

Prot. JS11/SIAN PALMI del 09.XI.21

Comune di Delianuova  
 Scuola dell'Infanzia e Scuola Primaria

TABELLA DIETETICA  
 A.S. 2021/2022  
 Consumo indicativo di alimenti (per il pranzo)

Fabbisogni medi di riferimento al pranzo:

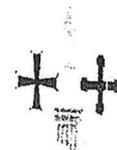
\* LARN 2014 (Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia)

Alimenti	Età 3 - 5 anni	Età 6 - 10 anni
Pasta o riso o semolino	gr. 30 - 50	gr. 50 - 70
Pomodori pelati	gr. 20	gr. 30
Minestrone	gr. 30 - 60	gr. 30 - 60
Legumi secchi	gr. 10 - 20	gr. 20 - 30
Legumi freschi (o surgelati)	gr. 30 - 40	gr. 60 - 80
Olio di oliva	cc. 05	cc. 5
Parmigiano	gr. 05	gr. 05
Carne di vitello	gr. 50	gr. 60
Petto di pollo	gr. 50	gr. 60
Sovracoscia di pollo	gr. 80	gr. 80 - 100
Petto/fesa di tacchino	gr. 50	gr. 60
Pesce: Merluzzo	gr. 70	gr. 70 - 100
" Nasello	gr. 70	gr. 70 - 100
" Sogliola/Platessa	gr. 70	gr. 70 - 100
" Orata	gr. 70	gr. 70 - 100
Prosciutto cotto	gr. 30	gr. 40
Formaggi freschi	gr. 40	gr. 50
Uovo	n. 1	n. 1
Patate lesse o al forno	gr. 50	gr. 100
Contorno: verdura	gr. 60 - 100	gr. 100
Panino	gr. 40	gr. 50
Frutta fresca di stagione	gr. 100	gr. 100

La Dietista  




Il Direttore  
 Dr. C. Giovanni Milana  

Prot. *SIAN*/SIAN - PALMI del 09.XI.21

### INDICAZIONI E CONSIGLI DIETETICI PER LA REALIZZAZIONE DI UN MENU' SCOLASTICO

Per realizzare un menù scolastico è necessario innanzitutto ricoprire il fabbisogno nutrizionale ed energetico in termini di valori medi di gruppo e nel rispetto dei riferimenti scientifici: LARN (Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia) e Linee Guida per una Sana Alimentazione Italiana.

Per ottenere un menù vario ed equilibrato è importante promuovere modelli "agroalimentari" ed inserire percentuali, anche minime, di utilizzo di "prodotti biologici e prodotti tipici locali", a garanzia di un'alimentazione più sana anche nelle scuole.

Tener conto della stagionalità e pertanto prevedere un menù annuale nelle due versioni Autunno/Inverno e Primavera/Estate che ruoti almeno su quattro settimane.

Le quantità degli alimenti si riferiscono al peso crudo ed al netto degli scarti e sono espresse in grammi;

si consiglia, ove possibile, la rotazione degli alimenti al fine di evitare la monotonia dei pasti;

la pasta e il riso possono essere conditi a scelta con pomodoro fresco o in conserva;

gli unici metodi di cottura consigliati sono al vapore, ai ferri, al forno, al cartoccio e lessi, quindi sono vietate le frittiture nonché qualsiasi tipo di condimento o sugo contenente grassi cotti;

il pesce può essere fresco o congelato e in tal caso si deve tener conto per la grammatura, della glassa di congelazione (peso dell'alimento dopo scongelamento);

non è consentito l'uso di esaltatori di sapidità quali dadi da cucina per insaporire le pietanze;

è consentito l'uso di aromi naturali quali origano, prezzemolo, menta, basilico, salvia, erba cipollina, ecc.....;

l'olio extravergine d'oliva come condimento deve essere aggiunto preferibilmente e ove possibile, crudo a fine cottura;

le verdure prescritte si possono consumare sia crude che cotte al vapore, preferibilmente di stagione;

il pane deve essere ben cotto (con poca mollica);

la frutta fresca di stagione e ben matura;

si consiglia, quando reperibili sul mercato il consumo di "agrumi" (magari sotto forma di spremute);

si consiglia di utilizzare acqua come unica bevanda (non bevande zuccherate);

*" non scoraggiarsi se il bambino ha difficoltà ad abituarsi a nuovi sapori: il gusto varia in base agli alimenti che si è abituati a mangiare e quindi, prima di apprezzare completamente un nuovo cibo, il bambino deve consumarlo diverse volte "*

La Dietista  
*Anna Le Pore*



Il Direttore  
*Dr. C. Giovanni Milana*

