

Università Campus Bio-medico di Roma
Master Universitario congiunto di II livello in
“Nutrizione Applicata, Sicurezza e Qualità degli Alimenti”



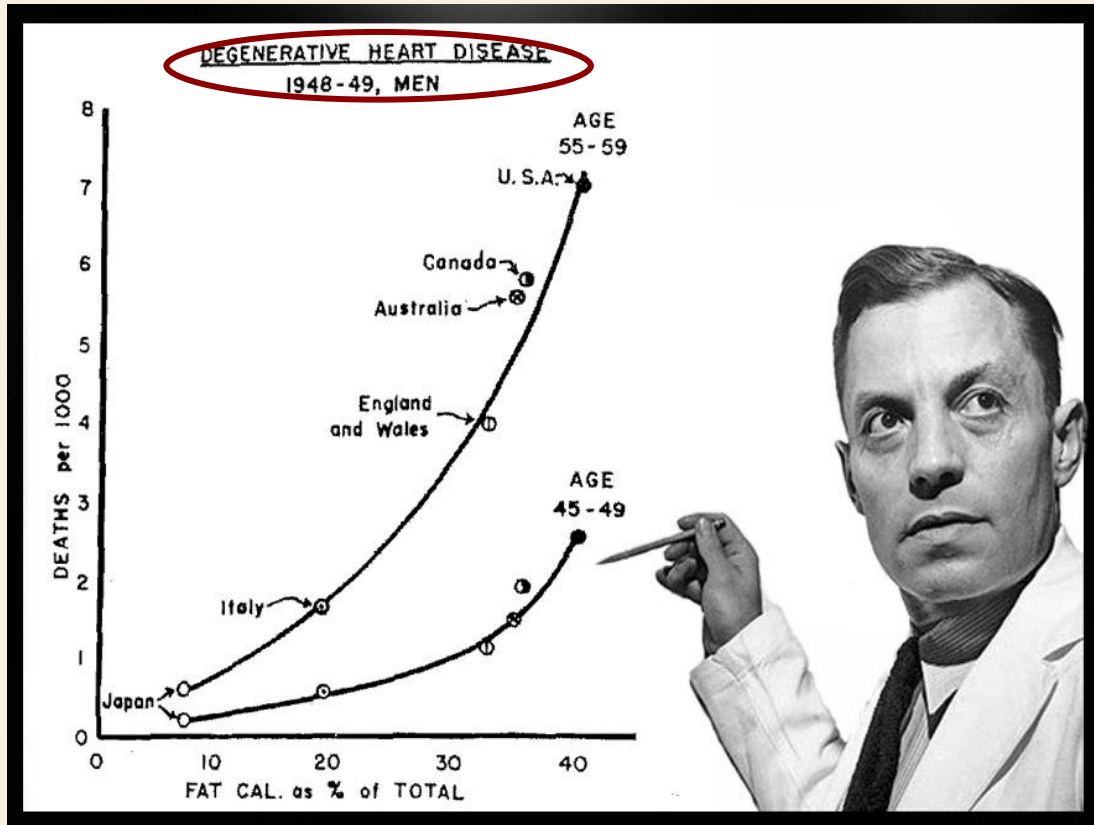
La Ristorazione scolastica: un modello educativo per gli adulti del domani



Candidato
Anna Cosenza

Relatori
Debora Pedretti
Eleonora Neri

Il modello Mediterraneo: lo studio di Ancel Keys.



Vennero analizzate le abitudini alimentari di Italia, Giappone, Olanda, Finlandia, Stati Uniti, Grecia, ex Jugoslavia.



La dieta mediterranea è stata proclamata nel 2010
«Patrimonio Culturale immateriale dell'Umanità» da parte dell'Unesco.

