

A photograph of several children sitting around a white table in a school cafeteria, eating a meal. The table is set with white plates of food, small blue cups, and silverware. A large red pitcher is in the center. The children are focused on their food. The text is overlaid on the image in a large, white, sans-serif font.

Linee guida regionali
per la ristorazione scolastica:
Frequenze, porzioni e focus su
fascia 0-3 anni

Jenny Pinca

19 ottobre 2023

Documento di riferimento



Linee guida per l'offerta di alimenti e bevande salutari e sostenibili nelle scuole e strumenti per la sua valutazione e controllo

Delibera n. 1452 del 04/09/2023

Dal 2001 per tutte le scuole del territorio provinciale
È **obbligatoria** per la fascia scolastica **0-3 anni**

Standard della frequenze e qualità

Frequenza di consumo a pranzo

Un cereale diverso dalla pasta di semola almeno 1 volta a settimana e 2-3 tipologie diverse nelle 4 settimane

Primi piatti

Favorire l'introduzione di pasta integrale e semintegrale

Passato o zuppa o brodo almeno 1-2 volte alla settimana

Pasta all'uovo 0-1 volta ogni 15 giorni

Condimento del primo piatto a base di carne o tonno o formaggio 0-1 volte a settimana

Standard della frequenza e qualità
Primi Piatti

Un **cereale diverso dalla pasta** di semola almeno 1 volta a settimana e **2-3 tipologie** diverse nelle 4 settimane



Standard della frequenza e qualità
Primi Piatti



Passato o zuppa o brodo
almeno 1-2 volte alla settimana



No all'uso del Dado da brodo



il mio
Dado

UN TOCCO DI EMOZIONE
Quella di Star è una storia di cura e passione, ispirata all'idea che in cucina possano nascere le emozioni più belle.

- ✓ Senza conservanti
- ✓ Senza lattosio
- ✓ Senza glutine

SCOPRI L'ALLEATO IDEALE PER OGNI TUA RICETTA:

-  Secondi e contorni di carne, verdure o pesce
-  Minestre, zuppe, pasta in brodo e risotti

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

VALORI MEDI	PER 100g	PER PORZIONE***	%**
Energia	975 kJ 235 kcal	24 kJ 6 kcal	<1%
Grassi	20 g	0,5 g	1%
di cui acidi grassi saturi	13 g	0,3 g	2%
Carboidrati	1,7 g	0 g	0%
di cui zuccheri	0,3 g	0 g	0%
Fibre	0,2 g	0 g	
Proteine	12 g	0,3 g	1%
Sale	58,1 g	1,5 g	25%
Iodio	1490 µg	37µg=25%VNR****	

** % delle assunzioni di riferimento di un adulto medio (8400kJ/2000kcal)
*** Porzione 2,5g = 1/4 dado; 1 confezione = 120 porzioni
**** VNR= Valori Nutritivi di Riferimento

Suggerimento d'uso per brodo: sciogli 1 dado (10g) in 500ml di acqua bollente



8 000050 008300 332596

PREPARATO PER BRODO E CONDIMENTO A BASE DI GLUTAMMATO CON OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA 1%
Conservare in luogo fresco e asciutto
Da consumarsi preferibilmente entro fine: vedi lato superiore

300g e

INGREDIENTI: Sale iodato 50,1% (sale, iodato di potassio 0,005%), grasso vegetale di palma, esaltatore di sapidità: glutammato monosodico, 5' ribonucleotide di disodio, estratto per brodo (con soia), olio extravergine di oliva 1%, aromi, cipolla 0,3%; carota 0,3%, prezzemolo 0,2%, estratto di cipolla, sedano.
Può contenere tracce di: uova.

Standard della frequenze e qualità
Primi Piatti



Lunedì



Martedì

Condimento del primo piatto
a base di carne o tonno o
formaggio 0-1 volte a settimana



Mercoledì



Giovedì



Venerdì

Standard della frequenze e qualità

Frequenza di consumo a pranzo

Legumi

Freschi, secchi o surgelati

1-2 volte alla settimana, prevedendo almeno 2 tipologie nell'arco delle 4 settimane

Carne come secondo piatto

Evitare i prodotti semilavorati industriali

1-2 volte alla settimana, a rotazione tra bianca e rossa

Carne trasformata

Prosciutto crudo, cotto, bresaola, mortadella per la scuola primaria

0-1 volta ogni 15 giorni come secondo piatto

Pesce

*Evitare prodotti semilavorati
Tonno non ammesso al nido*

1-2 volte alla settimana
tonno come secondo 0-1 volta ogni 15 giorni non in sostituzione del pesce

