SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Modena

**Dipartimento di Sanità Pubblica**
**Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione**
**Area Nutrizione**

## L'ATTIVITA' DEL SERVIZIO

A partire da settembre 2002, l'unità operativa Nutrizione del SIAN di Modena ha avviato l'attività di valutazione dei menù scolastici rivolta a tutti gli asili nido, scuole dell'infanzia, primarie e secondarie di primo grado della provincia di Modena, sia pubbliche che private.

La richiesta di parere sul menù viene inviata al SIAN di Modena da parte dei Comuni o da parte dei responsabili delle scuole private; in qualche caso, le stesse aziende che forniscono il servizio di ristorazione hanno sottoposto alla valutazione del SIAN i menù da loro elaborati.

Il parere del SIAN viene inviato a mezzo posta ai richiedenti in tempi attualmente intorno ad una media di 10 giorni.

Dal 16 Settembre 2002 al 31 Dicembre 2005 sono stati espressi complessivamente 647 pareri suddivisi come elencato nella tabella 1.

***Tabella 1. Attività di valutazione dei menù scolastici – SIAN di Modena***

| anno | 2002 | 2003 | 2004 | 2005 | TOTALE |
|---|---|---|---|---|---|
| pareri rilasciati | 60 | 150 | 226 | 211 | 647 |

Nell'ambito della attività svolta , si segnala inoltre la valutazione di **129 diete speciali (di cui 56 personalizzate**) proposte da diverse scuole secondo le necessità, come meglio specificato in tabella 2 e tabella3.

***Tabella 2. Diete speciali valutate***

| |
|---|
| **Esclusione legumi** |
| **Esclusione pomodoro** |
| **Esclusione pesce** |
| **Esclusione latte e uova** |
| **Esclusione latte e derivati** |
| **Esclusione fave-piselli** |
| **Esclusione pesce-latte** |
| **Esclusione uova** |
| **Esclusione maiale** |
| **Esclusione glutine** |
| **Ovo-latto-vegetariana** |
| **Personalizzata** |

***Tabella 3. Diete speciali valutate per anno di attività***

| anno | 2002 | 2003 | 2004 | 2005 | TOTALE |
|---|---|---|---|---|---|
| | 1 | 7 | 56 | 65 | 129 |

**CRITERI DI VALUTAZIONE**

La valutazione dei menù viene eseguita dalle dietiste del SIAN seguendo criteri condivisi con il Servizio di Pediatria di Comunità con il quale si mantiene una costante e proficua collaborazione.
I criteri stabiliti sono stati illustrati alle principali aziende che si occupano di ristorazione collettiva nel nostro territorio, ai referenti degli uffici scuola dei comuni , alle commissioni mensa cui hanno partecipato operatori del SIAN, durante incontri con i genitori oltre che nei singoli pareri espressi, laddove si sono proposte e motivate modifiche rispetto ai menù sottoposti a giudizio.
Nell'individuare i criteri per la valutazione dei menù, si sono tenute in considerazione non solo gli aspetti strettamente nutrizionali e gli aspetti educativi del pasto a scuola ma anche, nei limiti della correttezza nutrizionale, le preferenze e le abitudini alimentari dei ragazzi e le tradizioni locali.
Ne è scaturita una serie di indicazioni relative a :

- inserimento di un secondo piatto a base di pesce almeno una volta alla settimana.
  L'apporto di acidi grassi polinsaturi della serie omega-3 e il basso livello di colesterolo, accanto al valore del contenuto proteico e alla buona digeribilità, consigliano una frequenza anche superiore, pertanto si ritiene utile prevedere anche un primo piatto con sugo a base di pesce (per es. pasta al tonno, ecc.) preferibilmente non nello stesso pasto, per tenere conto della avversità dimostrata da diversi utenti nei confronti di questo alimento.
  Al fine di educare il bambino al consumo del pesce, si ritiene inoltre utile privilegiare preparazioni semplici, che non camuffino il gusto del pesce stesso, quindi si consiglia di limitare piatti elaborati a base di pesce, come per esempio crocchette, polpette, ecc;
- proposta quotidiana di verdura e frutta di stagione, sia per il valore nutrizionale che per la valenza educativa
- inserimento di un piatto a base di legumi almeno una volta alla settimana.
  I legumi garantiscono un ottimo apporto di proteine vegetali oltre all'apporto di fibra, spesso carente a causa dello scarso consumo di verdura e frutta;
- utilizzazione, come condimento, di olio extravergine d'oliva a crudo, riservando il burro esclusivamente alle preparazioni che lo prevedono espressamente (es.risotto alla parmigiana
- evitare l'uso di prodotti preconfezionati sia per quanto riguarda i secondi piatti, (es. bastoncini o filetti di pesce pre-impanati, ketchup, ecc,) sia per quanto riguarda le merende, (es. thè in bottiglia, merendine, snacks, ecc.). Gran parte di questi prodotti sono generalmente molto ricchi di grassi, zuccheri semplici, sale e additivi, pertanto sconsigliabili;

