

Proposte operative per la ristorazione scolastica: l'esperienza della Regione Piemonte

Lo Bartolo Debora Dietista ASL TO 3

Webinar martedì 26 marzo 2025



Premessa

Particolare importanza assume il momento della ristorazione scolastica che ha un duplice obiettivo:

nutrizionale ed educativo

I bambini in età prescolare e scolare rappresentano il **target ideale** per interventi di promozione sulla corretta alimentazione, dal momento che sono nella fase di approccio al cibo e di formazione del proprio stile alimentare.

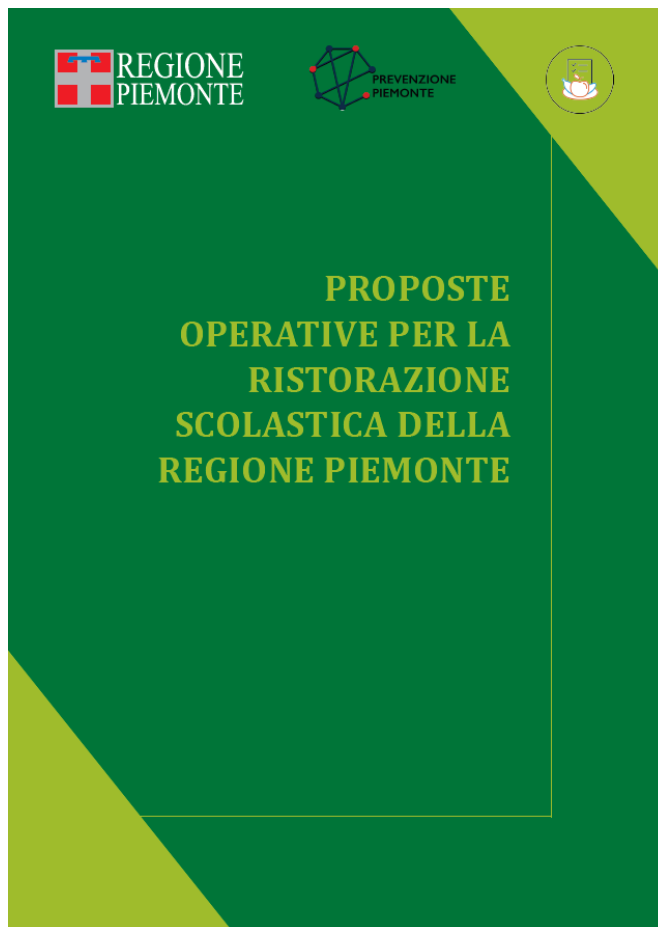
Il servizio di ristorazione scolastica può contribuire a favorire un corretto stile di vita.



Punti chiave per costruire un menù idoneo per la ristorazione collettiva scolastica

1. Basarsi su fonti di letteratura recenti
2. Servire adeguate porzioni
3. Monitorare gli avanzi





L' esperienza della Regione Piemonte

COMMISSIONE REGIONALE NUTRIZIONE

Coordinamento Commissione:

Lucia BIOLETTI - Dietista ASL TO3

Marcello CAPUTO - Direttore SIAN ASL CN1

Cloe DALLA COSTA - Direttore SC Nutrizione Clinica e Disturbi del Comportamento Alimentare ASL CN2

Andrea PEZZANA - Direttore Struttura Complessa Nutrizione clinica Azienda Sanitaria Locale "Città di Torino"

Angela COSTA - Direzione Sanità - Settore Prevenzione, Sanità Pubblica, Veterinaria e Sicurezza Alimentare

Coordinamento gruppo di lavoro:

- Patrizia GROSSI (Dirigente medico SIAN ASL NO)

- Marina SPANU (Dietista SIAN ASL CITTA' DI TORINO)

- Silvia CAMARDA (Dirigente biologo SIAN ASL CN1)

- Cristian VALLE (Dirigente biologo SIAN ASL AT)

- Sabrina GUIDI (Dirigente medico Dietetica Nutrizione Clinica ASL TO4 - Sede H Ivrea)

Gruppo di lavoro:

Daniela AGAGLIATI (Dietista SIAN ASL CITTA' DI TORINO)

Dario ALESCIO (dietista SIAN ASL TO5)