Standard della frequenza e qualità
Secondi Piatti

Legumi 1-2 volte alla settimana, prevedendo almeno 2 tipologie nell'arco delle 4 settimane





Legumi in scatola? No, grazie

Contenuto di sale 100 volte maggiore rispetto a quelli freschi, secchi o surgelati

Standard della frequenza e qualità
Secondi Piatti

Pesce 1-2 volte alla settimana

Il **Tonno** è **vietato al nido**, anche nel primo piatto. Come secondo piatto 0-1 volta ogni 15 giorni non in sostituzione del pesce e solo all'infanzia.



FILETTI DI MERLUZZO	INGREDIENTI	VALORI NUTRIZIONALI																		
	<p>Filetti di MERLUZZO d'Alaska.</p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">Dichiarazione nutrizionale – valore medio per 100g:</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Energia</td> <td>310kJ/73Kcal</td> </tr> <tr> <td>Grassi</td> <td>0,7 g</td> </tr> <tr> <td>Di cui acidi grassi saturi</td> <td>0,2 g</td> </tr> <tr> <td>Carboidrati</td> <td>0 g</td> </tr> <tr> <td>Di cui zuccheri</td> <td>0 g</td> </tr> <tr> <td>Fibre</td> <td>0 g</td> </tr> <tr> <td>Proteine</td> <td>16,7 g</td> </tr> <tr> <td>Sale</td> <td>0,50 g</td> </tr> </tbody> </table>	Dichiarazione nutrizionale – valore medio per 100g:		Energia	310kJ/73Kcal	Grassi	0,7 g	Di cui acidi grassi saturi	0,2 g	Carboidrati	0 g	Di cui zuccheri	0 g	Fibre	0 g	Proteine	16,7 g	Sale	0,50 g
Dichiarazione nutrizionale – valore medio per 100g:																				
Energia	310kJ/73Kcal																			
Grassi	0,7 g																			
Di cui acidi grassi saturi	0,2 g																			
Carboidrati	0 g																			
Di cui zuccheri	0 g																			
Fibre	0 g																			
Proteine	16,7 g																			
Sale	0,50 g																			
BASTONCINI DI MERLUZZO	INGREDIENTI	VALORI NUTRIZIONALI																		
	<p>Filetti di MERLUZZO* (65%), pangrattato (farina di FRUMENTO, sale, paprica, lievito, curcuma), acqua, olio di semi di girasole, farina di FRUMENTO, sale. Può contenere tracce di orzo, avena, molluschi.</p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">Dichiarazione nutrizionale – valore medio per 100g:</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Energia</td> <td>804kJ/192Kcal</td> </tr> <tr> <td>Grassi</td> <td>8,9 g</td> </tr> <tr> <td>Di cui acidi grassi saturi</td> <td>1,2 g</td> </tr> <tr> <td>Carboidrati</td> <td>13,8 g</td> </tr> <tr> <td>Di cui zuccheri</td> <td>1,6 g</td> </tr> <tr> <td>Fibre</td> <td>0,9 g</td> </tr> <tr> <td>Proteine</td> <td>13,7 g</td> </tr> <tr> <td>Sale</td> <td>1,11 g</td> </tr> </tbody> </table>	Dichiarazione nutrizionale – valore medio per 100g:		Energia	804kJ/192Kcal	Grassi	8,9 g	Di cui acidi grassi saturi	1,2 g	Carboidrati	13,8 g	Di cui zuccheri	1,6 g	Fibre	0,9 g	Proteine	13,7 g	Sale	1,11 g
Dichiarazione nutrizionale – valore medio per 100g:																				
Energia	804kJ/192Kcal																			
Grassi	8,9 g																			
Di cui acidi grassi saturi	1,2 g																			
Carboidrati	13,8 g																			
Di cui zuccheri	1,6 g																			
Fibre	0,9 g																			
Proteine	13,7 g																			
Sale	1,11 g																			

Standard della frequenze e qualità

Frequenza di consumo a pranzo

Uova

0-1 volta alla settimana

Formaggi

0-1 volta a settimana

Piatto Unico

Lasagne, pasta pasticciata, pizza, tortelloni, ecc.

