

**NUTRIZIONE, STILI DI VITA, RISTORAZIONE SCOLASTICA:
ISTITUZIONI A CONFRONTO PER PROMUOVERE BENESSERE**
Parma, 20 Maggio 2006

Ristorazione scolastica : a tavola con gusto



Marta Mattioli

*Dipartimento Sanità Pubblica
Azienda USL Parma*

Si può raggiungere più facilmente
benessere psico-fisico e sociale
se fin dalla prima infanzia
si acquisiscono buone abitudini alimentari
e uno stile di vita fisicamente attivo

FAMIGLIA —————>

SCUOLA

- **Ristorazione scolastica**
- **Attività fisica**
- **Distributori automatici**

La nutrizione deve essere considerata uno dei
fattori più importanti
nel determinare
SALUTE e BENESSERE

Qualità e quantità della vita dipendono da
cosa , quanto, come e perché si mangia

Correttezza nutrizionale e piacere del cibo
non sono incompatibili

Ruolo educativo della ristorazione scolastica

Servizio Programmato e Continuativo



Favorisce l'acquisizione di corrette abitudini alimentari fin dalla prima infanzia

Ruolo educativo della ristorazione scolastica

Qualità – Equilibrio – Varietà – Gradibilità - Convivialità



Sprechi – Tempi – Rumore – Locali

Occasione di:

- Nuove esperienze
- Socializzazione
- Confronto/emulazione
- Stimoli
- Apprendimenti
- Regole

Messaggi educativi sul valore del cibo:

- Nutrizionale/salutistico
- Piacevole, gustoso, conviviale
- Tipico e rispettoso delle tradizioni locali e delle diversità culturali

Bambini stranieri in Italia

5%↑ della popolazione infantile

**10-13% bambini stranieri 0-14 iscritti
nelle scuole di Parma**

preferenze alimentari:

16,4% preferisce cibi del proprio paese d'origine

25,3% preferisce cibi italiani

58,3% non ha preferenze

(Cataldo F. 2005)

**PROGETTAZIONE
PASTI**

**ACQUISTO
MATERIE PRIME**

**SODDISFAZIONE
UTENZA**
fisica sensoriale
conviviale

**Sviluppo del sistema
di ristorazione**

**PREPARAZIONE
PASTI**

**DISTRIBUZIONE/
CONSUMO PASTI
VALUTAZIONE
SCARTI**

Quali Linee Guida per una ristorazione di qualità

Target
Aspetto nutrizionale
Gradibilità/gusto
Tradizione/interculturale
Present. gastronomica
Convivialità

Tracciabilità/rintracciabilità
Prodotti biologici, Prodotti tipici
Stagionalità

Produzione/somministrazione

Informaz/Comunicaz
Formazione
Partecipazione
Educazione

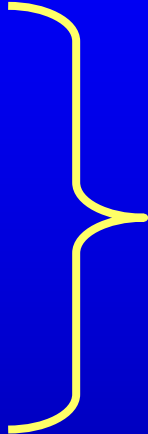
Sicurezza
Biolog./Fisic./ Chim.

Ambiente
Tempi

Aspetto economico

Patologia
Religione/cultura

Punti di forza

- CAPITOLATO
 - CARTA DEI SERVIZI
 - LEGISLAZIONE
 - CURA DELL'AMBIENTE E DEL TEMPO DEDICATO
 - EDUCAZIONE
 - COMUNICAZIONE / PARTECIPAZIONE
 - VERIFICHE CONTINUE
- Regole chiare
- 

Come alimentarsi ?

variando spesso le scelte a tavola

I GRUPPI DI ALIMENTI

1. Gruppo : cereali e tuberi
2. Gruppo : ortaggi e frutta
3. Gruppo : latte e derivati
4. Gruppo : carne, pesce, uova legumi
5. Gruppo : grassi da condimento



La Piramide Alimentare e degli stili di vita

Qb = Quantità benessere

dolci o vino (adulti) 1 volta (1 Qb) al dì



latte o yogurt 1-2 volte (1-2 Qb) al giorno e
condimenti come olio o burro (3 Qb) al dì



carne o salumi o pesce o legumi o uova o
formaggi alternati per 2 volte (2 Qb) al dì



pane o pasta o riso o patate consigliati in modo
alternato per 4 volte (4 Qb) al dì



frutta e verdura che sono consigliate cinque volte (2 Qb
di verdura e 3 Qb di frutta per un totale di 5 Qb) al dì