NUOVI STILI ALIMENTARI DEGLI ITALIANI

Nuovi ritmi della società



Eating out



Food delivery

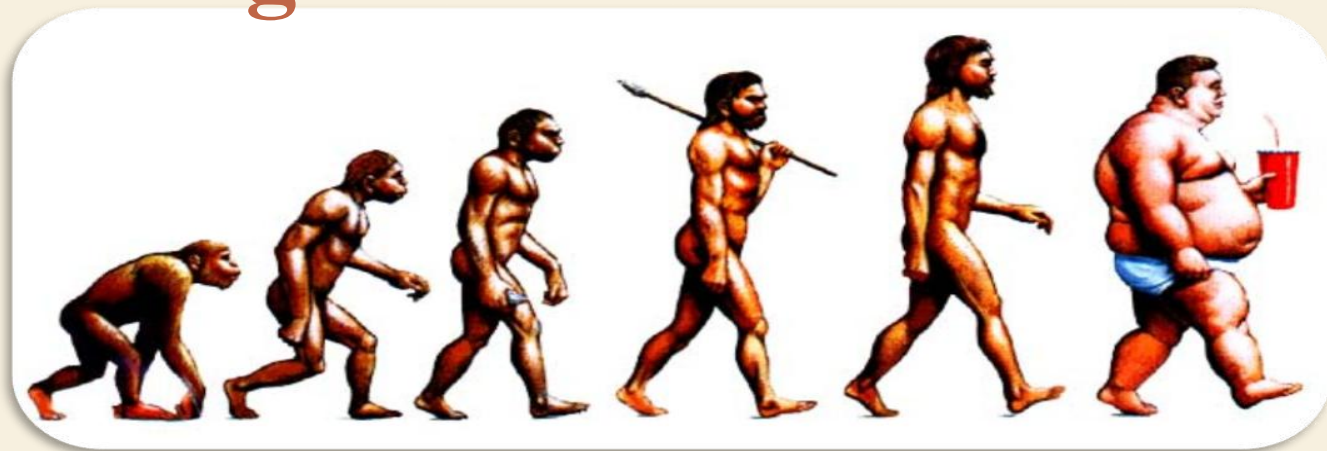


Rapporto Ristorazione della Fipe (Federazione Italiana Pubblici Esercizi):

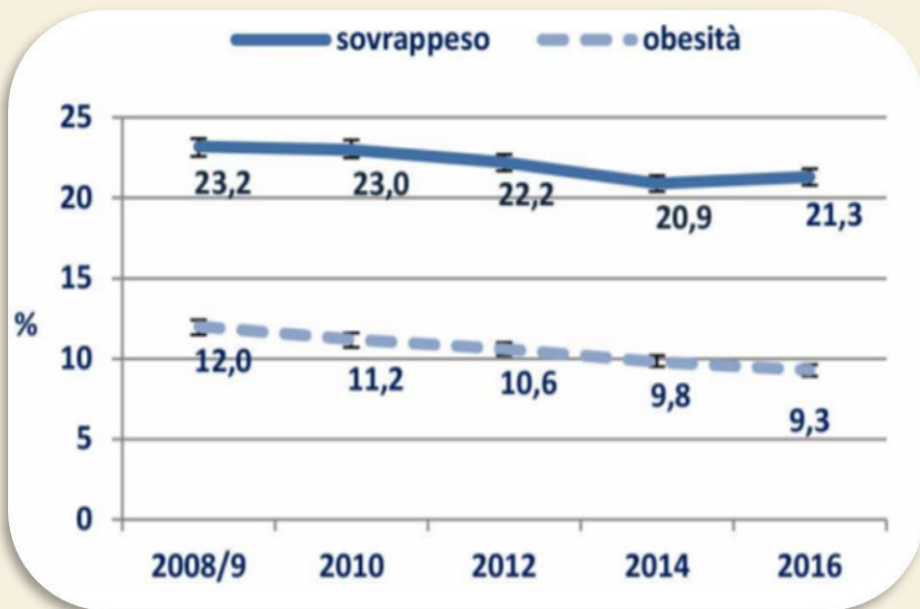
Nel 2018 si è registrato un aumento dei consumi fuori casa. I consumi alimentari fuori dalle mura domestiche riguardano tutti e i tre pasti principali della giornata: **la colazione, il pranzo e la cena.**

... quali sono le conseguenze?

