

Prot. N° 13/14
Del 11/08/2014

AL COMUNE DI SUCCIVO

**OGGETTO: MENU' SETTIMANALE REFEZIONE SCOLASTICA SCUOLA
DELL'INFANZIA a.s. 2014/15**

In riferimento alla VS. nota avente per oggetto la richiesta di tabelle dietetiche per la Scuola dell'Infanzia l'U.O. di Dietologia propone il menu' di seguito allegato per fascia di età compresa tra 3-5 anni .

Esse presentano una quota calorica tale da soddisfare il fabbisogno nutrizionale degli alunni calcolato in riferimento a quelle che sono le indicazioni dei LARN.

Il Menù delle scuole è stato diviso per stagionalità: Autunno-Inverno e Primavera.



Il menù della scuola dell'infanzia è distribuito su 5 giorni per 4 settimane e la quota calorica (range raccomandato per soggetti in età evolutiva riferiti al pranzo 40% del fabb./die) .

In particolare, la quota **lipidica** è stata mantenuta intorno al 30% delle calorie totali, quella **proteica intorno al 12-15%** e quella **glucidica intorno al 55%**.

La quota proteica viene ottenuta con una dieta mista di proteine animali e vegetali che fornisce tutti gli amminoacidi essenziali diminuendo i rischi di una dieta a base di soli prodotti animali.

La quota glucidica è quasi interamente costituita da glucidi complessi.

La quota lipidica è costituita prevalentemente da acidi grassi polinsaturi che sono facilmente assimilabili, rapidamente mobilizzabili dai depositi e non ipercolesterolemizzanti.

La quota degli acidi grassi saturi non supera il 10% delle calorie totali.

FABBISOGNI NUTRIZIONALI MEDI

INFANZIA (3-5 anni)	
Apporto calorico medio giornaliero	1650 Kcal
Apporto calorico medio del pranzo	650 Kcal (40% delle calorie /Die)

L'introduzione del pesce nella dieta è indispensabile a questa età perchè fornisce un adeguato apporto di acidi grassi polinsaturi.(omega 3). L'apporto di fibre vegetali raccomandato in questa età viene garantito attraverso il consumo di frutta fresca, dalla presenza di una adeguata porzione di verdure sia cotta che cruda e dal consumo di legumi .

Per la Scuola dell'Infanzia, le verdure del minestrone che i legumi devono essere passati al fine di migliorarne il gradimento, evitare l'insuccesso della dieta da noi proposta e riuscire a conciliare quelli che sono i gusti dei bambini con le necessità nutrizionali.

Il menù da noi proposto è stato elaborato seguendo le più corrette indicazioni dietetiche, tenendo soprattutto in considerazione che la somministrazione di un pasto giornaliero di razionale composizione può infatti contribuire a migliorare eventuali squilibri dietetici e stati di sovra e sotto alimentazione in bambini in età scolare, come rilevato da studi recenti sulla popolazione scolastica italiana,(**OKKIO alla Salute**) e dal programma Nazionale e regionale **“CRESCERE FELIX” – Prevenzione e cura dell'Obesità Infantile.**

Le grammature degli alimenti date per i menù della refezione scolastica, possono essere tenute in considerazione dalle famiglie per programmare una sana alimentazione a casa per i propri figli.

L'altro obiettivo che ci siamo proposti nella elaborazione di tali tabelle, è stato quello di cercare di impartire norme per una sana e corretta alimentazione attraverso la ristorazione scolastica. Le abitudini alimentari si formano, infatti, nell'infanzia e sono destinate a durare per tutta la vita. E' compito della scuola, quindi, tendere, attraverso una valida refezione scolastica, a far acquisire al bambino corretti comportamenti alimentari e agire anche su quelli familiari che tanta influenza hanno sulle richieste del bambino e sulle preferenze dello stesso

Eventuali variazioni delle pietanze per esigenze di gusto soggettive dei bambini possono essere, comunque, concordate con il Servizio di Dietologia.

Il personale del Servizio è inoltre disposto, qualora se ne avvertisse l'esigenza, ad illustrare tali tabelle dietetiche, e le basi teoriche che ne hanno determinato la formulazione, al corpo insegnante ed ai genitori

U.O.S.D. Dietologia
Responsabile dott. CAPITANATA Paolo