanzane, radicchio, fichi, frutti di bosco, prugne, uva nera
GIALLO-ARANCIO	Carota, peperone, zucca, albicocca, arancia, cachi, limone, mandarino, melone, nespola, pesca, pompelmo
ROSSO	Pomodoro, barbabietola, anguria rossa, ciliegia, fragola
VERDE	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^D**, **intolleranze^E** alimentari (siano esse singole o multiple), **favismo^F** e **celiachia^G**;
- **obeso^H**;
- **diabetico^I**;
- 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^J** e **vegano^K**.

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.

INFANZIA - ELEMENTARE - MEDIE ESTIVO 2016/2017

SETTIMANA	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
M.1	Pasta olio e parmigiano Bastoncini di pesce al forno Insalata e mais Frutta fresca	Riso con zucchini Bocconcino di mozzarella Pomodori e cetrioli Gelato	Pasta al pesto Cosce di pollo al forno Patate al forno Frutta fresca	Pasta pomodoro fresco e basilico Arrosti di manzo Carote filanges Frutta fresca	Crema di carote con crostini di pane al forno Frittata semplice Insalata mista Frutta fresca
M.2	Ravioli rosè Prosciutto cotto per materna Prosciutto di Parma per elementari Spinaci saltati Frutta fresca	Risotto al pomodoro Arrosti di tacchino Insalata mista Frutta fresca	Pasta con prosciutto e piselli Certosino Pomodori in insalata Gelato	Pasta all'olio Sformato di ricotta e carote Dadolata di zucchini trifolate Frutta fresca	Panzanella Le nostre crocchette di pesce con patate Insalata mista Frutta fresca
M.3	Pasta pomodoro fresco Arista al forno Carote filanges Frutta fresca	Lasagne alle zucchini Prosciutto cotto Fagiolini all'olio Frutta fresca	Pasta all'olio filetto di passera gratinato Pomodori e cetrioli Frutta fresca	Pasta con melanzane Petto di pollo al limone Bietola all'agro Gelato	Pizza margherita Bocconcino di mozzarella Insalata mista Frutta fresca
M.4	Mezze penne pomodoro e basilico Halibut alla livornese Spinaci saltati Frutta fresca	Pasta con peperoni in bianco Arrosti di manzo Insalata mista Gelato	Ravioli burro e salvia Prosciutto cotto Pomodori e cetrioli Frutta fresca	Fusilli all'olio Coscette di pollo zucchini alla menta Frutta fresca	Riso con lenticchie Certosino Carote gratinate con formaggio Frutta fresca
M.5	Sedani al pesto primavera Frittata con formaggio Pomodori gratinati gelato	Pasta con zucchini in bianco Le nostre polpettine di patate/carote/piselli Carote filanges Frutta fresca	Crema di piselli con crostino di pane al forno Petto di pollo alla salvia Insalata mista Frutta fresca	Riso al pomodoro fresco Bocconcino di mozzarella Patate prezzemolate Frutta fresca	Pasta all'olio filetto passera gratinato Pomodori e cetrioli Frutta fresca
M.6	Pizza margherita Bocconcino di grana padano Spinaci saltati Frutta fresca	Pasta al pomodoro e basilico Petto di pollo al limone Fagiolini all'olio Frutta fresca	Insalata di riso freddo Tortino di zucchini Carote filanges Frutta fresca	Pasta al ragu' Le nostre crocchette di pesce con patate Insalata mista Frutta fresca	Pasta con zucchini in bianco Arista al forno con finocchietto Pomodori e cetrioli gelato

Giornalmente e' prevista una porzione di pane a fette -fatta eccezione quando la pizza e' prevista come secondo piatto

