



**SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA**

Azienda Unità Sanitaria Locale della Romagna

Dipartimento di Sanità Pubblica
UO Igiene degli Alimenti e Nutrizione di Rimini
Direttore Dott. Fausto Fabbri

Rimini, 26/09/2019

Ai genitori dei bambini delle classi prime e seconde
delle Scuole Primarie Pascucci, San Bartolo e San Vito
1° Circolo Didattico di Santarcangelo di Romagna

Oggetto: Refezione scolastica – indicazioni per i pasti portati da casa

L'Azienda USL della Romagna, in collaborazione con la Direzione Didattica 1 di Santarcangelo, trasmette le indicazioni allegate, al fine di favorire, tra i bambini che consumano a scuola pasti portati da casa, il consumo di alimenti sicuri dal punto di vista igienico sanitario e adeguati dal punto di vista nutrizionale.

Le indicazioni nutrizionali fornite sono tratte dalle “Linee guida per l'offerta di alimenti e bevande salutari nelle Scuole” (approvate dalla Regione Emilia Romagna con DGR 418/2012), sulle quali sono costruiti anche i menù adottati nelle refezione scolastica.

Per richieste o aspetti di maggior dettaglio potranno essere contattate le Dietiste dell'Unità Operativa Igiene degli Alimenti e Nutrizione, preferibilmente tramite mail (dietespeciali.rn@auslromagna.it) o telefonicamente allo 0541 707233.

Nell'auspicio che le informazioni fornite possano essere utili alle famiglie, è gradita l'occasione per porgere cordiali saluti

Il Direttore della UO
Igiene degli Alimenti e Nutrizione di Rimini
Dott. Fausto Fabbri

Indicazioni per il pranzo

Suggerimenti per la sicurezza igienico sanitaria:

- preferire alimenti a basso rischio igienico quali:

- pasta di semola o integrale/riso/orzo/farro/cous cous freddi, in insalata con sole verdure miste crude e scaglie di parmigiano
- pasta fredda con pomodorini, basilico e scaglie di parmigiano
- panini farciti con un solo ingrediente (ad esempio formaggio stagionato tipo pecorino o caciotta, limitando/evitando l'utilizzo di affettati) eventualmente con l'aggiunta di verdura (lattuga pomodori)
- insalate di verdure miste e legumi
- pizza al pomodoro

- evitare l'utilizzo di :

- salse e sughi (che possono favorire la crescita microbica) quali maionese, Ketchup, ragù
- alimenti contenenti creme o panna

- sia durante il trasporto da casa a scuola che per la conservazione a scuola mantenere gli alimenti in contenitori coibentati e refrigerati, utilizzando siberini o in frigorifero se disponibile.

- qualora si vogliano somministrare pasti caldi, fermo restando l'utilizzo di contenitori adeguatamente coibentati per il trasporto/conservazione, si ritiene che il tempo intercorrente tra la preparazione/cottura domestica e l'assunzione del pasto non debba superare i 90 minuti

Suggerimenti per assicurare un corretto apporto nutrizionale:

- preferire alimenti di origine vegetale, variando le tipologie di alimento. Va sottolineato che l'utilizzo a rotazione di verdure e di frutta di colori differenti favorisca l'assunzione di un ampio spettro di micronutrienti utili/necessari all'organismo

- utilizzare acqua come bevanda, le bevande zuccherate e/o gassate non sono sufficientemente dissetanti e sono nutrizionalmente non indicate

- evitare dolci al pasto poiché già presenti nell'alimentazione quotidiana del bambino

Indicazioni per lo spuntino a metà mattina e per la merenda pomeridiana

Utilizzare un unico alimento ogni giorno, scegliendo tra quelli sotto indicati:

FRUTTA/A BASE DI FRUTTA	CIBI SALATI	CIBI DOLCI
1 porzione di frutta fresca di stagione (alimento sempre da preferire per lo spuntino di metà mattina)	Pane comune/toscano (senza aggiunta di grassi) con marmellata (pane g. 30-50) ma non con burro, cioccolato, affettato, formaggio, tonno	1 porzione di torta semplice, tipo ciambella, torta allo yogurt ecc. (senza farciture di crema, cioccolato, ricotta ecc.)
1 succo di frutta 100% senza zucchero aggiunto (ml 125-150)	1 pacchetto di crackers (confezioni monoporzione con olio extravergine di oliva)	1 merendina confezionata semplice o con marmellata (non con creme o cioccolato)
	1 schiacciata o simili (confezionati in monoporzione con olio extravergine di oliva)	1 brioche fresca di forno semplice o con marmellata (non con creme o cioccolato)
	"spianata" o fornarina con olio di oliva extravergine (g. 30-50)	

Indicazioni di comportamento per tutti i pasti consumati a scuola

Si ritiene importante ricordare l'importanza di evitare che il cibo portato da casa dagli alunni possa essere consumato, anche in parte, dagli altri bambini, in particolare da soggetti con intolleranze o allergie alimentari.