



**Dipartimento di Prevenzione**  
Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione  
Via Guerri 9-11 Jesi - Tel: 0731 534619 - Fax: 0731 534660

***TABELLA DIETETICA  
PER I BAMBINI DELLE SCUOLE DELL'INFANZIA  
E PRIMARIE***

***PER I GENITORI***

## PREMESSA

La corretta alimentazione di un bambino è fondamentale non solo per l'ottimale sviluppo psicofisico, ma anche per la sua salute futura, in quanto le abitudini alimentari apprese nell'infanzia spesso durano tutta la vita. È importante quindi favorire l'adozione di sani comportamenti alimentari in età precoce, quando il bambino è più recettivo.

La famiglia in questo ha un ruolo fondamentale, ma anche la refezione scolastica rappresenta un momento importante di questo percorso educativo. E' indubbio, infatti, che mangiare in un contesto sociale più ampio di quello familiare è un'esperienza che favorisce il consumo, o almeno l'assaggio, di cibi, che altrimenti non verrebbero accettati (cibi non abituali oppure cibi non sempre amati, ma importanti per la salute, come il pesce e le verdure).

La refezione scolastica assume quindi particolare significato per migliorare progressivamente le scelte alimentari del bambino e, talora, anche delle famiglie.

Questa presente tabella dietetica viene proposta per garantire ai bambini in età prescolare e scolare un'alimentazione sana, attraverso l'equilibrio dei principi nutritivi e la promozione di alimenti protettivi.

La tabella è stata formulata secondo le indicazioni dei LARN (Livelli di Assunzione Raccomandati di Energia e Nutrienti per la Popolazione Italiana) e delle Linee Guida per una Sana Alimentazione Italiana dell'Istituto Nazionale della Nutrizione.

Tra le indicazioni delle Linee Guida troviamo un invito a:

- **privilegiare gli alimenti di origine vegetale** (più cereali, legumi, ortaggi e frutta)
- **moderare la quantità di grassi, soprattutto animali.** In particolare, preferire condimenti vegetali, come l'olio extra vergine di oliva; consumare meno carne rossa (poche volte al mese) e tra le carni scegliere quelle magre sempre nelle giuste quantità, eliminando il grasso visibile; incentivare il consumo del pesce
- **moderare il consumo di zuccheri semplici**
- **ridurre** quanto più possibile **il consumo di sale**
- **variare le scelte a tavola.**

I menù proposti si ispirano al modello della dieta mediterranea, per cui viene valorizzato il consumo di cereali, legumi, verdura, frutta, pesce ed olio di oliva, integrato con le giuste quantità di carne, uova e formaggi.

La tabella prevede menù stagionali, più alcuni menù alternativi, assicurando un'ampia variabilità alimentare, considerata elemento fondamentale per una sana alimentazione.

Cambiando di frequente gli ingredienti del menù non solo si garantisce un adeguato apporto di tutti gli elementi necessari, ma si riduce anche il rischio di assumere continuamente le stesse sostanze nocive, eventualmente presenti nei cibi.

Inoltre la diversificazione dei menù (alimenti vari nell'arco della settimana con combinazioni diverse, a seconda delle stagioni) consente, non solo una maggiore appetibilità, ma anche di educare il palato a riconoscere ed apprezzare sapori e consistenze diverse, facendo sì che si mangi un po' di tutto e si stimoli curiosità verso il cibo.

Nei menù sono presenti spesso piatti con le verdure; è una strategia per promuoverne il consumo ed aumentarne la quantità introdotta giornalmente, con il risultato di tenere sotto controllo anche il peso corporeo, essendo alimenti a bassa densità energetica. Il problema del sovrappeso infatti interessa una buona parte dei bambini, anche nella nostra regione.

Particolare attenzione viene posta alle cotture ed ai condimenti, che devono garantire cibi sani e digeribili (nessun alimento viene fritto).

I piatti proposti per le due fasce di età considerata sono gli stessi, perché un bambino sano della scuola dell'infanzia può mangiare di tutto. L'unica differenza è costituita dal dosaggio di alcuni ingredienti (come ad esempio il sale e gli aromi), che deve essere tale da far acquisire ai piatti destinati ai bambini della Scuola dell'Infanzia un gusto meno deciso.