Renza BERRUTI (Dirigente medico ASL AT)

Elena CERRATO (Coordinatore tecnici della prevenzione ASL AT)

Carmela DI MARI (Dirigente medico SIAN ASL TO5)

Katia FASOLO (Dietista SIAN ASL VCO)

Monica Emanuela GIORIA (Assistente sanitario ASL NO sede operativa di Arona)

Debora LO BARTOLO (Dietista SIAN ASL TO3)

Giovanna MAGISTRO (Assistente sanitario ASL NO sede operativa di Arona)

Monica Cettina MINUTOLO (Dietista SIAN ASL TO5)

Gianna MOGGIO (Dirigente Medico SIAN ASL BI)

Erika PISTONE (Medico Dietologo S.C. Diabetologia territoriale ASLCN1)

Sara RICHEDA (Dietista SIAN ASL TO4)

Maria Elena SACCHI (Dietista SIAN ASLCN1)

Manuela SCIANCALEPORE (Dietista SIAN ASL TO4)

Barbara SPADACINI (Dietista SIAN ASL VCO)

Alessandro TESTA (Dirigente veterinario SVET B ASL TO5)

Chiara TORELLI (Dietista SIAN ASL BI)

Monica VINCI (Tecnico della Prevenzione SIAN ASL TO5)

1	Introduzione
2	Gli Attori della ristorazione scolastica
2.1	Ruolo dei soggetti titolari del servizio (comuni, privati, comunità collinari/montane, ecc.)
2.2	Gestori del servizio di ristorazione
2.3	Azienda Sanitaria Locale e Servizio di Igiene Alimenti e Nutrizione
2.4	Scuole
2.5	Commissioni mensa
3	La qualità nutrizionale
3.1	Indicazioni e criteri di formulazione e/o valutazione dei menù e delle tabelle dietetiche
3.2	Fabbisogni nutrizionali e LARN
3.3	Indicazioni per i nidi d'infanzia
3.4	Indicazioni per le scuole dell'infanzia, primarie e secondarie di I grado
3.5	Griglia guidata per l'elaborazione dei menù scolastici
3.6	Strategie per favorire comportamenti salutari in mensa
3.7	Il piatto unico
3.8	Consigli per lo spuntino di metà mattina
3.9	Le grammature differenziate
4	La sicurezza alimentare e nutrizionale
4.1	Situazioni particolari (festività, menù a tema, feste di compleanno, gita, ecc.)
4.2	La sicurezza per la gestione delle diete speciali
5	Diete di base, speciali e diete etico-religiose
5.1	Modalità di richiesta di valutazione/formulazione del menù vitto comune al SIAN dell'ASL Competente per territorio
5.2	Modalità di gestione delle diete speciali da parte del SIAN dell'ASL Competente per territorio
5.3	Dieta leggera/in bianco
5.4	Diete per motivi etico-religiosi e culturali
5.5	Diete vegetariane e vegane
6	Sostenibilità ambientale, avanzati e sprechi
6.1	Normativa di riferimento
6.2	Esperienze nazionali e sperimentazioni