INFANZIA - ELEMENTARE - MEDIE INVERNALE 2016/2017

SETTIMANA	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
N.1	Pasta olio e parmigiano Bastoncini di pesce al forno Fagiolini al pomodoro Frutta fresca	Tortellini al ragù di carne Mozzarella Carote filanges Frutta fresca	Pasta al ragu' di lenticchie Frittata semplice Pure' di zucca gialla Frutta fresca	Riso al pomodoro Sformato di patate/cotto/formaggio insalata mista Frutta fresca	Brodo vegetale con pastina all'uovo Spezzatino di tacchino in bianco spinaci Frutta fresca
N.2	Pasta al pomodoro Certosino Spinaci gratinati con formaggio Frutta fresca	Fusilli olio e parmigiano halibut alla livornese Carote e broccoli Frutta fresca	Crema di carote con pastina Petto di pollo alla salvia Piselli Frutta fresca	Lasagna bianca con 4 formaggi Prosciutto cotto Insalata mista Frutta fresca	Risotto con zucca Hamburger alla pizzaiola Patate lesse Frutta fresca
N.3	Pasta all'olio Arista al forno Rape saltate con aglio e olio Frutta fresca	Crema di piselli con riso Frittata con prosciutto cotto Insalata Frutta fresca	Pasta con zucchine in bianco Filetto di passera gratinato Finocchi stufati con una goccia di pomodoro Frutta fresca	Riso al pomodoro Arrosto di tacchino Carote olio/stufate Frutta fresca	Pizza margherita Bocconcino di grana padano Insalata mista Frutta fresca
N.4	Mezze penne al pomodoro Arrosto di manzo Carote e piselli bolliti Frutta fresca	Pasta al pesto Crocchette di patate/cotto/formaggio Insalata e mais Frutta fresca	Crema di patate e pomodoro con pastina Bastoncini di pesce Carote gratinate con formaggio Frutta fresca	Penne con ragu' Bocconcino di mozzarella Spinaci saltati Frutta fresca	Ravioli burro e salvia Coscette di pollo Insalata mista Frutta fresca
N.5	Riso all'olio Petto di pollo al latte Piselli stufati Frutta fresca	Pasta al ragu' Frittata semplice Carote filanges Frutta fresca	Lasagna al pomodoro Certosino o caciotta Insalata mista Frutta fresca	Brodo vegetale con pastina all'uovo Polpettine di manzo al pomodoro Fagiolini al pomodoro Frutta fresca	Pasta con cavolfiore Filetto di passera gratinato al forno Insalata e radicchio rosso Frutta fresca
N.6	Pizza margherita Prosc. Cotto Finocchi filanges Frutta fresca	Passato di verdura con riso Spezzatino di tacchino con aromi Carote all'olio/stufate Frutta fresca	Penne al rose' Crocchette di pesce Spinaci all'agro Frutta fresca	Risotto alla parmigiana Arista al forno purè Frutta fresca	Minestra di fagioli Bocconcino di mozzarella Quadrotte di patate/carote e piselli gratinati Frutta fresca

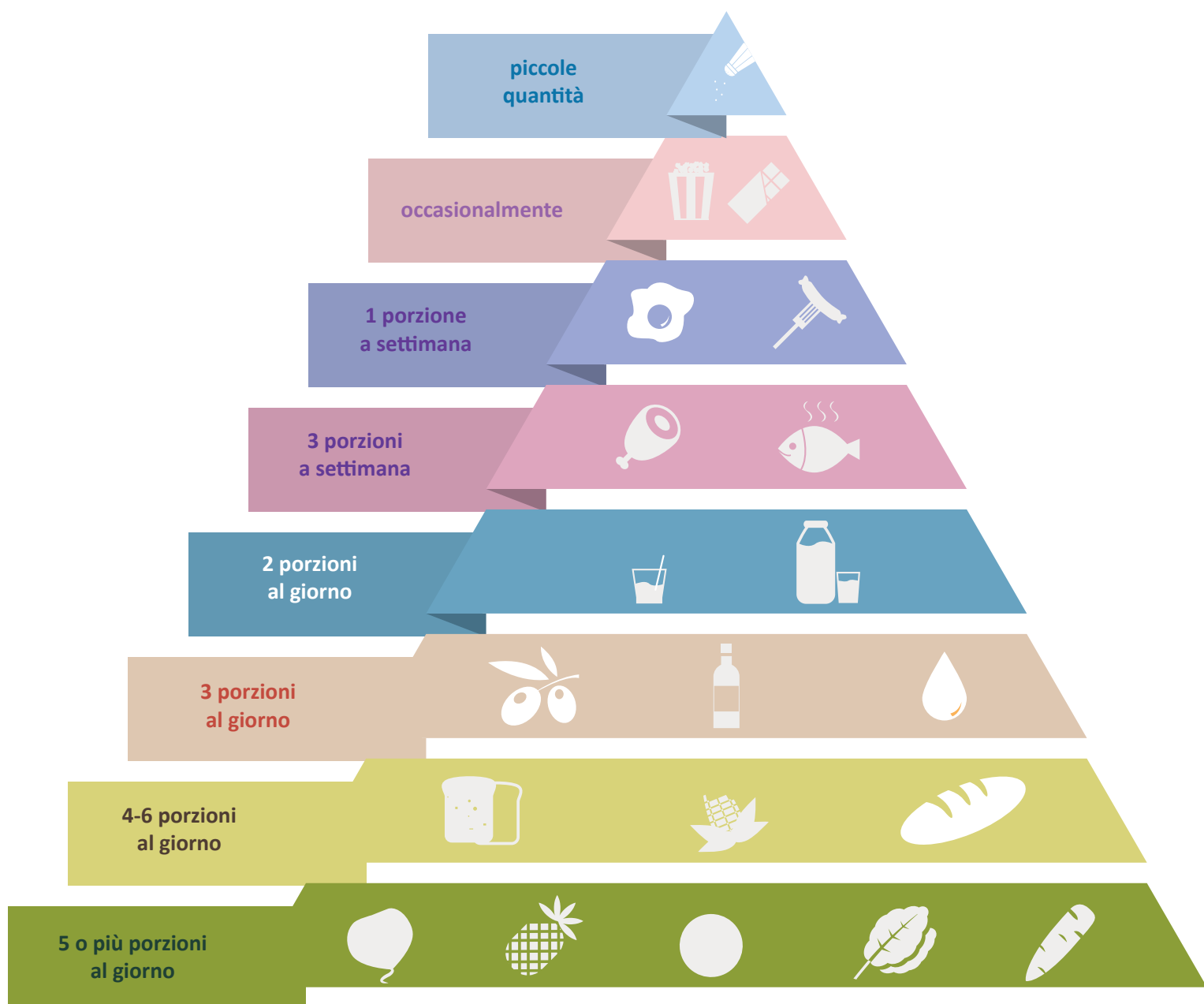
Giornalmente e' prevista una porzione di pane a fette - fatta eccezione quando la pizza e' prevista come secondo piatto