0-1 volta alla settimana

Patate

*Fresche o surgelate al naturale
Evitare prodotto prefritto*

0-1 volta alla settimana

Standard della frequenze e qualità
Secondi Piatti



Formaggi 0-1 volta a settimana



Standard della frequenze e qualità

Frequenza di consumo a pranzo

Verdura

A rotazione tra cruda e cotta, nel rispetto della stagionalità

1 porzione a pasto e comunque 5 porzioni a settimana

Frutta fresca di stagione

1 porzione a pasto

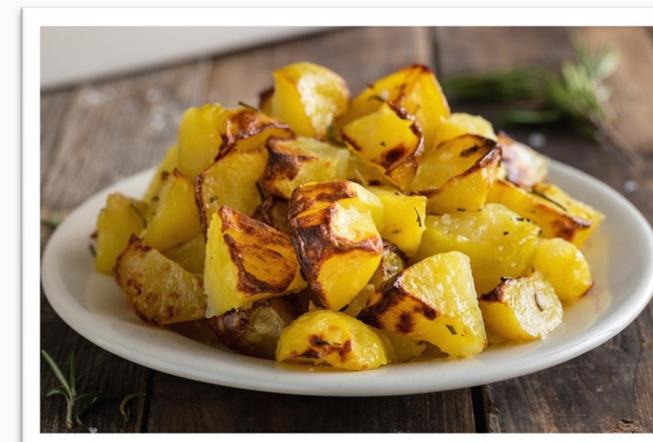
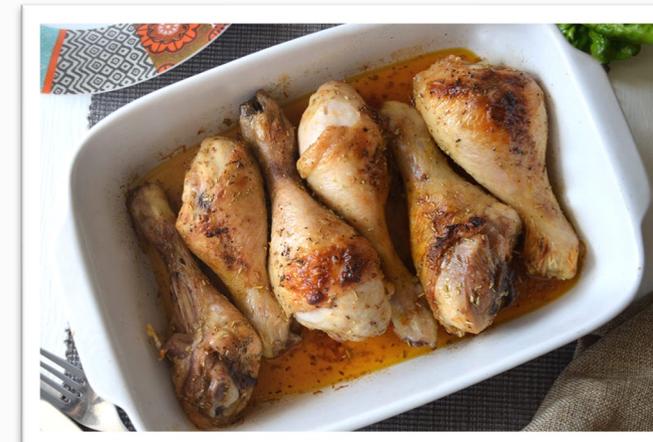
Dolci

In occasione delle festività o ricorrenze particolari

Standard della frequenza e qualità
Verdura



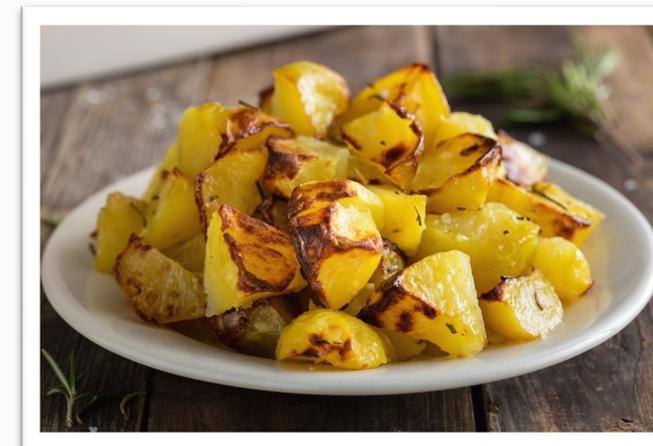
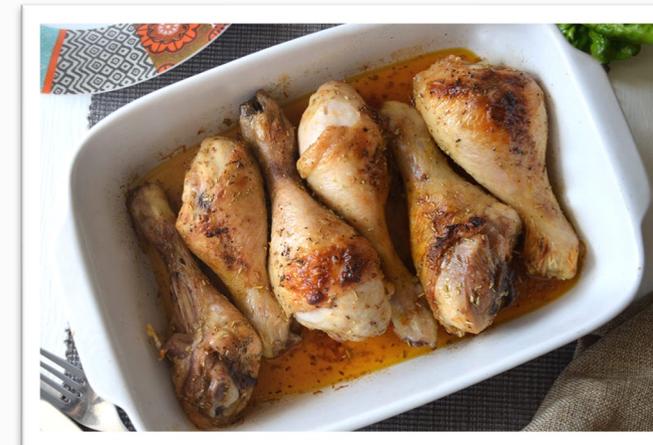
Verdura 1 porzione a pasto e
comunque 5 porzioni a settimana