L'apporto calorico medio del pasto in mensa è 636 calorie per la scuola d'infanzia e 768 per la scuola primaria; corrisponde circa al 40% del dispendio medio giornaliero indicato dai LARN.

Per la Scuola Secondaria di primo grado, non si è ritenuto opportuno stilare una tabella apposita, data la bassa frequenza settimanale con cui i ragazzi di questa età usufruiscono del servizio refezione scolastica. Per l'esecuzione dei menù, in questa fascia di età, si deve far riferimento alla tabella della Scuola Primaria, maggiorando di circa il 14% le quantità indicate.

Nonostante le difficoltà ed i limiti oggettivi delle singole realtà scolastiche, l'auspicio è di rendere progressivamente il pranzo a scuola una pausa piacevole: un'esperienza serena, valida anche sul piano educativo, nutrizionale e gastronomico.

Pertanto, l'atteggiamento di partecipazione e di fiducia di tutte le figure che ruotano attorno al bambino (insegnanti, genitori, addetti al servizio di refezione) è fondamentale per concorrere alla buona riuscita di tale obiettivo.

Si riportano di seguito gli schemi dei menù stagionali, per consentire l'integrazione del pranzo consumato a scuola con la cena da preparare a casa. La cena infatti, non deve essere ripetitiva o casuale, ma fornire cibi diversi in modo che l'alimentazione giornaliera risulti completa ed equilibrata.

## MENU' AUTUNNO - INVERNO

	1 <sup>a</sup> settimana	2 <sup>a</sup> settimana	3 <sup>a</sup> settimana	4 <sup>a</sup> settimana
<b>lunedì</b>	Risotto all'ortolana Formaggi misti Verdura cruda e cotta Pane Frutta fresca	Pasta alla pizzaiola Uova sode Verdura cruda mista Pane Frutta fresca mista	Risotto verde Tonno Verdura cruda mista Pane Frutta fresca mista	Riso al ragù vegetale Arista di maiale al forno Verdura cotta Pane Frutta fresca
<b>martedì</b>	Pasta al sugo aromatico Pesce al forno Verdura cruda mista Pane Frutta fresca	Pasta al ragù di carne Prosciutto crudo Verdura cotta al parmigiano Pane Frutta cotta	Minestra in brodo di carne Bollito con salsa Patate al vapore (o lessate) Pane Macedonia di frutta fresca	Gnocchi patate al pomodoro Formaggio Verdura cruda mista Pane Frutta fresca mista
<b>mercoledì</b>	Crema di carote con crostini di pane Petto di pollo al limone e salvia Patate al forno (o al vapore) Pane Frutta fresca mista	Crema di zucca e spinaci con pastina Arrostito di tacchino al latte Patate al forno Pane Dolce al forno: torta all'arancia	Pasta pomodoro e ricotta Pesce al rosmarino Verdura cruda e cotta Pane Frutta fresca	Pasta olio e prezzemolo Petto di pollo alla pizzaiola Verdura cotta mista Pane Frutta fresca
<b>giovedì</b>	Pasta al sugo di legumi Prosciutto cotto Verdura cruda e cotta Pane Frutta fresca	Riso in bianco Pesce pomodori capperi ed olive Verdura cruda mista Pane Frutta fresca	Pasta allo zafferano Coniglio alla cacciatora Verdura cotta Pane Frutta fresca	Pasta mediterranea Frittata bianca al forno Verdura cruda Pane Frutta fresca
<b>venerdì</b>	Riso in brodo vegetale Polpettine di carne al pomodoro Piselli stufati Pane Macedonia di frutta fresca	Minestra in brodo vegetale Pizza margherita Verdura cruda mista Frutta fresca mista	Minestra di farro con legumi Polpettine di verdure e ricotta Verdura cruda Pane Frutta fresca	Minestra di riso (o orzo) e lenticchie Pesce con patate e pomodoro Verdura cruda Pane Dolce al forno: torta alla ricotta

**Note:** - E' possibile che, per esigenze di servizio, il menù giornaliero venga scambiato per intero da un giorno ad un altro della settimana.  
- E' auspicabile, ove gradito, sostituire la carne con il pesce, in quanto si raccomanda di consumarlo più di una volta alla settimana.

