

ALLEGATO 1

STANDARD NUTRIZIONALI PER LA RISTORAZIONE SCOLASTICA

Il pasto scolastico rappresenta una parte rilevante dell'alimentazione dei bambini dovendo coprire circa il 35% dei livelli di assunzione calorica quotidiana raccomandati dai LARN, con una frequenza settimanale che può arrivare fino a 5 pasti settimanali nei nidi/scuole dell'infanzia e nella scuola primaria. Il servizio di ristorazione scolastica è chiamato a mettere in atto strategie e percorsi educativi estesi nel tempo per l'apprendimento di corrette scelte alimentari in linea con i principi della dieta mediterranea, finalizzate alla tutela della salute propria e al rispetto dell'ambiente. Anche laddove il pasto scolastico consista in un'unica circostanza settimanale, va tenuto conto che l'esperienza della mensa può comunque proporsi come un'importante occasione di educazione al consumo alimentare consapevole, se gestita in modo appropriato.

Aspetti operativi importanti che il servizio di ristorazione scolastica è chiamato ad attuare comprendono:

- proporre menù nutrizionalmente equilibrati e porzioni adeguate di cibo per le diverse fasce d'età degli utenti per soddisfare le esigenze di metabolismo, crescita e prevenzione
- garantire un buon livello di gradimento che permetta l'implementazione graduale del gusto verso alimenti salutari
- proporre pasti che tengano in considerazione le tradizioni locali e la stagionalità dei prodotti
- proporre piatti unici, completi di tutti gli aminoacidi essenziali in sostituzione del primo e secondo piatto, ad esempio: cereali + legumi (es. pasta e ceci, polenta con fagioli, ecc.); cereali + pesce; cereali + carne; cereali + uovo (tagliatelle al sugo, ecc.); cereali + formaggio (pasta con ricotta, ecc.)
- incentivare il consumo di verdure specie fresche proponendole sia come contorno che come ingredienti di primi e secondi piatti
- incentivare il consumo di legumi in particolare come componente di un piatto unico
- incentivare il consumo di frutta fresca
- utilizzare l'olio extravergine d'oliva sia come condimento che nelle preparazioni
- limitare l'uso del sale utilizzando quello iodato
- evitare il bis di primi e secondi piatti previa adeguata sensibilizzazione/formazione del personale mensa e scolastico
- evitare la proposta del pasto/piatto alternativo a libera scelta del bambino e senza regole
- elaborare schemi dietetici specifici per determinate condizioni cliniche o per scelte etico-religiose. Nel primo caso la condizione clinica e la conseguente richiesta dovranno essere certificate dal Pediatra di Libera Scelta o dal Medico di Medicina Generale; nel secondo caso la richiesta dovrà essere inoltrata dai genitori.

Gli standard nutrizionali rappresentano un riferimento chiaro per sviluppare un'efficace politica di educazione alimentare e migliorare la salute a partire dalle giovani generazioni.

I Servizi Igiene degli Alimenti e Nutrizione (SIAN) e le Pediatria di Comunità attuano la valutazione dell'adeguatezza nutrizionale dei menù offerti nelle scuole di ogni ordine e grado anche in relazione a esigenze dietetiche specifiche attraverso la verifica del rispetto degli standard nutrizionali mediante un'analisi semiquantitativa a punteggio. Nel corso degli anni si è registrato un aumento progressivo del numero di menù che risultano aver aderito agli standard nutrizionali.

Per esprimere compiutamente la valutazione, si richiede che tutti i menù siano elaborati su almeno 4 settimane e diversificati tra primavera-estate e autunno-inverno. I menù della fascia lattanti (6-12 mesi) devono comunque prevedere una stagionalità per la verdura e la frutta.