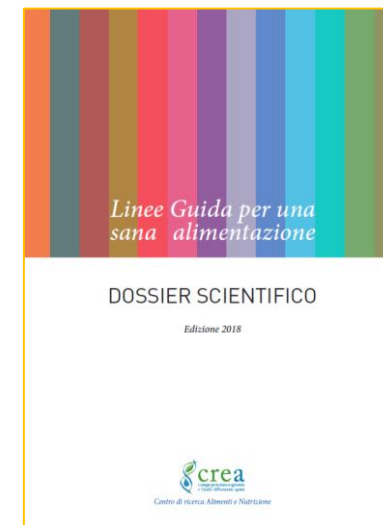
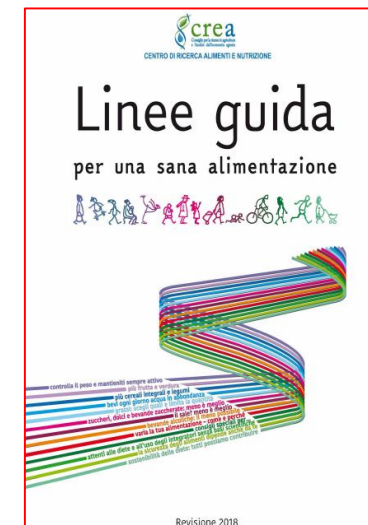
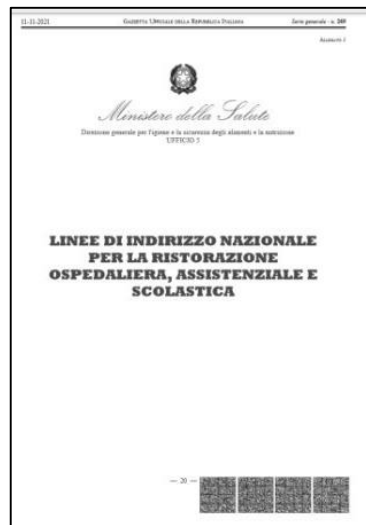
Bibliografia	
Allegati	
Allegato n. 01	Indicazioni per la stesura del capitolato
Allegato n. 02	Modulo richiesta valutazione/elaborazione menù per la ristorazione scolastica
Allegato n. 03	Calendario stagionalità ortofrutta
Allegato n. 04	Procedure codificate per la standardizzazione delle porzioni
Allegato n. 05	Conversioni crudo-cotto
Allegato n. 06	Certificati per diete speciali
Allegato n. 07	Schede per la formulazione di menù sostitutivi (es. allergie alle proteine del latte, allergia all'uovo, al pomodoro, ecc.)
Allegato n. 08	Griglia di valutazione/autovalutazione qualità dei menù
Allegato n. 09	Procedura gestione latte materno a scuola
Allegato n. 10	Check list nutrizionale
Allegato n. 11	Sicurezza alimentare e piano di autocontrollo
Allegato n. 12	Linee di indirizzo per la prevenzione del soffocamento da cibo

Punti chiave per costruire un menù idoneo per la ristorazione collettiva scolastica

- 1. Basarsi su fonti di letteratura recenti**
- 2. Servire adeguate porzioni**
- 3. Monitorare gli avanzi**



1. Fonti di letteratura recenti



Fonti di letteratura recente

- a) Grammatiche diversificate fasce d'età
- b) Scelte qualitative degli alimenti diversificate (nidi e scuole)
- c) Rotazione settimanale dei piatti



1- Ripartizione CALORICA GIORNALIERA dei pasti

PASTO	FRAZIONAMENTO SUGGERITO
Colazione	10-15% delle kcal/die
Metà Mattina	5-10% delle kcal/die
Pranzo	35-40% delle kcal/die
Merenda	5-10% delle kcal/die
Cena	30-35% delle kcal/die

Tabella 1. Ripartizione giornaliera dei pasti consigliata

2. Raccomandazioni di calorie e macronutrienti - GIORNALIERE

Fasce d'età		Kcal (medie)	Hc %	Hcr %	Fibra g/1000 kcal	Lip %	Lips %	Pr % kcal/die
Lattanti	6-9 mesi	595-652 (623)	45-60 ^a	< 15 ^b	/	40	< 10	8-12
Lattanti	9-12 mesi	655-730 (692)			/			8-12
Divezzi	1-3 aa	1040-1130 (1085)			8-12 ^c (fino a 2 aa) 12-18 (dopo 2 aa)			
Infanzia	3-6 aa	1395-1512 (1453)			12-18			
Primaria	6-11 aa	1833-2000 (1916)			20-35*	12-18		
Secondaria	11-14 aa	2370-2695 (2532)			12-18			

Tabella 2. Raccomandazioni giornaliere per i soggetti in età evolutiva tratte dai LARN (IV Revisione, 2014).



3. Raccomandazioni di calorie e macronutrienti - PRANZO

Età	kcal	Proteine %	Lipidi %	Carboidrati totali %	Fibre g
6-9 mesi (lattanti)	238-260 (249)	0,5-2 anni 8-12% (<15) 2-3 anni 12-18%	40%	50-55%	/
9-12 mesi (lattanti)	262-292 (277)		40%	50-55%	/
1-3 anni (divezzi)	416-452 (434)		35-40%	50-55%	3-4
3-6 anni (infanzia)	558-605 (581)	12-18%	20-35%	50-55%	4-5
6-11 anni (primaria)	733-800 (766)	12-18%	20-35%	50-55%	6-7
11-14 anni (secondaria di 1°)	948-1078 (1013)	12-18%	20-35%	50-55%	8-9