- Aumento di obesità e patologie associate;
- Perdita della cultura alimentare;



Ciò riguarda anche la fascia di popolazione più giovane!



A livello nazionale sono state condotte numerose indagini al fine di valutare le abitudini alimentari dei bambini. Fondamentale è il lavoro svolto dal sistema di sorveglianza **OKkio alla salute** promosso dal Ministero della Salute per monitorare l'evoluzione dell'obesità infantile.



COMPORAMENTI DIFFUSI



- Colazione saltata
- Spuntini non adeguati (eccessivi)
- Consumo non adeguato di alimenti di origine vegetale



Dieta non equilibrata e monotona

Ripartizione energetica non adeguata: **troppi grassi a scapito di carboidrati complessi**



RUOLO DELLA FAMIGLIA

Modeling – Apprendimento attraverso osservazione e imitazione



Le abitudini alimentari condivise dal nucleo familiare influenzano le scelte alimentari dei bambini

- Proposta/disponibilità degli alimenti
- Dimensioni delle porzioni

Alcune pratiche errate:

- **Il dolce come strategia consolatoria** –L'uso della ricompensa può essere positivo ma non deve essere una ricompensa alimentare
- Regole restrittive aumentano il desiderio del «**cibo proibito**»
- **Distrarre** il bambino mentre mangia



NEOFOBIA ALIMENTARE

Riflesso primitivo innato di protezione che si manifesta con il rifiuto di provare nuovi alimenti



... qual è la migliore strategia?

- Esposizione ripetuta e non forzata
- Educazione sensoriale – **l'assaggio**
- Coinvolgimento dei bambini - manipolazione

RISTORAZIONE SCOLASTICA

Da servizio con finalità assistenziali....



... a **momento educativo** che mira ad orientare il comportamento alimentare.

SCUOLA luogo di socializzazione, apprendimento, confronto, emulazione

L'impegno della Ristorazione scolastica



Pasti equilibrati ed
interventi educativi



Garantire la sicurezza
alimentare



PASTI EQUILIBRATI... COME COSTRUIRE IL MENÙ?

- L.A.R.N. – livelli di assunzione raccomandati di energia e nutrienti (SINU);
- Tabelle di composizione degli alimenti (INRAN);
- Linee guida per una Sana Alimentazione per la popolazione italiana;



I Menù sono preparati con rotazione di almeno **4/5 settimane**, in modo da non ripetere mai la stessa ricetta.



Deve essere rispettata la stagionalità proponendo un **menù autunno/inverno** e un **menù primavera/estate**.

... LA SCELTA DEL PRIMO PIATTO

Primi Piatti nell'arco della settimana si consiglia:

- Sempre una rotazione fra i vari tipi di pasta di semola, riso ed altri cereali (orzo, cous-cous...)
- Almeno una volta: piatto unico (privilegiando l'associazione di legumi e cereali)
riso, passati o minestre di verdura
- Non più di una volta primo piatto in bianco
- Una volta ogni due settimane: pasta all'uovo
- Da zero a una volta: brodo vegetale/carne

Per Sughì e Condimenti: Limitare a una volta i condimenti proteici di origine animale (carne, latticini ...) dando la preferenza a condimenti a base di prodotti vegetali (verdure e legumi).



Valutare l'abbinamento dei primi piatti con i secondi...