STANDARD DI RIPARTIZIONE CALORICA DEI PASTI

<i>PASTI</i>	<i>% CALORIE sul totale delle Kcal/die</i>
<input type="checkbox"/> <i>Colazione</i>	<i>15-20%</i>
<input type="checkbox"/> <i>Merenda mattino</i>	<i>5%</i>
<input type="checkbox"/> <i>Pranzo</i>	<i>35-40%</i>
<input type="checkbox"/> <i>Merenda pomeriggio</i>	<i>5-10%</i>
<input type="checkbox"/> <i>Cena</i>	<i>30-35%</i>

STANDARD DEI VALORI DI ENERGIA E NUTRIENTI CHE IL PASTO SCOLASTICO DEVE ASSICURARE

		Nido			Materna	Primaria	Secondaria 1° grado	Secondaria 2° grado ⁵
Parametri nutrizionali	Per pasto scolastico	6-12 mesi	12-24 mesi	24-36 mesi	3-6 anni	6-11 anni	11-13 anni	14-17 anni
ENERGIA¹ (Kcal/die) (valori medi)		658	960	1213	1454	1917	2468	2805
ENERGIA Kcal/pasto	30 %	197						
	35%	230	336	425	509	671	864	982
PROTEINE² (g)/pasto	10%	4,9	8,4	10,6				
	15%				19	25	32	37
GRASSI (g)/pasto	40%	8,7						
	35%		13	16				
	30%				17	22	29	33
- di cui saturi	< 10%	<2,2	<3,7	<4,7	<6	<7	<10	<11
CARBOIDRATI (g)/pasto	50%	24,6						
	55%		46,2	58,4	70	92	119	135
- di cui zuccheri	< 10%	<4,9	< 8,4	< 10,6	< 13	< 17	< 22	<24
FIBRA/pasto	8,4 g/1000 Kcal	1,6	2,8	3,6	4,3	5,7	7,2	8,2
CALCIO³ (mg/die)	-	260 AI*	600 PRI**	600 PRI	900 PRI	1100 PRI	1300 PRI	1250 PRI
FERRO⁴ (mg/die) PRI	-	11	8	8	11	13	M:10 F:10-18	M: 13 F:18

Adattati in parte da *Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione ospedaliera, assistenziale e scolastica* del Ministero della Salute che prendono a riferimento i parametri LARN-SINU 2014

Note:

Nell'utilizzo dei LARN si deve sempre tenere conto che i valori di riferimento devono essere soddisfatti con una grande varietà di alimenti per evitare carenze alimentari derivanti da diete monotone. I LARN, inoltre, devono essere garantiti tenuto conto della dieta media settimanale; infatti, la dieta di un solo giorno non può soddisfare sempre e comunque tutti i bisogni in nutrienti.

¹ FABBISOGNO ENERGETICO: il pasto della refezione scolastica deve fornire il 35% del fabbisogno energetico totale giornaliero (come media settimanale) secondo i valori dei LARN 2014 distinti sulla base dell'età, del sesso, del peso e del livello di attività fisica (LAF). Nella pianificazione dietetica di comunità vengono tuttavia riportati a scopo semplificativo intervalli di età ampi e indistinti in base al sesso; per calcolare il fabbisogno energetico medio giornaliero in Kcal/die (Metabolismo Basale (MB) X LAF), ad esempio per la fascia 3-6 anni, bisogna calcolare la media dei valori di MB (di entrambi i sessi) ai due estremi di età 3 e 6 anni moltiplicati per i valori "mediani" dei LAF. Da tale valore viene poi derivato il calcolo % del contenuto energetico del pasto scolastico (Kcal/pasto pari al 35% del fabbisogno calorico totale); di conseguenza si ricavano i valori dei fabbisogni di macro e micronutrienti.

² PROTEINE: il valore del 10% per il Nido rappresenta la media fra l'8-12% delle calorie del pasto, mentre per la Materna il valore del 15% rappresenta la media fra il 12-18% delle calorie del pasto, come specificato nei LARN 2014. Il rapporto proteine animali/vegetali deve essere bilanciato secondo il modello dell'alimentazione mediterranea.