Tabella 3. Raccomandazioni di calorie e macronutrienti per i soggetti in età evolutiva relative al solo pranzo (40% del fabbisogno energetico giornaliero)



a) Grammature differenziate per fasce d'età

ASILI NIDO

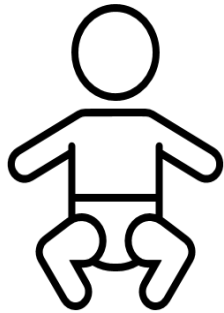
ALIMENTI	6-9 mesi gr	9-12 mesi gr	12-36 mesi gr
pasta, riso, mais, orzo, farro nei piatti asciutti	20-25	25-30	35-40
pasta, riso, mais, orzo, farro nei piatti in brodo	10-15	15-20	20-25
carne fresca	20-30	20-30	30-40
omogeneizzato di carne	40	40	no
pesce fresco	30-40	30-40	40-50
omogeneizzato di pesce	40	40	no
formaggio ricotta	30	30	30-35
formaggio tipo mozzarella/caciotta	20	20	25-30
formaggio stagionato	10	10	15-20
uova	mezzo	mezzo	n. 1
legumi secchi	10-15	10-15	15-20
legumi freschi	40-45	40-45	45-60

SCUOLE

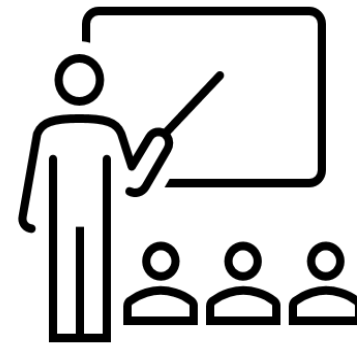
Tipologie alimenti	INFANZIA 3-6 anni gr	PRIMARIA 6-11 anni gr	SECONDARIA DI 1° 11-14 anni gr
Pastina, riso o altri cereali in brodo vegetale o per minestre o passati	30-35	35-40	40-50
Pasta fresca ripiena in brodo	30-40	40-50	50-70
Pasta secca ripiena in brodo	25-30	30-40	40-55
Condimenti: verdura fresca/gelo per minestre o passati	min. 120	min. 150	min. 200
Condimenti: legumi secchi per minestre o passati	10-15	20-30	30-40
Condimenti: legumi freschi/gelo per minestre o passati	30-45	60-90	90-120
Primi piatti asciutti			
Pasta, riso o altri cereali asciutti (orzo, farro, cous cous...), farina di mais per polenta	50-60	70-80	90-100
Gnocchi di patate	140-160	170-190	200-220
Gnocchi alla romana	90-110	130-150	150-170

b) Scelte qualitative degli alimenti differenziate

ASILI NIDO



SCUOLE



c) Rotazione settimanale dei piatti – griglia guidata

		Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
1°	<i>Primo piatto</i>	Asciutto	In brodo	Asciutto	Asciutto	In brodo con legumi
	<i>Secondo piatto</i>	Legumi	Carne	Formaggio	Pesce	Uova
	<i>Contorno</i>	Verdura fresca di stagione	Patate	Verdura fresca di stagione	Verdura fresca di stagione	Verdura fresca di stagione
	<i>Pane</i>	Comune	Comune	Comune	Comune	Comune
	<i>Fine pasto</i>	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione
2°	<i>Primo piatto</i>	In brodo	Asciutto	In brodo con legumi	Asciutto	Asciutto
	<i>Secondo piatto</i>	Carne	Pesce	Uova	Formaggio	Legumi
	<i>Contorno</i>	Patate	Verdura fresca di stagione	Verdura fresca di stagione	Verdura fresca di stagione	Verdura fresca di stagione
	<i>Pane</i>	Comune	Comune	Comune	Comune	Comune
	<i>Fine pasto</i>	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione
3°	<i>Primo piatto</i>	Asciutto	In brodo con legumi	Asciutto	In brodo	Asciutto
	<i>Secondo piatto</i>	Formaggio	Uova	Carne	Pesce	Legumi
	<i>Contorno</i>	Verdura fresca di stagione	Verdura fresca di stagione	Verdura fresca di stagione	Patate	Verdura fresca di stagione
	<i>Pane</i>	Comune	Comune	Comune	Comune	Comune
	<i>Fine pasto</i>	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione
4°	<i>Primo piatto</i>	In brodo con legumi	Asciutto	Asciutto	In brodo	Asciutto
	<i>Secondo piatto</i>	Uova	Formaggio	Legumi	Carne	Pesce
	<i>Contorno</i>	Verdura fresca di stagione	Verdura fresca di stagione	Verdura fresca di stagione	Patate	Verdura fresca di stagione
	<i>Pane</i>	Comune	Comune	Comune	Comune	Comune
	<i>Fine pasto</i>	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione

c) Rotazione settimanale dei piatti – griglia guidata

		Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
1°	<i>Primo piatto</i>	Asciutto	In brodo	Asciutto	Asciutto	In brodo con legumi
	<i>Secondo piatto</i>	Legumi	Carne	Formaggio	Pesce	Uova
	<i>Contorno</i>	Verdura fresca di stagione	Patate	Verdura fresca di stagione	Verdura fresca di stagione	Verdura fresca di stagione
	<i>Pane</i>	Comune	Comune	Comune	Comune	Comune
	<i>Fine pasto</i>	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione

c) Rotazione settimanale dei secondi piatti




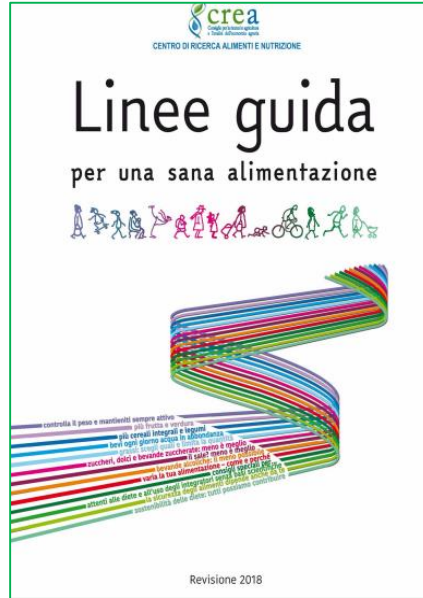
Alimenti	Frequenza di consumo sulla settimana scolastica (5 pranzi/settimana scolastica)
 Carne	1 volta (alternando la carne bianca alla carne rossa)
Pesce	1 volta
 Legumi	1 volta (anche all'interno dei primi piatti come piatto unico)
Uova	1 volta come frittata o tortino o sodo ecc. più eventualmente 1 volta a settimana scolastica come ingrediente di piatti composti (es. polpette, impanatura, ecc.)
Formaggio	1 volta
 Salumi	al massimo 1-2 volte al mese in sostituzione della carne

Tabella 5 - Frequenza consigliata dei secondi piatti

In linea con fonti bibliografiche



- Limitare il consumo della carne e ancora di più quello delle carni trasformate.

- Propensione maggiore verso le fonti proteiche vegetali, anche alla luce di nuove evidenze sulla mortalità e sostenibilità della produzione degli alimenti.



Punti chiave per costruire un menù idoneo per la ristorazione collettiva scolastica

1. Basarsi su fonti di letteratura recenti
2. **Servire adeguate porzioni**
3. Monitorare gli avanzi



Cause porzioni inadeguate

Quantità preparate eccessive



Grammature a crudo - tabelle dietetiche non conformi /non seguite

Quantità distribuite eccessive



Assenza di procedure standardizzate per la distribuzione

Importanza della **formazione** (personale cucina e addetti alla distribuzione)

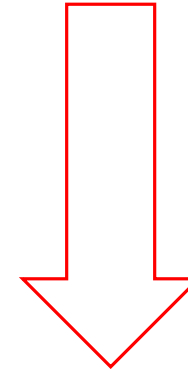
Punti chiave per costruire un menù idoneo per la ristorazione collettiva scolastica

1. Basarsi su fonti di letteratura recenti
2. Servire adeguate porzioni
3. **Monitorare gli avanzi**



Spreco alimentare in mensa

Pietanze intatte dal piatto alla spazzatura



Effetti negativi economici, ambientali,
sociali, sulla salute.