Standard della frequenze e qualità
Verdura



Verdura 1 porzione a pasto e
comunque 5 porzioni a settimana



Standard della frequenze e qualità

Frequenza di consumo a merenda del mattino

Frutta fresca

Intera, a pezzi, frullata, spremuta

Tutti i giorni

Prodotti dolci

Dolci da forno di produzione interna

1 volta al mese in occasione del festeggiamento dei compleanni del mese

Standard della frequenze e

Frequenza di consumo a merenda del pomeriggio
qualità

Frutta fresca

Intera, a pezzi, frullata, spremuta

Almeno 2 volte a settimana

Frutta secca a guscio

Anche nella fascia nido se tritata

0-1 volta a settimana

Latte-yogurt

Accompagnati anche da frutta fresca o secca, cereali o biscotti nel rispetto della loro frequenza

1-2 volte a settimana

Pane

Accompagnato anche da olio, miele, marmellata, cioccolato fondente

0-1 volta alla settimana

Standard della frequenze e qualità

Frequenza di consumo a merenda del pomeriggio

Prodotti da forno salati

0-1 volta a settimana

Prodotti dolci

Preferibilmente torte da forno e biscotti secchi; gelato 1 volta/15 gg nel periodo estivo

0-1 volta a settimana

Bevande diverse dall'acqua

Succhi di frutta al 100%, the, karkadè, caffè d'orzo non zuccherati

occasionale

Standard della frequenze e qualità
Merende di frutta



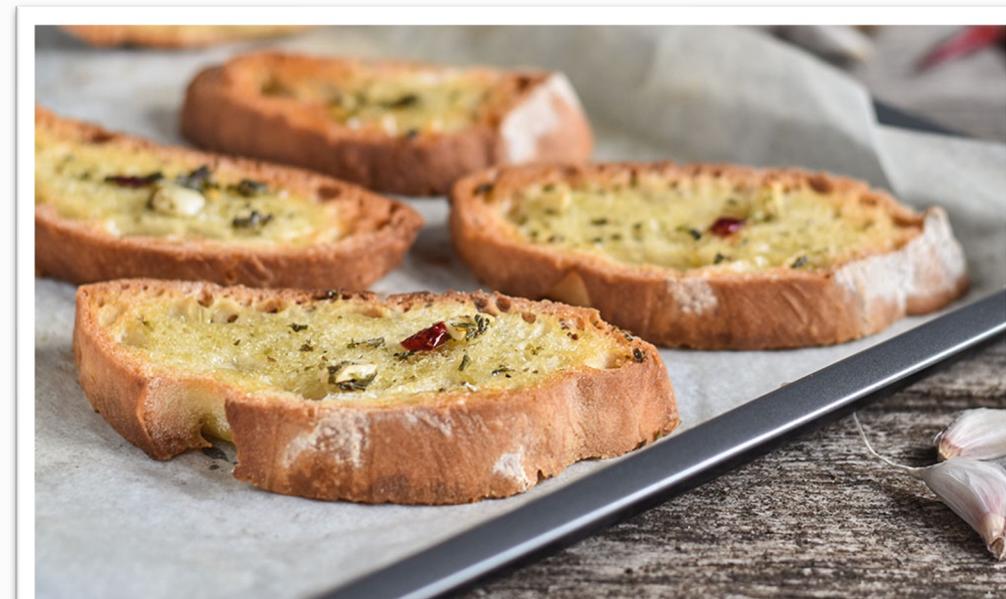
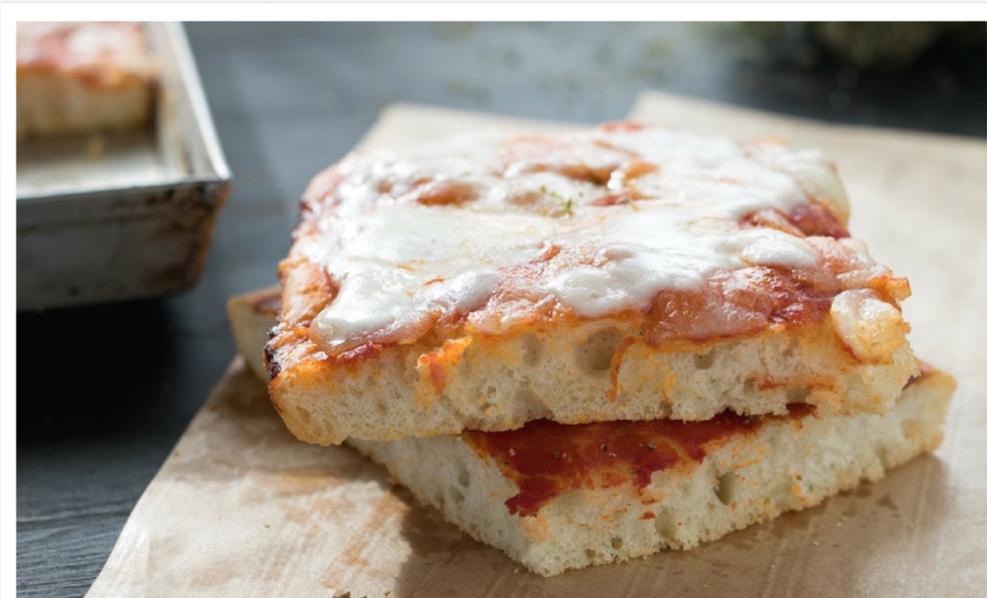
Standard della frequenza e qualità
Merende di latte