Gli stessi LARN indicano anche i valori PRI (+ 2 deviazioni standard sopra il fabbisogno medio AR (Average Requirement, fabbisogno medio) per garantire una copertura del fabbisogno che comprenda il 97,5% della popolazione) di fabbisogno proteico espressi in g/kg/die e in g/die ma precisano che il valore PRI non va considerato come un *cut-off* da non superare ma come raccomandazione di un'assunzione minima consigliata.

Per il CALCIO e il FERRO sono indicati gli apporti giornalieri. I valori indicati vanno intesi come **media settimanale per tutti i macro e micronutrienti**.

³ Per il CALCIO i livelli di riferimento (LARN 2014) in mg/die sono espressi come *assunzione adeguata* (AI) per la fascia d'età 6-12 mesi e per le età successive come PRI = *assunzione raccomandata per la popolazione*.

⁴ Per il FERRO è riportato il livello di riferimento PRI (LARN 2014) in mg/die= *assunzione raccomandata per la popolazione*.

Nella fascia 11-14 anni il valore PRI è distinto per maschi e femmine, nel caso di adolescenti femmine dopo il menarca.

⁵ I valori per questa fascia di età, non presente nelle *Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione 2021*, sono stati calcolati a partire dai LARN 2014.

* AI= Adequate Intake, assunzione adeguata.

** PRI= Population Reference Intake, assunzione raccomandata per la popolazione.

STANDARD DELLA FREQUENZA E QUALITA' DEGLI ALIMENTI A PRANZO A PARTIRE DAI 12 MESI

Alimenti/gruppi di alimenti	Frequenza di consumo	Standard qualitativo
Pane fresco	½-1 porzione a pasto (in considerazione dell'elevato scarto, si può proporre di base la ½ porzione, che può essere completata con la porzione intera a richiesta)	Senza grassi e a ridotto contenuto di sale (es. campagna regionale "pane meno sale") Limitatamente, piadina romagnola e base pizza con olio extra vergine di oliva Evitare prodotti salati da forno Favorire l'introduzione di pane semi-integrale o integrale
Primi piatti (pasta di semola, riso, orzo, polenta, cous-cous, farro, ecc.)	1 porzione a pasto - cereale diverso dalla pasta di semola: almeno 1 volta a settimana e 2-3 tipologie diverse nell'arco di 4 settimane - primo in bianco (con olio extra vergine di oliva, con parmigiano, aglio e olio, ecc.): 0-1 volta alla settimana - passati/zuppe/brodi: 1-2 volte a settimana almeno per il menù autunno-inverno - pasta all'uovo ripiena /passatelli: 0-1 volta ogni 15 giorni - condimenti del primo piatto a base di carne fresca o trasformata, formaggio, tonno: 0-1 volta a settimana	Favorire l'introduzione di pasta semi-integrale o integrale
Legumi (fagioli, lenticchie, ceci, piselli)	1 -2 volte alla settimana prevedendo almeno 2 tipologie nell'arco delle 4 settimane	Freschi o secchi o surgelati Evitare prodotti di II gamma
Carne	1-2 volte alla settimana come secondo piatto a rotazione carne bianca/rossa	Fresca /surgelata Preferire tagli magri e carne bianca (pollo, tacchino e coniglio) Evitare prodotti semilavorati di origine industriale con impanature, aggiunte di formaggi, oli, ecc. (es. crocchette, cotolette, pepite, ecc.)
Carni trasformate (prosciutto cotto, prosciutto crudo, bresaola, lonzino magro, fesa di pollo o tacchino)	0-1 volta ogni 15 giorni in sostituzione della carne rossa se proposte come secondo piatto. Non possono essere proposte	Prosciutto cotto, fesa di pollo e tacchino senza polifosfati. Altri prodotti locali tipici (es. mortadella IGP, coppa) possono