**≠ SOSTENIBILITA'
AMBIENTALE**

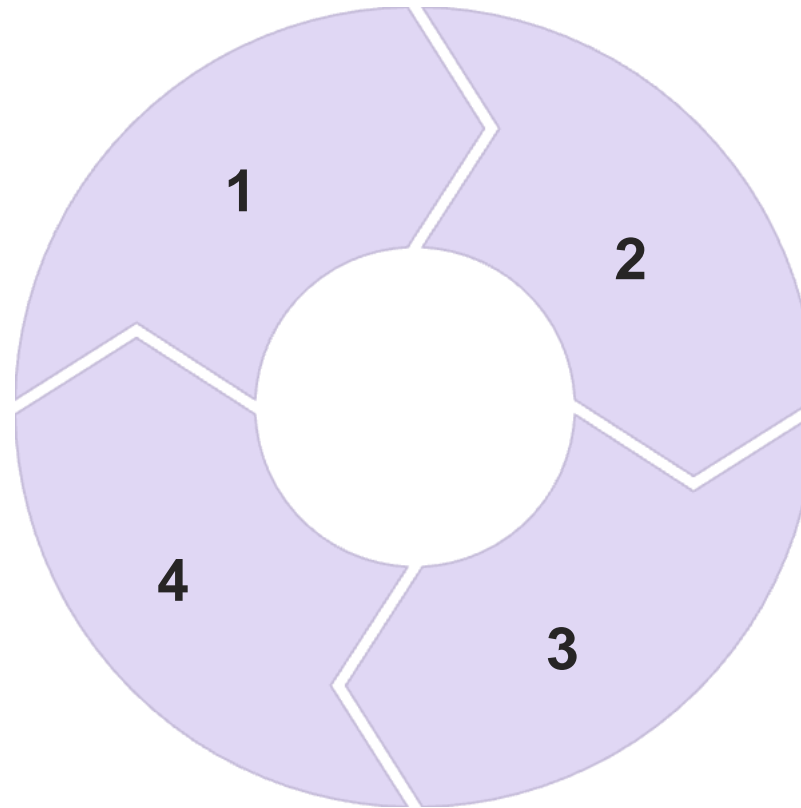
Impatto dello Spreco Alimentare

Spreco di risorse

Acqua, energia e terreno utilizzati per produrre cibo non consumato.

Costi economici

Spese inutili per scuole e famiglie che gravano sui bilanci.



Emissioni di CO2

Lo smaltimento dei rifiuti alimentari contribuisce al cambiamento climatico.

Perdita educativa

Mancate opportunità di insegnare il valore del cibo e della sostenibilità.

Spreco alimentare in mensa

%	PREPARATO	AVANZI NEI PIATTI	INTATTO	NON CONSUMATO	RECUPERATO	SPRECATO TOTALE
PORTATE PRINCIPALI	100	20,8	4,1	24,9	0,3	24,6
PANE E FRUTTA	100	7,5	34,1	41,6	26,4	15,2

Non consumato =
Avanzi nei piatti + Intatto

Spreco totale =
Non consumato – Recuperato

Le ragioni legate agli avanzi

- 1 — problema di gusto e/o presentazione dei piatti;
- 2 — quantità servite durante la distribuzione eccessive;
- 3 — refettori non sempre adeguati alla destinazione d'uso;
- 4 — tipo di gestione;
- 5 — inappetenza a causa di spuntini di metà mattina troppo abbondanti;
- 6 — educazione alimentare insufficiente e poca consapevolezza dell'entità del cibo che viene sprecato.

1. Gusto e/o presentazione dei piatti

Sistema di valutazione del gradimento dei piatti



monitorare gli avanzi — ➔ azioni correttive:

- ✓ riformulare le ricette,
- ✓ cambiare la presentazione del piatto (es. colori),
- ✓ la tipologia di cottura,
- ✓ la temperatura,
- ✓ la consistenza,
- ✓ il gusto .



Qualità di un piatto

Nella pratica...