## MENU' PRIMAVERA - ESTATE

	1 <sup>a</sup> settimana	2 <sup>a</sup> settimana	3 <sup>a</sup> settimana	4 <sup>a</sup> settimana
<b>lunedì</b>	Crema di piselli con pastina Petto di pollo pomodoro e basilico Patate al vapore (o lessate) Pane Frutta fresca	Pasta alle melanzane Arrostato tacchino al finocchio selvatico Verdura cotta al pomodoro Pane Frutta fresca mista	Pasta estiva Tonno Verdura cruda Pane Macedonia di frutta fresca	Risotto (o orzotto) alle verdure Insalata di pollo, patate e verdure Pane Frutta fresca
<b>martedì</b>	Pasta pomodoro e origano Insalata di pesce Verdura cruda Pane Gelato con frutta fresca	Pasta pomodoro e basilico Frittata con i piselli al forno Verdura cruda mista Pane Frutta fresca	Passato di verdure con pastina Coniglio stufato agli aromi Patate al forno Pane Frutta fresca	Pasta al sugo aromatico Pesce al forno con pomodorini Verdura cruda Pane Gelato con frutta fresca
<b>mercoledì</b>	Risotto al rosmarino Prosciutto cotto Verdure gratinate Pane Macedonia di frutta fresca	Minestra in brodo vegetale Pizza margherita Verdura cruda mista Frutta fresca mista	Riso al sugo di carciofi e carote Formaggi misti Verdura stufata Pane Frutta fresca	Pasta alla crema di zucchine e porri Formaggio Verdura al gratin Pane Frutta fresca mista
<b>giovedì</b>	Pasta primavera Hamburger al limone e salvia Verdura cotta al pomodoro Pane Frutta fresca	Pasta al limone Fettine alla pizzaiola Verdura cotta Pane Frutta fresca mista	Pasta alla crudaiola Arista di maiale al latte Insalata di patate e verdure Pane Frutta fresca	Minestrone di verdure con pastina Arrostato al rosmarino Patate al forno (o al vapore) Pane Frutta fresca
<b>venerdì</b>	Pasta pomodoro e tonno Crocchette di patate e ricotta al forno Verdura cruda mista Pane Frutta fresca	Gnocchi patate al ragù vegetale Pesce al forno Verdura cruda Pane Frutta fresca	Trenette al verde Cotoletta di pesce al forno Verdura cruda mista Pane Frutta fresca mista	Pasta all'olio e basilico Uova al pomodoro (frittata x la primaria) Verdure miste in casseruola Pane Macedonia di frutta fresca

**Note:** - E' possibile che, per esigenze di servizio, il menù giornaliero venga scambiato per intero da un giorno ad un altro della settimana.  
- E' auspicabile, ove gradito, sostituire la carne con il pesce, in quanto si raccomanda di consumarlo più di una volta alla settimana.

### MENU' ALTERNATIVI autunno - inverno

Menù n° 1	Menù n° 2	Menù n° 3	Menù n° 4	Menù n° 5
Lasagne (o cannelloni) ricotta e spinaci Bresaola olio e limone  Verdura cruda mista Pane Frutta fresca	Pasta al pomodoro Calamari e gamberetti al forno  Verdura cotta Pane Frutta fresca mista	Risotto ai funghi Formaggio  Tris di verdure cotte Pane Frutta fresca	Pasta olio e parmigiano Crocchette di pesce e verdure  Verdura cruda mista Pane Frutta fresca	Risotto al basilico in rosso Involtini di tacchino con prosciutto e salvia Verdura cruda Pane Frutta fresca

