



Comune di Ascoli Piceno
MEDAGLIA D'ORO AL VALOR MILITARE PER ATTIVITÀ PARTIGIANA

SETTORE CONTABILE
PATRIMONIO GESTIONI DIRETTE
WELFARE
Gestione Asili Nido Refezione Scolastica

Prot. n. 75530

Ai Sigg. Genitori
Alunni scuole d'infanzia
Alunni scuola primaria T.P.

Comunicazione a mezzo e mail

Oggetto: Condivisione nuovo menù mense scolastiche

L'Amministrazione comunale ha il piacere di condividere con i genitori degli alunni iscritti al servizio di ristorazione scolastica il nuovo menù che è stato introdotto nelle mense scolastiche sin dallo scorso 15 settembre.

La revisione del menù è avvenuta da parte del competente personale della ASUR SIAN AV 5 sulla base dei criteri che sono di seguito sinteticamente riportati, nonché sulla base del Parere della Commissione Mensa espresso sulla prima bozza revisione menù il 23/02/2016.

Per quanto sopra, siamo lieti di invitare le SS.LL. all'incontro che si svolgerà presso la Sala dei Savi del Palazzo dei Capitani, Piazza del Popolo, il giorno

Sabato 5 Novembre 2016, ore 9.30

Cordiali saluti

Ascoli Piceno, 20 Ottobre 2016

L'Assessore
Massimiliano Brugni

Criteri di revisione nutrizionali e tecnico-operativi menù

La revisione del menù si ispira alla Dieta Mediterranea che vanta il maggior numero di evidenze scientifiche in termini sia di raggiungimento di un buono stato di salute sia di prevenzione di patologie sia cardiovascolari sia tumorali.

L'applicazione della dieta mediterranea nell'ambito scolastico trova riscontro nei parametri dettati dalle Linee di Indirizzo Nazionali per la Ristorazione Scolastica (2010) recepite nello stesso anno dalla Regione Marche con apposita DGR (n.1762/2010).

La dieta mediterranea tradizionale è caratterizzata dall'abbondanza di alimenti vegetali come pane, pasta, verdure, insalate, legumi, frutta e frutta secca; olio extravergine di oliva come fonte primaria di grassi, un moderato consumo di pesce, di carne bianca, di latticini e uova, moderate quantità di carne rossa. Questa dieta ha un basso contenuto di acidi grassi saturi, è ricca in carboidrati complessi e fibra, ha un alto contenuto di acidi grassi monoinsaturi e, nel corso degli ultimi anni, è stato dimostrato come una stretta aderenza alla dieta mediterranea è associata a una riduzione (in termini di incidenza, di progressione della malattia e di mortalità) delle malattie croniche, soprattutto di malattie cardiovascolari e neoplastiche.

Di seguito vengono elencati i cambiamenti sostenuti da tali linee guida nonché in primis dalla Dieta Mediterranea:

- Affettati (salumi, prosciutto cotto e crudo): La frequenza consigliata dalle Linee di Indirizzo è di una volta ogni 15 giorni, ma considerando il consumo abituale di questo tipo di alimenti anche in altri momenti alimentari quali spuntino e merenda e il fatto che sono carni conservate quindi ricche di sale saranno presenti 1 volta nella versione invernale e una volta in quella estiva, considerando che sia la versione invernale sia quella estiva ruoteranno su 5 settimane.

- Cereali integrali: la Dieta Mediterranea ribadisce l'importanza dell'apporto di carboidrati complessi provenienti da cereali non raffinati anche per aumentare il consumo di fibra. Nel menù revisionato quindi saranno presenti:

* Pasta integrale 1 volta a settimana;

- Pane integrale o semintegrale 2 volte/settimana,

Per favorire il consumo degli alimenti integrali, in questo caso pasta e pane, essi saranno presenti in giornate dove la tipologia di pietanze richiede o richiama il consumo di pane (prosciutto cotto, frittata).

* Cereali e dieta mediterranea non vuol dire solo frumento: Utilizzo almeno una volta a settimana di altre tipologie di cereali, alternando tra riso, orzo, farro, miglio.

- Sale: poco ma iodato, così come indica la Legge n.55/2005 e così come ribadiscono le Linee di Indirizzo per la Ristorazione.

- Re-introduzione di un reale piatto unico una volta a settimana: il piatto unico è un piatto di tradizione mediterranea nel quale sono presenti in modo nutrizionalmente adeguato carboidrati e proteine sia di origine animale sia di origine vegetale.

Esempi di piatti unici sono pasta e legumi, pasta con formaggio e carne. Tali pietanze saranno accompagnate dal contorno di verdure presente come sformato, polpette di verdure, frutta e in alcuni casi da un dolce.

- Più preparazioni a base di legumi non solo nei primi piatti ma anche come polpette o contorni.

- Per aumentare il consumo/conoscenza della verdura è stato previsto 1 volta a settimana presenza di un antipasto di verdure.

- Inserimento di piatti tipici del territorio, quali ad esempio, "frecandò", pasta e fagioli con metodi di cottura sempre nutrizionalmente corretti.

- Introduzione della frutta secca (mandorle e noci) in alcune macedonie, La Piramide Alimentare della Dieta Mediterranea moderna ne consiglia un consumo quotidiano. Nel menù scolastico è stato scelto un approccio prudentiale sia per la scarsa abitudine da parte dei bambini sia per l'attenzione che viene rivolta alle allergie.

- In continuità con i criteri attuali saranno presenti: pesce 1-2 volte/settimana, uovo 1 volta/settimana, formaggio 1 volta/settimana, carne 1 volta/settimana. L'unico condimento sarà l'olio extravergine d'oliva e saranno comunque vietate le "fritture".

- Le grammature sono state revisionate per le diverse fasce d'età: sez.primavera-infanzia, primaria suddivisa in due sottogruppi (6-8), (9-11) e adulti.

Si evidenzia che il menù revisionato avrà una validazione sul campo di circa 3 mesi, tempo utile per raccogliere non solo eventuali criticità e apportare aggiustamenti, ma anche per proporre ulteriori elementi che possano migliorare il menù superando limiti tecnici, operativi e resistenza fisiologica al cambiamento da parte dei bambini ma anche degli adulti.