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Primo piatto asciutto	Primo piatto in brodo	Primo piatto asciutto	Primo piatto asciutto	Primo piatto in brodo con legumi
Legumi	Carne	Formaggio	Pesce	Uova
Verdura di stagione	Contorno di patate	Verdura di stagione	Verdura di stagione	Verdura di stagione
Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Pasta con broccoli	Crema di porri con farro	Pasta al pomodoro	Risotto con la zucca	Minestrone d'orzo e lenticchie
Crocchette di legumi	Bocconcini di tacchino	Bocconcini di mozzarella	Nasello all'olio	Sformato di verdure al forno
Carote prezzemolate	Patate al forno	Erbette brasate	Broccoli all'olio	Spinaci all'olio
Pera	Mela	Mandarini	Prugne	Kiwi

La possibilità di variare sulla base del gradimento e degli avanzi

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Pasta con broccoli	Crema di porri con farro	Pasta al pomodoro	Risotto con la zucca	Minestrone d'orzo e lenticchie
Crocchette di legumi	Bocconcini di tacchino	Bocconcini di mozzarella	Nasello all'olio	Sformato di verdure al forno
Carote prezzemolate	Patate al forno	Erbette brasate	Broccoli all'olio	Cavolfiori all'olio
Pera	Mela	Mandarini	Prugne	Kiwi

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Pasta con crema di broccoli	Crema di porri con farro	Pasta al pomodoro	Risotto con la zucca	Minestrone d'orzo e lenticchie
Frittatine di ceci e verdure	Bocconcini di tacchino	Parmigiano	Nasello pomodoro e olive	Sformato di verdure al forno
Carote prezzemolate	Patate al forno	Erbette brasate	Mix di verdure (broccoli, carote)	Cavolfiori gratinati
Pera	Mela	Mandarini	Prugne	Kiwi

Coinvolgere gli studenti



Permettere agli alunni di partecipare alla creazione dei menu scolastici.

Le ragioni legate agli avanzi

- 1 — problema di gusto e/o presentazione dei piatti;
- 2 — **quantità servite durante la distribuzione eccessive;**
- 3 — refettori non sempre adeguati alla destinazione d'uso;
- 4 — tipo di gestione;
- 5 — inappetenza a causa di spuntini di metà mattina troppo abbondanti;
- 6 — educazione alimentare insufficiente e poca consapevolezza dell'entità del cibo che viene sprecato.

Le ragioni legate agli avanzi

- 1 — problema di gusto e/o presentazione dei piatti;
- 2 — quantità servite durante la distribuzione eccessive;
- 3 — **refettori non sempre adeguati alla destinazione d'uso;**
- 4 — tipo di gestione;
- 5 — inappetenza a causa di spuntini di metà mattina troppo abbondanti;
- 6 — educazione alimentare insufficiente e poca consapevolezza dell'entità del cibo che viene sprecato.

Refettori non sempre adeguati

- ✓ l'organizzazione degli spazi e degli arredi;
- ✓ l'attenzione all'uso del colore, della luce e del **comfort acustico**



agiscono sul consumo del pasto in mensa



Migliorare vivibilità dell'ambiente mensa.



Le ragioni legate agli avanzi

- 1 — problema di gusto e/o presentazione dei piatti;
- 2 — quantità servite durante la distribuzione eccessive;
- 3 — refettori non sempre adeguati alla destinazione d'uso;
- 4 — **tipo di gestione;**
- 5 — inappetenza a causa di spuntini di metà mattina troppo abbondanti;
- 6 — educazione alimentare insufficiente e poca consapevolezza dell'entità del cibo che viene sprecato.