	<i>come condimento del primo piatto nella settimana in cui è presente la carne trasformata come secondo piatto</i>	<i>essere accettati 1 volta al mese solo nella fascia di età delle primarie e delle secondarie di I e II grado</i>
Pesce	1-2 volte alla settimana come secondo piatto - tonno come secondo 0-1volta ogni 15 giorni non in sostituzione del pesce fresco/surgelato. Non può essere proposto il pesce in scatola come condimento del primo piatto nella settimana in cui è presente il pesce in scatola come secondo piatto	<i>Pesce fresco/surgelato Evitare prodotti semilavorati con impanature, aggiunte di formaggi, oli, ecc. (es. crocchette, cotolette, pepite, ecc.) Limitare il consumo di pesce di grande taglia (es. tonno, salmone, pesce spada) Il pesce conservato deve essere senza additivi, in olio d'oliva o al naturale. Non è consentito al Nido</i>
Uova	0-1volta alla settimana come secondo piatto	<i>Di norma pastorizzate; consentite fresche solo per prodotti cotti Evitare uova in polvere</i>
Formaggio	0-1 volta alla settimana come secondo piatto	<i>Freschi o semi-stagionati – Parmigiano Reggiano – Grana Padano Evitare formaggi fusi (es. formaggini, fiocchi, sottilette, spalmabili a base di latte)</i>
Piatto unico*	0-1 volta alla settimana	
Patate	0-1 volta alla settimana come contorno	<i>Fresche o surgelate al naturale Evitare patate surgelate prefritte e/o con grassi aggiunti, fiocchi di patate e prodotti di V gamma</i>
Verdura	1 porzione a pasto e comunque 5 porzioni settimanali (a rotazione tra cruda e cotta) - menù estivo e invernale: rispettivamente almeno 3 e 2 volte la verdura cruda	<i>Sempre fresca la verdura cruda, preferibilmente fresca la verdura cotta, nel rispetto della stagionalità Evitare prodotti di II, IV e V gamma escluse conserve di pomodoro Evitare l'uso di funghi spontanei; utilizzo occasionale solo di funghi coltivati ben cotti</i>
Frutta fresca di stagione	1 porzione a pasto	<i>Frutta fresca di stagione al naturale Evitare II gamma, succhi e polpa di frutta</i>
Dolci	In occasione delle festività o ricorrenze particolari (Natale,	<i>Prodotti da forno preferibilmente non preconfezionati</i>

	<i>carnevale, Pasqua e fine anno scolastico)</i>	
Grassi da condimento		<i>Olio extravergine di oliva Burro in piccole quantità e se non sostituibile Evitare altri grassi: oli vegetali di palma, margarina, lardo, strutto, panna e maionese</i>
Sale		<i>Sale marino iodato</i>
Bevande		<i>Acqua naturale dell'acquedotto</i>

Note:

preferire come metodi di cottura: al forno, al vapore, in umido. Evitare la frittura;

privilegiare prodotti freschi e di stagione, ottenuti con metodi di produzione eco-sostenibili (agricoltura biologica, produzione integrata), tipici del territorio (DOP, IGP), a ridotte emissioni di CO2 (filiera corta);

evitare la proposta del pasto/piatto alternativo a libera scelta del bambino e senza regole;

***Piatto unico**

Definito come piatto in grado di soddisfare i fabbisogni sia calorici che di macronutrienti del primo e del secondo piatto (es. pasta al ragù, pasta e legumi, pizza ecc.). Di norma è completato da 1 o 2 contorni di verdura.

Ha il vantaggio di consentire una maggiore varietà e di essere più sostenibile e lo svantaggio del possibile "salto del pasto" quando il bambino non gradisce il piatto offerto.

La scelta della frequenza del piatto unico potrebbe essere lasciata all'operatore che formula il menù il quale, conoscendo la platea a cui è destinato, opterà per la migliore soluzione.