### MENU' ALTERNATIVI primavera - estate

Menù n° 1	Menù n° 2	Menù n° 3	Menù n° 4	Menù n° 5
Tortellini al pomodoro (o con sugo bianco di verdure) Scaloppina tacchino Verdura cruda Pane Frutta fresca	Zuppa di pomodoro con crostini di pane Sformato di patate Verdura cruda Pane Frutta fresca mista	Pasta zucchine e gamberetti  Pesce dorato al forno Verdura cotta mista Pane Frutta fresca mista	Lasagne al ragù vegetale  Prosciutto cotto e ricotta di vacca Verdura cruda mista Pane Macedonia di frutta fresca	Pasta con i pomodorini al forno  Tonno e fagioli freschi Verdura cruda Pane Frutta fresca

## ALCUNI CONSIGLI ED INDICAZIONI PER FAVORIRE SANE ABITUDINI ALIMENTARI NEI BAMBINI

- **Distribuite i pasti in cinque momenti** della giornata: tre pasti principali (prima colazione, pranzo e cena) e due spuntini leggeri.
- **Rispettate gli orari** dei pasti, nei limiti del possibile.
- **Abituate i bambini a mangiare lentamente**, masticando bene e dando al pasto tutto il tempo che merita.
- **Mangiate con i vostri bambini** il più spesso possibile, soprattutto a colazione e preferibilmente senza televisore acceso.
- **Non lasciate che mangino da soli**; la solitudine induce ad un maggior consumo di cibo.
- **A colazione offrite loro latte (o yogurt), cereali e frutta.**
- **Fornite ai bambini per lo spuntino di metà mattina** frutta o yogurt o un pacchetto di crackers (preferibilmente non salati) o due fettine di pane con marmellata o una merendina purché senza farcitura; in ogni caso cibi leggeri, per favorire il consumo completo del pranzo.
- **Favorite il consumo giornaliero di verdura e frutta**; quest'ultima può essere servita anche a merenda sottoforma di macedonia o di frullato.
- **Proponete il consumo dei legumi e del pesce**, almeno una volta alla settimana.
- **Offrite varietà** nei pasti principali, alternando gli alimenti nella settimana e così pure negli spuntini.
- **Informatevi su cosa ha mangiato il bambino a scuola**, per proporre una cena nutrizionalmente adeguata, senza ripetizioni delle fonti proteiche e dei tipi di frutta e verdura, al fine di soddisfare l'apporto di tutti i nutrienti. Ad esempio, se il *pranzo* prevede un primo asciutto e un secondo a base di carne, verdura pane e frutta, a *cena* il bambino potrebbe consumare:
  - 🍴 un primo in brodo (oppure un passato di verdura con pasta o riso o altri cereali), uova o formaggio o pesce o legumi, verdura, pane e frutta
  - 🍴 oppure un piatto unico, come ad esempio: riso e piselli, pasta e fagioli, o una pasta con il pesce, verdura, pane e frutta.Mettete sempre in tavola pasti completi, ma non forzate il bambino se non ha fame (il bambino sa autoregolarsi).
- **Proponete ogni tanto un piatto del menù scolastico**, per renderlo familiare e favorirne l'accettazione all'interno della mensa della scuola.
- **Offrite alimenti freschi e di stagione**, il più possibile.
- **Per quanto riguarda le cotture**, privilegiate le modalità più semplici (al vapore, al forno, stufate) che richiedono pochi grassi.
- **Date il buon esempio** a tavola.
- Ricordate che **se il bambino si muove poco, ha bisogno di porzioni meno abbondanti.**
- **Coinvolgete i bambini** nella spesa e nella preparazione di nuovi cibi.

- **Moderate il consumo di sale**, perchè la quantità di sodio necessaria all'organismo è già fornita da un'alimentazione variata; utilizzate preferibilmente sale iodato.
- **Offrite ai bambini per dissetarli soprattutto acqua**, più volte al giorno (il loro organismo necessita di molta acqua), limitando l'uso di bibite dolci.
- **Dedicate parte del tempo libero ad attività di movimento insieme ai vostri figli:** passeggiate a piedi, in bicicletta, partite di calcio, la cura dell'orto, i giochi nel cortile, recuperando magari anche i giochi tradizionali come nascondino, rubabandiera ed altri ancora.

A cura del Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione  
ASUR Marche Zona Territoriale n. 5 – Jesi