- utilizzazione di determinate modalità di cottura, quali le preparazioni al forno, a vapore, sotto pressione e la bollitura, evitando le fritture e le soffritture;
- adozione del “piatto unico” una volta a settimana, accompagnato esclusivamente da contorno di verdura oppure da un minestrone di verdure senza pasta;

  Il piatto unico è in grado di fornire tutti i nutrienti necessari con un apporto calorico inferiore alla sommatoria di primo e secondo piatto. Una dieta ipercalorica, associata alla sedentarietà, costituisce notoriamente la principale causa di sovrappeso e obesità fin dall’età pediatrica, con conseguente aumento del rischio di malattie cardiovascolari, diabete, patologie a carico dello scheletro, ecc.. Pertanto appare utile l’adozione di piatti che determinino apporti calorici contenuti, pur nel rispetto dei fabbisogni nutrizionali.

  Sono da preferire i piatti unici della tradizione che prevedono l’associazione di cereali e legumi (pasta e fagioli, riso con piselli, pasta e ceci, ecc.) ma sono da considerare accettabili anche i piatti che associano ai cereali le proteine animali (pasta pasticciata, pasta al forno, pasta con ragù, pizza, crescentine con affettato, polenta con ragù, riso con spezzatino, ecc.);
- inserimento del riso o di altri cereali (per es. mais, miglio, cous-cous, orzo, farro, ecc.) come primo piatto una volta alla settimana, in alternativa alla pasta, per favorire la varietà della dieta e l’approccio a gusti diversi;
- inserimento di un piatto a base di uova almeno una volta alla settimana sia per favorire la varietà della dieta, sia per l’alto valore nutrizionale dell’uovo, ricco di proteine di altissimo valore biologico e grassi monoinsaturi
- inserimento del secondo piatto a base di affettati e/o formaggi non più di una volta alla settimana.

  Questi alimenti presentano elevati contenuti di grassi e quindi di calorie, pertanto si ritiene utile scegliere quelli più magri. Inoltre, essendo prodotti stagionati, hanno un alto contenuto di sodio che, associato alle precedenti motivazioni, è indicazione per limitarne l’utilizzo;
- previsione di un contorno di patate nelle diverse forme (al forno, purè, lessate, tortino, ecc.) una sola volta alla settimana per lasciare maggior spazio al consumo di verdure fresche e contenere l’apporto calorico
- inserimento di un primo piatto in brodo una volta alla settimana, prevedendone la preparazione in giornata con carne magra e con sgrassatura prima del servizio;
- consiglio di preferire, per le merende, prodotti semplici, alternando prodotti dolci (es. pane e marmellata, pane e cioccolato fondente, torte, latte o yogurt e biscotti secchi, gelato, ecc.) a prodotti salati (per es. gnocco al forno, pizza, ecc.) e incrementando l’utilizzo della frutta come merenda. Accompagnare la merenda con una bevanda, preferibilmente latte, the leggero, spremuta di agrumi, evitando invece succhi di frutta zuccherati e bibite.

I criteri individuati sono stati unanimemente riconosciuti validi ma la gradibilità manifestata dai ragazzi e, a volte, dai genitori, sempre timorosi che i figli non mangino a sufficienza, non sempre è stata soddisfacente. Infatti, mentre non ci sono più grosse difficoltà nell'accettare il pesce almeno una volta a settimana, verdura, legumi e, in misura minore, frutta, sono spesso rifiutati dagli utenti. Un insoddisfacente consumo di frutta e verdura nei bambini di 6 e 9 anni di età, è stato direttamente verificato anche nel corso delle indagini di Sorveglianza Nutrizionale svolte, anche nella nostra provincia, negli anni 2003 e 2005 (Progetto SONIA). Per la particolare importanza del consumo regolare e frequente di frutta e verdura, il SIAN ha indirizzato il suo progetto educativo "Mangia giusto muoviti con gusto", rivolto a insegnanti, alunni e genitori, e attivo dall'anno scolastico 2003/2004, proprio a stimolare maggiori consumi di questi alimenti. Si sta inoltre sperimentando la proposta di un contorno di verdura costituito da due tipologie differenti sia per stimolare la curiosità degli utenti con una proposta più varia, sia per facilitare l'approccio dei ragazzi con la presentazione di quantità di verdura più ridotte nelle singole tipologie.