STANDARD DELLA FREQUENZA E QUALITA' DEGLI ALIMENTI A MERENDA A PARTIRE DAI 12 MESI

MERENDA DI META' MATTINA		
Alimenti/gruppi di alimenti	Frequenza di consumo	Standard qualitativo
Frutta fresca	<i>Tutti i giorni</i>	<i>Intera, a pezzi, frullata, spremuta</i>
Prodotti dolci	<i>1 volta al mese in occasione della festa dei compleanni del mese</i>	<i>Dolce da forno di tipo casalingo (es. crostate con marmellata, ciambella, torta allo yogurt, alla frutta)</i>
MERENDA DI META' POMERIGGIO		
Alimenti/gruppi di alimenti	Frequenza di consumo	Standard qualitativo
Frutta fresca	<i>Almeno 2 volte a settimana</i>	<i>Intera, a pezzi, frullata, spremuta. La polpa di frutta 100% frutta senza aggiunta di zucchero può essere proposta 0-1 volta alla settimana non in sostituzione della frutta fresca</i>
Frutta secca a guscio	<i>0-1 volta a settimana</i>	<i>Può essere consumata anche nella fascia di età nido-materna se adeguatamente tritata</i>
Latte-yogurt	<i>1 -2 volte alla settimana</i>	<i>Latte parzialmente scremato (intero nella fascia di età nido-materna) Può essere accompagnato da cereali in fiocchi o biscotti, nel rispetto della frequenza settimanale consigliata per queste tipologie di prodotti* yogurt bianco o alla frutta, magro o intero Può essere accompagnato da cereali in fiocchi, frutta fresca o secca adeguatamente tritata</i>
Pane	<i>0-1 volta alla settimana</i>	<i>Pane senza grassi e a ridotto contenuto di sale Può essere condito con olio extravergine di oliva o accompagnato da miele, marmellata, cioccolato fondente</i>
Prodotti da forno salati	<i>0-1 volta alla settimana</i>	<i>Conditi con olio extra vergine di oliva o olio monoseme Preferibilmente prodotti di tipo casalingo</i>

Prodotti dolci	<i>0-1 volta alla settimana</i>	<i>Preferibilmente torte da forno di tipo casalingo (es. crostate o ciambelle) o biscotti secchi Evitare merendine e snack confezionati o farciti Il gelato può essere proposto 0-1 volta ogni 15 giorni nel periodo estivo Da limitare i prodotti confezionati quali budini e dessert; da evitare le bevande a base di latte dolcificati e arricchiti di sciroppi</i>
Succhi di frutta 100% o bevande diverse dall'acqua (es. karkadè, caffè d'orzo, tè deteinato)	<i>occasionale</i>	<i>Non devono essere dolcificati</i>