Standard della frequenza e qualità
Merende dolce



Standard della frequenze e qualità
Merende dolce



Standard delle quantità

ALIMENTI PRANZO	NIDO			INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA 1° GRADO	SECONDARIA 2° GRADO	ADULTI
	6-12 MESI	12-23 MESI	24-47 MESI	4-6 ANNI	7-10 ANNI	11-14 ANNI	15-17 ANNI	
<i>Pasta, riso, polenta, orzo, farro, ecc. per i primi in brodo dimezzare le quantità</i>	20-25 g	25 g	40 g	50 g	70 g	100 g	100 g	80 g
<i>Pasta all'uovo ripiena (es. ravioli, tortellini)</i>	-	35 g	60 g	75 g	100 g	150 g	150 g	120 g
<i>Pasta all'uovo fresca</i>	25-30 g	30 g	50 g	60 g	85 g	125 g	125 g	100 g
PIZZA: vedi nota 1	-	30 g	50 g	60 g	85 g	125 g	125 g	100 g
Legumi								
<i>-freschi/surgelati</i>	25 g	30 g	30 g	60 g	90 g	120 g	120 g	150 g
<i>-secchi</i>	10 g	10g	10g	20 g	30 g	40 g	40 g	50 g
Pesce <i>Per il ragù di pesce come condimento del primo piatto dimezzare la quantità</i>	20-30 g	30 g	50 g	60 g	80 g	150 g	150 g	150 g
Carne <i>Per il ragù di carne come condimento del primo piatto dimezzare la quantità</i>	15-25 g	25 g	35 g	45 g	80 g	100 g	100 g	100 g
Carni trasformate	-	10 g	15 g	20 g	40 g	50 g	50 g	50 g
Uova	25-50 g	50 g (un uovo)	50 g (un uovo)	50 g (un uovo)				
Formaggio								
<i>Fresco (es. mozzarella)</i>	25 g	25 g	30 g	40 g	70 g	100 g	100 g	100 g
<i>Semi-stagionato (es. caciotta)</i>	10 g	15 g	20 g	30 g	50 g	80 g	80 g	50 g
<i>Stagionato (es. parmigiano)</i>	10 g	15 g	20 g	20 g	30 g	50 g	50 g	50 g

ALIMENTI PRANZO	6-12 MESI	12-23 MESI	24-47 MESI	4-6 ANNI	7-10 ANNI	11-14 ANNI	15-17 ANNI	ADULTI
Verdure di stagione								
<i>- insalate (es. lattuga, pomodori)</i>	10 g	15 g	20 g	40 g	50 g	50 g	50 g	80 g
<i>- da cuocere (es. bieta, spinaci, ecc.)</i>	60g	70 g	80 g	120 g	150 g	200 g	200 g	200 g
Patate	50-60 gr	70 g	100 g	100 g	150 g	200 g	200 g	200 g
Olio extravergine d'oliva	5-10 g	10 g	15 g	10 g	10 g	15 g	15 g	10 g
Formaggio grattugiato stagionato (es. parmigiano)	1/2 cucchiaino	1/2 cucchiaino	1/2 cucchiaino	1/2 cucchiaino	1 cucchiaino	1 cucchiaino	1 cucchiaino	1 cucchiaino
Pane	10 g	15 g	20 g	40 g	50 g	50 g	50 g	50 g
Frutta fresca di stagione	35-40 g	40 g	70 g	80 g	100 g	120 g	150 g	150 g