Anche la proposta del piatto "unico", accompagnato dal solo contorno di verdura o preceduto da minestrone di verdura senza pasta, non ha riscosso grande successo e laddove è stato comunque adottato, è accompagnato anche da piccole porzioni di formaggio o di prosciutto.

La proposta di una maggiore varietà nei primi piatti è stata accettata senza particolari difficoltà in tutte le scuole e il riso, o più raramente l'orzo e il farro, compaiono almeno una volta a settimana sulla tavola dei ragazzi al posto della pasta Altrettanto avviene per primi piatti in brodo di verdure o, più raramente, di carne nelle zone del nostro territorio dove è più radicata l'abitudine di consumare tale piatto.

Più difficile è stato l'abbandono di secondi piatti preconfezionati tipo bastoncini di pesce, crocchette e altri prodotti industriali, soprattutto nelle piccole realtà (cucine di scuole private di piccole dimensioni) dove la ridotta presenza di personale e il mancato ricorso a consulenze di esperti in ambito nutrizionale rendevano particolarmente facile la scelta di tali prodotti, peraltro molto graditi ai ragazzi.

Le metodiche di cottura consigliate erano già ben note e diffuse nella quasi totalità delle cucine scolastiche. Tuttavia si è ritenuto utile ribadire le conoscenze già diffuse e aggiornare il personale attraverso momenti formativi incentrati sulle metodiche di cottura e sui principi di conservazione/ottimizzazione dei principi nutrizionali nelle diverse fasi delle lavorazioni.

Discreti risultati si sono ottenuti anche per quanto riguarda le merende, con una sensibile diminuzione del ricorso a prodotti dolciari quali merendine e simili e parallelamente un maggior consumo di frutta fresca, pane e marmellata o cioccolato fondente, yogurt alla frutta.

Un discorso a parte meritano i piatti alternativi offerti in ogni scuola e i menù speciali per coloro i quali per motivi di salute (intolleranze, allergie, celiachia), religiosi o per scelte individuali (vegetariani) , escludono determinati alimenti dalla loro dieta; si è notato in passato un frequente ricorso a tali menù da parte di soggetti che in realtà non ne abbisognavano, pertanto si è stabilito di poter usufruire di menù speciali solo presentando la certificazione medica che attesti la necessità di un tale trattamento, a meno che non si tratti di una richiesta del tutto occasionale e riconducibile a situazioni temporanee.

Anche la richiesta di piatti alternativi è stata scoraggiata poiché il frequente ricorso a tali scelte andrebbe a vanificare sia la proposta di alternanza e varietà del menù introducendo piatti di solito

molto ripetitivi (pasta in bianco, prosciutto e formaggio), sia l'equilibrio nutrizionale del pasto proposto, sia l'aspetto educativo connesso con il pasto a scuola.

Nella valutazione dei menù si è inoltre tenuta sempre ben presente la sicurezza igienica dei piatti proposti e l'opportunità di evitare accuratamente piatti potenzialmente a rischio o di verificare la correttezza delle modalità operative da seguire durante le preparazioni.

**CONCLUSIONE**

La ristorazione scolastica rappresenta un settore della ristorazione collettiva in cui si concentrano peculiari valenze di tipo preventivo, educativo e nutrizionale in cui occorre fornire garanzie di tipo igienico-sanitario e di sicurezza nell'ambito di un percorso di qualità totale venendo a rappresentare perciò un'occasione privilegiata da cui possono prendere avvio e svilupparsi strategie educative tese a potenziare un corretto approccio nei confronti degli alimenti e dell'alimentazione. Dal momento che la ristorazione scolastica viene proposta in un'età in cui le abitudini alimentari sono ancora in via di formazione, può e deve diventare un mezzo di prevenzione sanitaria, un primo passo per migliorare progressivamente le scelte alimentari del bambino e conseguentemente della famiglia