Dalle linee guida per la ristorazione scolastica in Emilia- Romagna

Tab. 1 Frequenze settimanali raccomandate per i diversi gruppi proteici

	Frequenza Settimanale	Frequenza calcolata su 5 pranzi di Refezione Scolastica
Legumi	3-4	<u>Da 1 volta (minimo da prevedere SEMPRE) a 2 volte</u>
Pesce	3-4	<u>Da 1 volta (minimo da prevedere SEMPRE) a 2 volte (RACCOMANDATO)</u>
Carne	3-4	Da 1 volta (minimo da prevedere SEMPRE) a 2 volte <ul style="list-style-type: none">• a rotazione carne bianca e carne rossa;• carni trasformate (prosciutto crudo, cotto, bresaola e lonzino/lombetto) 1 volta a settimana preferibilmente con frequenza quindicinale. <u></u>
Uova	1-2	<u>Da 0 a 1 volta</u>
Formaggio	1-2	Da 0 a 1 volta Privilegiare quelli freschi e molli e il Grana Padano o Parmigiano Reggiano (per garantire il giusto apporto giornaliero di calcio e riboflavina è raccomandato prevederne quotidianamente l'aggiunta ai primi piatti). <u></u>



Adiposity Rebound:
 aumento degli adipociti
 (soprattutto se accompagnato
 da eccesso calorico).

Tab. 2 Esempi di primi e secondi piatti e loro abbinamenti

<p style="text-align: center;">PRIMI PIATTI A “BASSO CONTENUTO PROTEICO”</p> <p>cereali e/o loro derivati con sughi a base di verdura o brodi (pasta al pomodoro, risotto all’ortolana, passato di verdura con cous-cous, brodo di carne magra con pastina ...)</p>	<p style="text-align: center;">SECONDI PIATTI AD “ELEVATO CONTENUTO PROTEICO”</p> <p>legumi, pesce, carne, uovo, formaggio in tutte le preparazioni</p>
<p style="text-align: center;">PRIMI PIATTI A “MEDIO CONTENUTO PROTEICO”</p> <ul style="list-style-type: none"> • passati o minestre di legumi con cereali e derivati o pasta all’uovo (es. pasta e fagioli, zuppa di legumi misti con orzo ...) • cereali e loro derivati con sughi ricchi in proteine cioè a base di: <ul style="list-style-type: none"> ○ legumi, carne, pesce o latticini (es. pasta al ragù di carne, risotto al sugo di pesce, passatelli in brodo ...) ○ pasta all’uovo condita con sughi a base di verdura (es. tagliatelle con ragù vegetale ...) 	<p style="text-align: center;">SECONDI PIATTI A “MEDIO CONTENUTO PROTEICO”</p> <p>ricette a base “di verdura e formaggio” e “di cereali, verdura e formaggio” (es. crocchette/hamburger di verdura o patate o ricotta, torta salata, crescioni, crostini ...)</p>
<p style="text-align: center;">PRIMI PIATTI AD “ELEVATO CONTENUTO PROTEICO”: il PIATTO UNICO</p> <p>cereali, pasta di semola e all’uovo, combinati con ingredienti ad elevato contenuto proteico (es. tagliatelle con ragù vegetale o di carne, lasagne, maccheroni pasticciati, tortelli e cappelletti ...) Il piatto unico è costituito sia da carboidrati che da proteine animali o vegetali. Essendo un piatto sostanzioso richiede di essere accompagnato solo da un abbondante contorno a base di verdura, cruda e/o cotta. Nei menù scolastici il piatto unico è previsto in media una volta a settimana.</p>	

VARIANTI AL MENÙ BASE: DIETE SPECIALI

Il menù base non è un regime dietetico né ha un valore terapeutico. In alcuni casi è necessario elaborare delle varianti:

Motivi etico-religiosi

Condizioni patologiche

Intolleranze e allergie alimentari

Reg. 1169/11 (CE) – Allegato II: 14 allergeni alimentari



GLUTINE



LATTICINI



LUPINI



CROSTACEI



FRUTTA A GUSCIO



MOLLUSCHI



SEDANO



UOVA



PESCE



SENAPE



ARACHIDI



SESAMO



SOIA



ANIDRIDE SOLFOROSA
E SOLFITI

ATTENZIONE AGLI ALLERGENI NASCOSTI!!!