***l'alimento che completa il latte va compreso nella frequenza settimanale del prodotto da forno dolce/salato**

STANDARD DELLA FREQUENZA E QUALITA' DEGLI ALIMENTI A SCUOLA PER I BAMBINI DAI 6 AI 12 MESI PER 5 PASTI SETTIMANA

Primi piatti
<i>I vari cereali (grano, riso, mais, orzo, farro, ecc.) si possono offrire dai 6 mesi di età senza alcuna necessità di ricorrere alle creme che non stimolano le naturali capacità oro-motorie del bambino nella gestione di cibo semi-solido a pezzettini (trattasi di bambini sani di 6 mesi di età, nati a termine). Favorire l'introduzione di pasta e cereali semi-integrali</i>
Condimenti
<i>I primi brodosi, di solito molto presenti nei menù per lattanti, possono essere alternati nei 5 pranzi settimanali con primi piatti o piatti unici a base di cereali con vari condimenti per educare il gusto ai diversi sapori. Esempi di condimenti possono essere: al pomodoro, in brodo di carne o vegetale, con passato di verdure, con olio e parmigiano (seguiti da secondo piatto e contorno), con ragù di carne o di pesce oppure con passato di legumi (piatti unici seguiti, ad esempio, dal contorno o da preparazioni a base di verdure, tipo sformati)</i>
Secondi piatti
<p><i>Riguardo la frequenza dei secondi piatti si può proporre:</i></p> <ul style="list-style-type: none">- <i>pesce 1-2 volte/settimana (2 volte obiettivo ideale), calcolando il ragù di pesce, quando presente, come se fosse una porzione di pesce,</i>- <i>carne 1-2 volte/settimana (alternare carni rosse e bianche), calcolando il ragù di carne, quando presente, come se fosse una porzione di carne,</i>- <i>legumi almeno 1 volta/settimana (alternando fagioli, lenticchie, ceci, piselli), iniziando con quelli decorticati per una migliore digeribilità,</i>- <i>formaggio 0-1 volta/settimana,</i>- <i>uovo 0-1 volta/settimana</i>
Contorni
<p><i>Si ritiene altamente educativo esporre i bambini tutti i giorni ad una alternanza dei sapori separati e distinti delle varie verdure sia crude che cotte finemente sminuzzate (non solo "camuffate" nei passati di verdura del brodo vegetale) proponendo anche micro-quantità (2-3 grammi pro capite per ridurre sprechi). L'ideale sarebbe proporre una singola verdura diversa ogni giorno per 5 giorni e ripetere il ciclo ogni settimana, arrivando gradualmente alla porzione suggerita per l'età. È opportuno, al fine di ridurre il carico globale di fibra, abbinare a un primo piatto ad elevato contenuto di fibre un contorno a basso contenuto in fibre come patate, finocchi, pomodori, zucchine, spinaci, insalata.</i></p> <p><i>Per quanto riguarda le patate, è opportuno non offrirle più di 1 volta alla settimana, in sostituzione al contorno di verdura</i></p>
Frutta
<i>La frutta andrà offerta ad ogni pasto come frutta fresca di stagione al naturale, variandone il più possibile la tipologia e tenendo conto della stagionalità</i>

Pane
<i>Il pane potrà essere proposto non appena le capacità masticatorie del bambino lo consentiranno. Deve essere a basso contenuto di sale e senza grassi. Favorire l'introduzione di pane semi-integrale</i>
Grassi da condimento
<i>Per quanto riguarda i grassi da condimento, va utilizzato l'olio extravergine di oliva</i>
Merende del mattino
<i>Per le merende di metà mattina è possibile offrire una varietà di frutta fresca opportunamente preparata, qualora il bambino abbia già sospeso lo spuntino a base di latte materno o artificiale</i>
Merende del pomeriggio
<i>Per le merende del pomeriggio sostenere fortemente il latte materno o se necessario di proseguimento; eventualmente 1volta/settimana è possibile sostituire il latte con yogurt bianco naturale intero</i>

STANDARD DELLE GRAMMATURE DI RIFERIMENTO (pesi a crudo e al netto degli scarti)

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	
Pasta, riso, polenta, orzo, farro, ecc. <i>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
Pasta all'uovo ripiena (es. ravioli, tortellini)	-	35 g	60 g	75 g	100 g	150 g	150 g	120 g
Pasta all'uovo fresca	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								
-freschi/surgelati	25 g	30 g	30 g	60 g	90 g	120 g	120 g	150 g
-secchi	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								
Fresco (es. mozzarella)	25 g	25 g	30 g	40 g	70 g	100 g	100 g	100 g
Semi-stagionato (es. caciotta)	10 g	15 g	20 g	30 g	50 g	80 g	80 g	50 g
Stagionato (es. parmigiano)	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</i> (es. lattuga, pomodori)	10 g	15 g	20 g	40 g	50 g	50 g	50 g	80 g
- <i>da cuocere</i> (es. bieta, spinaci, ecc.)	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

Note:

¹ Si fa riferimento alla pizza abitualmente proposta nelle mense scolastiche, che non è una pizza al piatto ma una pizza al taglio quadrata condita con pomodoro. La grammatura offerta dovrà essere commisurata con quella proposta per le diverse fasce di età, calcolata come equivalenza isoglucidica con la porzione di pasta