RIDURRE le occasioni di **sedentarietà** e fare almeno 3 Qb al dì
di **attività fisica = minimo 30 minuti** di camminata o bicicletta
(sforzo moderato)

**E' opportuno variare la qualità dei secondi piatti
alternando le varie scelte alimentari
tra casa e scuola**

CARNE	3-4 volte alla settimana
PESCE	3-4 volte alla settimana
PROSCIUTTO	1-2 volte alla settimana
FORMAGGI	1-2 volte alla settimana
UOVA	1-2 volta alla settimana
LEGUMI	2-3 volte alla settimana

**E' consigliabile consumare almeno 2-3 volte alla settimana
un piatto unico.**

cereali e legumi - lasagne al forno al ragù di verdure -
cannelloni ripieni di magro - polenta pasticciata - crostata di
ricotta e spinaci - pizza/pizza alle verdure

Fabbisogno energetico giornaliero per fasce di età

Età	1-3	3-6	6-9	9-12	12-15
Kcal/die espresso in range	950-1400	1.400-1.700	1.700-2.000	2.000-2.200	2.200-2.400

Consigli per una scelta migliore degli alimenti:

- latte fresco intero parzialmente scremato
- yogurt al naturale, con frutta, con fibra, con probiotici
- pane preferibilmente integrale e poco salato
- biscotti preferibilmente secchi
- carne magra di tutti i tipi, alternando le carni bianche e rosse
- pesce fresco o surgelato
- frutta di stagione, di tutti i tipi, preferibilmente non frullata
- verdura di stagione, di tutti i tipi
- sale iodato con moderazione
- condimenti: olio extravergine di oliva e olio di semi (mais, girasole), aromi
- dolci: gelato (2 volte alla settimana a merenda)
- evitare il consumo di snack dolci e salati
- scegliere alimenti a bassa densità calorica
- variare l'apporto di alimenti
- bere liberamente acqua, limitare le bevande dolci

Metodi di cottura da preferire:

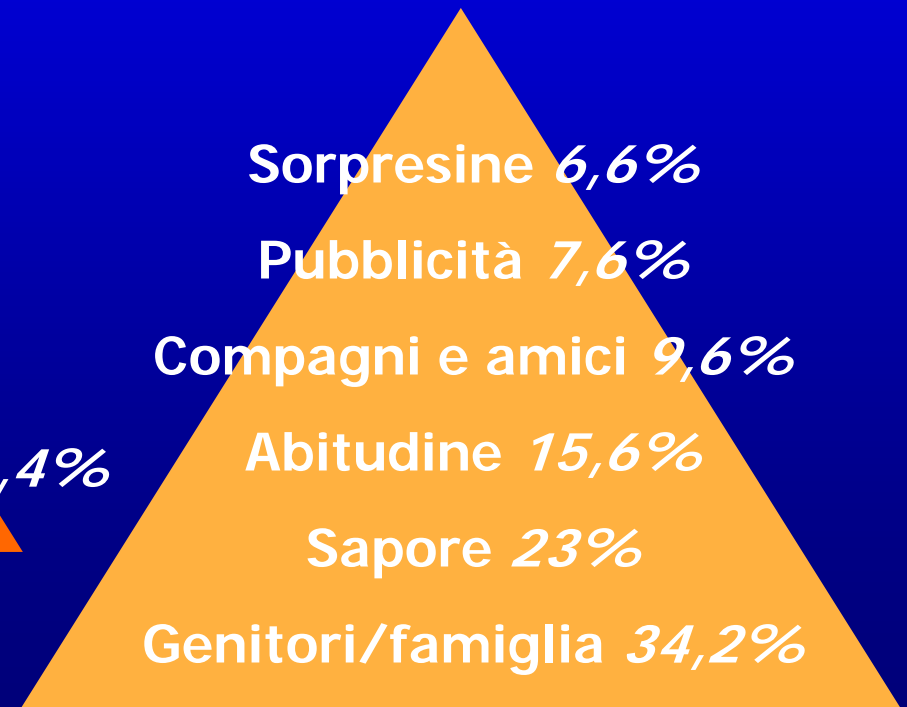
- cottura al forno
- cottura a vapore
- cottura in umido

Dar voce ai diretti interessati: I BAMBINI

Come ti piacerebbe imparare la nutrizione ?



Ti fai guidare nell'alimentazione ?



Grazie per l'attenzione