GARANTIRE LA SICUREZZA ALIMENTARE

Il Regolamento europeo (CE) n. 852/2004 sottolinea l'obbligo per tutti gli operatori del settore alimentare di garantire specifici requisiti di igiene in tutte le fasi di produzione, trasformazione e distribuzione degli alimenti.

HACCP

Pericoli fisici, chimici, biologici

Salute del consumatore



LA «MARCIA IN AVANTI»

Gli alimenti seguono un percorso ben definito **senza la possibilità di tornare indietro**, evitando in questo modo di creare situazioni di promiscuità tra alimenti crudi e alimenti cotti, aree sporche e aree pulite.

1 Ricevimento merci:

- Condizioni mezzi trasporto;
- Conformità prodotti (T°, integrità, scadenza);

2 Stoccaggio:

- Alimenti non deperibili a T° ambiente, correttamente posizionati negli scaffali;
- Alimenti deperibili: carni 2°C, latticini 4°C, vegetali 6°C;
- Alimenti surgelati: -18°C;

4 Cottura:

- T° al cuore a 75°C;

3 Lavorazione degli alimenti:

- Aree di lavoro separate (spazialmente/temporalmente);
- Merci senza imballaggio;

5 Pre-somministrazione:

- Mantenere gli alimenti cotti a 65°C, i freschi a max 10°C;
- Abbattimento: in 2h a 10°C, poi refrigerato. Necessita di riattivazione.



Preparazione Diete Speciali:

- Stoccaggio separato dei prodotti dieto-terapeutici;
- Lavorazione separata;

**EVITARE
CONTAMINAZIONE DA
ALLERGENE**

ALTRI ASPETTI: LA MIA ESPERIENZA DI TIROCINIO



Commissione mensa:

un momento di incontro e dialogo con lo scopo di:

- Creare comunità e collaborazione tra le varie parti;
- Far emergere problematiche e punti di forza del menù e del servizio.
- Coinvolgimento attivo dei genitori (assaggio del cibo/sito web).
- Commissioni mensa junior;

Sopralluoghi nelle scuole:

Effettuati durante il momento del pasto consentono di:

- Far emergere problematiche riguardanti gradimento/porzioni/servizio;
- Verificare il comportamento del personale addetto (abbigliamento/modalità di somministrazione diete);
- Avere un confronto con le insegnanti;



PROGETTI DI EDUCAZIONE ALIMENTARE



**SOGGETTI
COINVOLTI**



**BAMBINI DELLA
SCUOLA PRIMARIA
V CLASSI**



GENTORI

**PROPOSTA
EDUCAZIONE
ALIMENTARE**

**IN TOUR CON
LA FRUTTA**

**MATILDE VA
A SCUOLA**

**SFIDA IN
CUCINA**

**CONTENUTI
ED OBIETTIVI**

L'attività consiste di due momenti distinti. Nel primo, dopo aver assistito alla presentazione della piramide alimentare, i partecipanti prepareranno la merenda e la consumeranno tutti insieme. I ragazzi giocheranno poi a ricostruire la propria piramide sulla base delle indicazioni ricevute, compilando l'apposita scheda.

Nel secondo incontro verranno ritirate e corrette delle piramidi elaborate dagli alunni, coinvolti in una sorta di "Commissione Mensa Junior" che giudicherà il servizio di refezione scolastica.

In conclusione verrà compilato un questionario di valutazione sul gradimento dei piatti del menu scolastico.

Attività laboratoriale in cui saranno di fronte squadre composte da genitori e da rappresentanti delle commissioni mense dei singoli Comuni.

Le squadre dovranno comporre le ricette inserite nei menù utilizzando i prodotti inseriti nel capitolato merceologico e rispettando i "vincoli" normativi che le linee guida ci impongono.

PROMOZIONE DEI PIATTI TIPICI LOCALI



A lezione di ... Polenta!