ALIMENTI MERENDE	6-12 MESI	12-23 MESI	24-47 MESI	4-6 ANNI	7-10 ANNI	11-14 ANNI	15-17 ANNI	ADULTI
Frutta fresca di stagione	35-40 g	40 g	70 g	80 g	100 g	120 g	150 g	150 g
Frutta secca a guscio	-	-	-	20 g	30 g	30 g	50 g	30 g
Latte vaccino intero	-	150 ml	200 ml	200 ml	200 ml	200 ml	200 ml	125 ml
Yogurt	60 g	60 g	60 g	125 g	125 g	125 g	125 g	125 g
Pane	-	15 g	20 g	40 g	50 g	50 g	50 g	50 g
Cereali in fiocchi*	-	10 g	20 g	30 g	40 g	40 g	50 g	30 g
Prodotti da forno salati (es. cracker, fette biscottate, ecc.)*	-	10 g	20 g	30 g	40 g	40 g	50 g	30 g
Dolci*								
-Biscotti secchi		10 g	20 g	30 g	40 g	40 g	50 g	30 g
-Torte, crostata, ciambella		20 g	30 g	40 g	50 g	100 g	100 g	100 g
-Cioccolato, marmellata, ecc.		10 g	10 g	10 g	25 g	25-30g	25-30g	25-30 g
-Dolci al cucchiaino		40 g	80 g	100 g	100 g	125 g	125 g	100 g

Adattata da dossier CREA e LARN

*l'asterisco indica un possibile consumo inferiore per questo prodotto, che può essere sostituito con altri dello stesso gruppo, senza conseguenze negative per l'equilibrio della dieta

STANDARD NUTRIZIONALI RELATIVI AI DISTRIBUTORI AUTOMATICI

ALIMENTI E BEVANDE RACCOMANDATI

- *Prodotti a contenuto energetico inferiore/uguale alle 150 kcal per singola porzione, pari a circa il 5% della quota energetica giornaliera raccomandata per un individuo sano*
- *prodotti per una fascia specifica di persone, ad esempio, prodotti privi di glutine*
- *frutta e verdura e altri prodotti e preparati alimentari caratterizzati da proprietà nutrizionali naturali quali: basso contenuto in grassi e densità energetica, elevato apporto di fibra, vitamine, sali minerali e antiossidanti*
- *cereali integrali o alimenti che li contengono in percentuale superiore al 50%*
- *fra le bevande si raccomandano l'acqua e i succhi di frutta con contenuto di frutta pari al 100% e privi di zuccheri aggiunti*
- *prodotti a basso contenuto di sodio: apporto non superiore a 0,12 g /100g*
- *ove possibile: prodotti alimentari freschi e locali, prodotti DOP (denominazione di origine protetta) e IGP (indicazione geografica protetta), prodotti da agricoltura biologica, produzione integrata ed equo solidale, prodotti da produzioni locali (KM 0)*

ALIMENTI E BEVANDE DA EVITARE (SCONSIGLIATI)

Sono da evitare prodotti alimentari che contengono:

- *grassi trans*
- *un apporto totale di lipidi superiore a gr. 9 per porzione*
- *oli vegetali (palma e cocco)*
- *zuccheri semplici aggiunti*
- *alto contenuto di sodio (superiore a 0,4-0,5 gr. /100gr.)*
- *nitriti e/o nitrati come additivi*

Sono da evitare bevande:

- *con aggiunta di zuccheri semplici e dolcificanti*
- *ad alto contenuto di teina, caffeina, taurina e similari*

ETICHETTATURA NUTRIZIONALE - PUBBLICITA' - INFORMAZIONE - ESPOSIZIONE

Al fine di educare e orientare i consumatori verso scelte alimentari sane dal punto di vista nutrizionale:

- *fornire prodotti che riportano l'etichettatura nutrizionale*
- *rendere disponibili materiali informativi (poster /opuscoli/ etichette/ banner) nonché elenco ingredienti e caratteristiche nutrizionali dei prodotti offerti accanto ai distributori automatici*
- *garantire una presentazione ottimale dei prodotti raccomandati: l'acqua, ad esempio, deve essere posta in posizione a più alto potenziale di vendita e le bevande a più alto contenuto calorico devono essere poste in posizione a più basso potenziale di vendita. Di norma, si intendono a più alto potenziale di vendita le posizioni poste all'altezza degli occhi.*