



DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
DISTRETTO DI PATTI
0941 244608 - 0941 244603

Prot. n. 1182/0.c.e.i.p.

Comune di Sant'Angelo di Brolo (ME)
C.F.: 00108980930
27 OTT. 2016
Prot. n. 13189
Cat. Cl. Fasc.

del 7 OTT. 2016

OGGETTO: Vidimazione tabelle dietetiche .

Al Sig. Sindaco del Comune di
SANT'ANGELO DI BROLO

Si trasmettono le tabelle dietetiche vidimate per la mensa scolastica destinata per i bambini della Scuola dell'Infanzia , Scuola Primaria e per gli alunni della Scuola Secondaria di I° grado per l'Anno scolastico 2016//2017.



ASP di MESSINA
Dr. GIUSEPPE PIPITO
RESPONSABILE U.O.
IGIENE PUBBLICA
DISTRETTO DI PATTI

“L'alimentazione ottimale dipende non solo da quello che il bambino mangia, ma anche da come , quando, dove e da chi il bambino è nutrito”.

La dieta elaborata , si attiene ai principi guida per l'alimentazione dettati dall'organizzazione Mondiale della Sanità.

La corretta alimentazione di un bambino è fondamentale non solo perché consente un armonico sviluppo psicofisico ma anche per la salute futura, poiché le abitudini apprese nell'età scolare spesso durano tutta la vita.

In tutto questo la famiglia ha un ruolo fondamentale, ma anche la scuola rappresenta un momento importante nel percorso educativo.

La nuova tabella dietetica, viene proposta per garantire ai bambini un'alimentazione sana, attraverso l'equilibrio dei principi nutritivi, secondo le indicazioni del LARN (Livelli di Assunzioni Raccomandati di Energia e Nutrienti per la Popolazione Italiana) e delle Linee Guida per una Sana Alimentazione Italiana dell'Istituto Nazionale della Nutrizione.

Tra le indicazioni troviamo un invito a: privilegiare gli alimenti di origine vegetale, moderare le quantità di grassi, scegliere le carni magre e incentivare il consumo di pesce, moderare il consumo di zuccheri semplici, ridurre il consumo di sale e variare le scelte a tavola.

Gli alimenti verranno cucinati in maniera sana, prevalentemente al forno, al vapore o alla griglia.

Il pasto è anche un momento di relazione e comunicazione per cui, oltre agli aspetti nutrizionali e quelli relativi alla sicurezza igienica, ci sono altri elementi legati all'alimentazione , che allo stesso modo contribuiscono a creare un buon rapporto del bambino con la tavola e a far sì che si instaurino delle corrette abitudini , ad esempio un clima sereno ed accogliente.

Le tabelle prevedono lo stesso menù per tutti i gradi di scuola, ci saranno le variazioni delle quantità secondo l'esigenza nutrizionale prevista per l'età, cercando di contenere gli sprechi.

Le quantità indicate per ogni alimento sono da considerare tutte al crudo e al netto degli scarti per ogni singolo bambino.

Non sarà possibile sostituire una pietanza con un'altra, ma eccezionalmente sarà consentito invertire l'intero menù di un giorno con un altro al fine di garantire il fabbisogno energetico.

E' prevista in alternativa la sostituzione del primo piatto con pasta al pomodoro o con olio e parmigiano.

Per quanto riguarda le variazioni per il menù di ogni singolo bambino è consentito soltanto per problemi di salute , previa presentazione di certificato medico.

Per la ripartizione del fabbisogno energetico pro capite per ogni fascia d'età , verificare l'allegato.

Verde
ASP di MESSINA
Dr. GIUSEPPE P...
RESPONSABILE
IGIENE PUBBLICA
DISTRETTO DI PATRI

ORDINE NAZIONALE DEI BIOLOGI ALBERGHI PROFESSIONALI
Dott.ssa VALERIA LENTINI
N. 009214
Sez. A

Dott.ssa Valeria Lentini
Biologa Specializzata
Scienze della Nutrizione

7 OTT. 2016

Ripartizione del fabbisogno energetico giornaliero

Kcal (kJ)/giorno (espresso in range) in quattro pasti principali, per fasce di età scolare

Kcal (kJ)/giorno (espresso in range) in quattro pasti principali per fasce di età scolare Pasti	1 - 3 anni	3 - 6 anni	6 - 11 anni	11 - 15 anni
	Kcal (kJ)	Kcal (kJ)	Kcal (kJ)	Kcal (kJ)
Colazione 15%	145-207 (607-866)	188-274 (787-1146)	235-341 (983-1427)	298-357 (1247-1494)
Pranzo 40%	386-552 (1615-2310)	501-732 (2096-3063)	626-910 (2619-3807)	794-952 (3322-3983)
Merenda 10% (5% mattino – 5% pomeriggio)	96-138 (402-577)	125-183 (523-766)	156-228 (653-954)	198-238 (828-996)
Cena 35%	338-483 (1414-2021)	438-640 (1833-2678)	548-796 (2293-3330)	694-833 (2904-3485)
Totale	965-1380 (4038-5774)	1252-1829 (5238-7653)	1565-2275 (6548-9519)	1984-2380 (8301-9958)

I valori sono puramente indicativi, bisogna tenere conto del peso reale o desiderabile del bambino e del profilo di attività svolta. Le Kcal. per ogni singolo pasto per fascia d'età sono la media dei dati evidenziati

I macronutrienti in particolare dovrebbero essere ripartiti come di seguito.

MACRONUTRIENTI	PERCENTUALE RIFERITA ALL'APPORTO CALORICO TOTALE
Proteine da 1 a 9 anni	7 – 8%
Proteine 13 – 18 anni	fino al 12%
Grassi	non superiori al 30%
Zuccheri	55 – 60%