Adattata da dossier CREA e LARN

Bambini dai 6 ai 12 mesi



Primi Piatti

I vari cereali (grano, riso, mais, orzo, farro, ecc.) si possono offrire senza alcuna necessità di ricorrere alle creme. Favorire introduzione di cereali semi-integrali



Condimenti

Alternare primi in brodo a primi asciutti.
Es: al pomodoro, con olio e parmigiano oppure con ragù di carne o di pesce o di legumi (piatti unici seguiti solo dal contorno)



Secondi Piatti

Variare in base alle seguenti frequenze:
Pesce 2 volte/settimana
Carne 1-2 volte/settimana
Legumi 1 volta/settimana
Formaggio 0-1 volta/sett.
Uova 0-1 volta/settimana



Contorni

Proporre una singola verdura diversa ogni giorno, aumentando progressivamente le quantità. Patate non più di 1 volta a settimana.

Bambini dai 6 ai 12 mesi



Frutta

Proposta ad ogni pasto come frutta fresca al naturale, variandone il più possibile la tipologia e tenendo conto della stagionalità



Pane

Da proporre non appena le capacità masticatorie lo consentono.
A basso contenuto di sale e senza grassi. Favorire introduzione pane semi-integrale.



Merenda mattino

Solo se il bambino ha già sospeso lo spuntino a base di latte materno o artificiale, offrire ampia varietà di frutta fresca opportunamente preparata.



Merenda pomeriggio

Sostenere fortemente la merenda a base di latte materno o artificiale; al massimo 1 volta a settimana, sostituirlo con yogurt bianco naturale intero

La sicurezza a tavola

Caratteristiche degli alimenti

Alimenti molli o scivolosi

Possono raggiungere le vie aeree ancora prima di essere masticati

Alimenti duri o secchi

Sono più impegnativi da masticare e possono essere ingeriti interi

Alimenti solidi o semisolidi

Possono incunearsi interi o in parte e rimanere bloccati nelle vie aeree

Alimenti appiccicosi o collosi

Possono aderire alle vie aeree e sono ancora più difficili da rimuovere

ALIMENTI MOLLI O SCIVOLOSI



UVA

rimuovere i semi e tagliare gli acini nel senso della lunghezza



CILIEGIA

rimuovere il nocciolo e tagliare in quattro parti



WURSTEL

tagliare in quattro parti nel senso della lunghezza e poi in pezzetti più piccoli. Evitare il taglio trasversale (a rondella)



ARACHIDI
E FRUTTA A GUSCIO

sminuzzare in piccoli frammenti



MOZZARELLA

tagliare in piccoli pezzetti; evitare di aggiungerla come ingrediente a piatti caldi (quando fonde può inglobare altri componenti)



POMODORINI E OLIVE

tagliare in quattro parti (non a metà) ed eventualmente in pezzetti più piccoli



KIWI

tagliare il frutto nel senso della lunghezza e poi ricavarne pezzetti più piccoli (evitare il taglio a rondella)



DA EVITARE:
CAMELLE GELATINOSE E CONFETTI

ALIMENTI DURI O SECCHI



CAROTE

tagliare nel senso della lunghezza e poi in pezzetti più piccoli. Evitare il taglio trasversale (a rondella)



FINOCCHIO CRUDO, SEDANO

eliminare i filamenti e tagliare in piccoli pezzi



NOCI

sminuzzare in piccoli pezzi



DA EVITARE:
POPCORN, CAMELLE DURE, FRUTTA CANDITA

ALIMENTI SOLIDI E SEMISOLIDI



GNOCCHI

evitare l'abbinamento a formaggi che possono sciogliersi e creare l'«effetto colla»



PASTA

scegliere i formati più piccoli

ALIMENTI APPICCIICOSI O COLLOSI



CARNE O PEZZI DI FORMAGGIO

tagliare in piccoli pezzetti



PROSCIUTTO CRUDO

rimuovere il grasso, evitare la fetta intera, che deve essere ridotta a piccoli pezzetti



BURRO, FORMAGGI DENSII

spalmare sul pane (evitare il cucchiaino)



MELA, PERA

tagliare in pezzetti piccoli, grattugiare nel primo anno di vita



PESCA, PRUGNA, SUSINA

rimosso il nocciolo tagliare in pezzetti piccoli, frullare o omogeneizzare



UVETTA E FRUTTA SECCA (fichi, datteri, ecc.)

tagliare in pezzetti piccoli



DA EVITARE:
CAMELLE GOMMOSE, GOMME DA MASTICARE, MARSHMALLOW