▲ 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%.



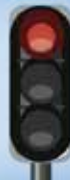
Nella tabella seguente sono riportati gli intervalli dei valori di fabbisogno di bambini e adolescenti da 1 a 18 anni di entrambi i sessi.

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.

In merito ai grassi da condimento è bene orientare prevalentemente le scelte verso gli oli di origine vegetale in particolare l'olio extravergine di oliva, da utilizzarsi preferibilmente a freddo.

Per quanto riguarda l'uso di oli per eventuali frittture si raccomanda l'utilizzo di olio di oliva o di arachidi; tutti gli altri oli vanno usati a freddo; è inoltre sconsigliato l'uso di grassi vegetali di palma o cocco per il loro alto contenuto di grassi saturi. Merita, infine, un accenno l'utilizzo di margarine o di grassi termicamente trattati, i quali, anche se di origine vegetale, apportano quantitativi non marginali di grassi saturi e di grassi "trans": il loro consumo è pertanto da limitare, anche se in Italia l'apporto di grassi nella dieta dato dalle margarine non è rappresentativo, se non nei dolci, nelle merendine e nei prodotti da forno.

Cereali, legumi, ortaggi e frutta

Condurre il bambino a consumare regolarmente frutta, vegetali, cereali e legumi è una chiave importante per la sua educazione alimentare, perché il suo modo di nutrirsi sia il più possibile variato e possa svilupparsi una sinergia protettiva efficace.

I carboidrati dovrebbero rappresentare dal 55 al 60% delle calorie consumate giornalmente, di cui i tre quarti, 75%, derivati dal consumo di amido contenuto nei cereali, legumi e patate. I carboidrati complessi e semplici contenuti nei gruppi alimentari dei cereali e della frutta e verdura contengono, per il bambino in particolare, un'ottima benzina per l'organismo dal momento che sono assorbiti facilmente e non producono scorie metaboliche.

VERDURA													FRUTTA												
	GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC		GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC
BIETOLE																									
BROCCOLI																									
CARCIOFI																									
CAROTE																									
CAVOLFIORI																									
CETRIOLI																									
CICORIA																									
FAGIOLINI																									
FINOCCHI																									
FUNGHI																									
LATTUGA																									
MELANZANE																									
PATATE																									
PATATE NOVELLE																									
PEPERONI																									
POMODORI																									
RADICCHIO																									
RAVANELLI																									
SEDANO																									
SPINACI																									
VERZA																									
ZUCCA																									
ZUCCHINE																									
ALBICOCCHIE																									
ANGURIA																									
ARANCIA																									
BANANE																									
CACHI																									
CILIEGIE																									
FICHI																									
FRAGOLE																									
KIWI																									
LAMPONE																									
LIMONE																									
MANDARINO																									
MELA																									
MELAGRANA																									
MELONE																									
MIRTILLO																									
MORE																									
NESPOLE																									
PERA																									
PESCA																									
POMPELMO																									
PRUGNA																									
UVA																									

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
www.ladisaristorazione.it