Storia

La polenta è un piatto tipico della tradizione italiana, la sua diffusione si deve all'introduzione del **mais** in Europa ad opera di Cristoforo Colombo nel **XV secolo**. La polenta è dunque un piatto molto antico che ha rappresentato per anni l'alimento base della cucina povera. Tutt'oggi è conosciuta in tutto il territorio italiano specialmente nelle regioni settentrionali, tra cui l'**Emilia-Romagna**, dove è divenuto un piatto tipico della **tradizione gastronomica**.

Modalità di preparazione

Dalla macinazione dei chicchi di mais si ottiene una **farina di colore giallo**, questa viene versata in acqua bollente e salata e rimescolata continuamente per circa un'ora. Tradizionalmente la cottura della polenta avveniva in un **paiolo di rame**.



Valori nutrizionali e ricette

La farina di mais da cui si ottiene la polenta rappresenta una buona fonte di **carboidrati**, contiene invece una modesta quantità di proteine e amminoacidi essenziali. La polenta è un ottimo ingrediente per la preparazione di **piatti unici equilibrati** quando è accostata ad alimenti che ne colmano le carenze. Una proposta bilanciata può essere rappresentata dalla **polenta con il ragù**, piatto completo capace di soddisfare il fabbisogno di **tutti i nutrienti**.

Farina di mais (valori per 100g)

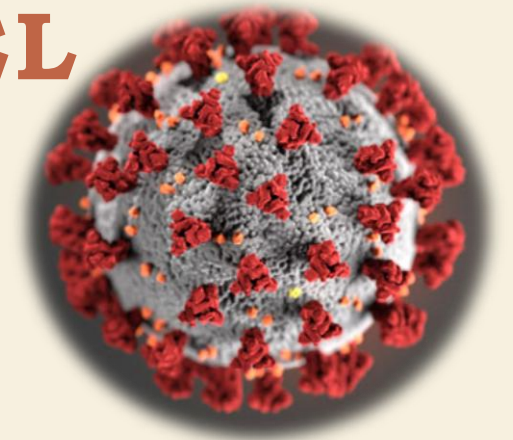
Kcal	Proteine	Lipidi	Carboidrati
362	8.7 g	2.7 g	80.8 g



Lo sapevi che...?

I chicchi di mais cotti a vapore poi schiacciati ed essiccati producono i **corn flakes**. Quando invece sono esposti a calore "scoppiano" formando una pallina bianca e leggera: il **pop corn**!

LA RISTORAZIONE AI TEMPI DEL COVID-19



Non si tratta di una patologia a trasmissione alimentare, tuttavia **il momento del pasto può rappresentare un'occasione di contagio!**



Riaddattamento dell'erogazione del pasto



Gestione dei tempi e degli spazi:
Ogni scuola ha un modello ad hoc in relazione alle possibilità strutturali



Obiettivo:
Evitare affollamento e utilizzo condiviso di vari oggetti

Alcune novità introdotte:

- Utilizzo dei refettori a capienza ridotta e su turni;
- Utilizzo di nuovi spazi e/o aule;
- Predisposizione di percorsi;
- Utilizzo di piatti triscomparto, posate imbustate, tovagliette singole;
- No self-service;
- Utilizzo di mascherina in ogni fase di produzione e somministrazione;
- Implementazione di alcune procedure (lavaggio mani/sanificazione);



Il servizio di ristorazione scolastica riveste un importante ruolo educativo che deve **essere preservato ed incentivato** anche in una situazione di emergenza sanitaria come quella corrente.

L'infanzia è infatti un periodo sensibile ai fini dell'apprendimento in cui si creano le basi dei futuri comportamenti alimentari.

L'obiettivo è dunque quello di infondere nelle nuove generazioni messaggi educativi positivi riguardo lo stile di vita e la sana alimentazione per **limitare il dilagare di patologie associate all'obesità e per preservare la cultura alimentare mediterranea.**



GRAZIE PER L'ATTENZIONE