Le ragioni legate agli avanzi

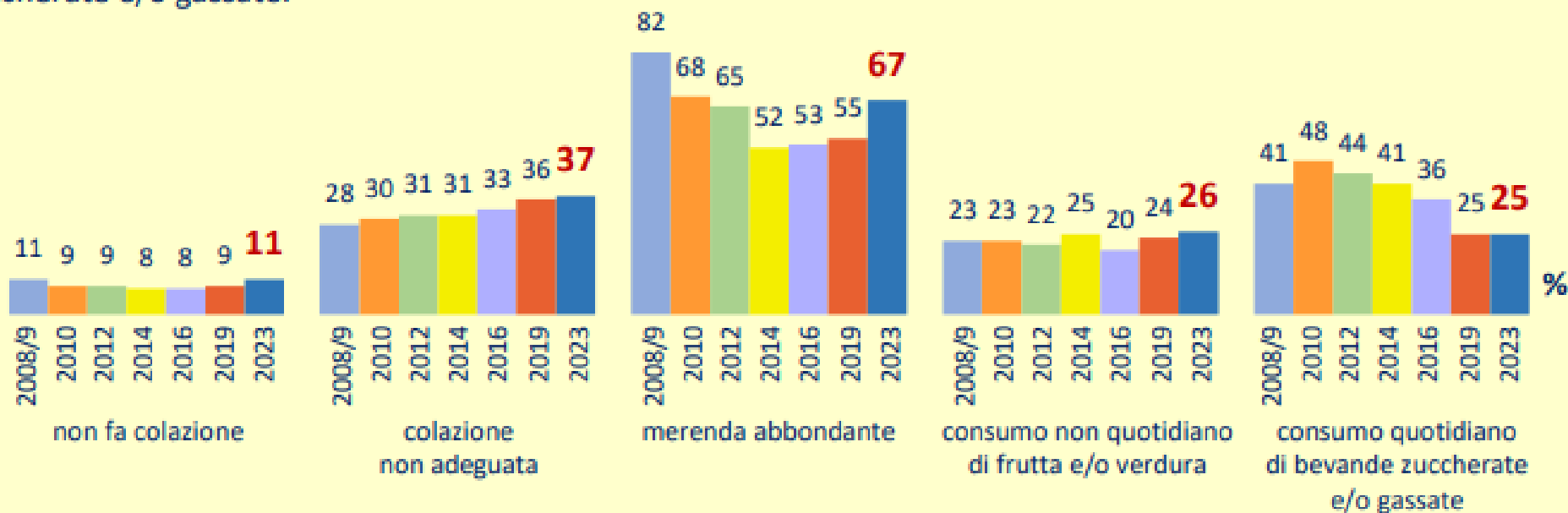
- 1 — problema di gusto e/o presentazione dei piatti;
- 2 — quantità servite durante la distribuzione eccessive;
- 3 — refettori non sempre adeguati alla destinazione d'uso;
- 4 — tipo di gestione;
- 5 — **inappetenza a causa di spuntini di metà mattina troppo abbondanti;**
- 6 — educazione alimentare insufficiente e poca consapevolezza dell'entità del cibo che viene sprecato.

I risultati Okkio alla salute



Scorrette abitudini alimentari (confronto 2008/9-2023)

L'abitudine a non consumare la prima colazione o a consumarla in maniera inadeguata, così come la fruizione di una merenda abbondante di metà mattina, mostrano un trend in aumento. Aumenta anche il consumo non quotidiano di frutta e/o verdura dei/delle bambini/e. Stabile, invece, l'assunzione giornaliera di bevande zuccherate e/o gassate.



Consigli per lo spuntino di metà mattina



- ✓ Anticipare il consumo della frutta del fine pasto nello spuntino di metà mattina
- ✓ Proposte equilibrate per lo spuntino del metà pomeriggio

Aspetti positivi

- effetto trainante del gruppo di pari;
- riduzione degli sprechi,
- sgravare le famiglie dal fornire le merende.

Le ragioni legate agli avanzi

- 1 — problema di gusto e/o presentazione dei piatti;
- 2 — quantità servite durante la distribuzione eccessive;
- 3 — refettori non sempre adeguati alla destinazione d'uso;
- 4 — tipo di gestione;
- 5 — inappetenza a causa di spuntini di metà mattina troppo abbondanti;
- 6 — **educazione alimentare insufficiente e poca consapevolezza dell'entità del cibo che viene sprecato.**

Incrementare educazione alimentare nelle scuole



progetti di educazione alimentare inseriti nel programma scolastico (es. visite guidate a fattorie locali, laboratori pratici di cucina e giardinaggio);



tematiche di educazione ambientale con lo scopo di promuovere e approfondire le conoscenze sul fenomeno dello spreco alimentare.

The image shows the word "Grazie" written in a cursive, handwritten style using blue ink. The letters are connected and fluid. Below the word is a single, thick horizontal blue line that spans most of the width of the word.

Per ogni immagine utilizzata nelle slide si specifica che: ThePhoto di PhotoAuthor è concessa in licenza secondo CCYSA (CREATIVE COMMONS).