



*Ristorazione*

## ALIMENTAZIONE SANA A SCUOLA

La ristorazione scolastica, negli ultimi anni, è diventata un'importante protagonista della salute e del benessere del bambino: essa fornisce il pasto principale della giornata, è un importante momento di socializzazione e aiuta a stabilire un corretto rapporto con il cibo. Per questi motivi, la ristorazione scolastica deve fornire ai bambini cibi equilibrati nei loro componenti nutrizionali, sicuri dal punto di vista igienico-sanitario e graditi. È quindi compito di tutti gli attori (genitori, insegnanti, ditta fornitrice del pasto, ecc.) far sì che i nostri bambini abbiano un'alimentazione corretta.

In campo alimentare, i messaggi che la famiglia e la scuola trasmettono al bambino assumono una forte influenza sulle scelte alimentari di questo ultimo. Per cui diventa importante definire i punti di riferimento per una coerente esperienza alimentare tra casa e scuola, che ne favorisca la condivisione da parte del bambino. Con questa pubblicazione la Gestidir, in collaborazione con la Dietista Dott.ssa Longo Pamela intende presentare agli Istituti il "nuovo" Servizio di Ristorazione e fornire suggerimenti utili per tutta la famiglia in tema di nutrizione salutare. Un'iniziativa che può rinforzare le azioni che i genitori attuano per indirizzare i figli verso un'alimentazione più sana.



Per assicurare un'alimentazione variata, equilibrata e corretta la Gestidir formula i menù scolastici tenendo conto:

- L.A.R.N. (ultima revisione 2014), Livelli di Assunzione Raccomandati di Energia e Nutrienti per la popolazione italiana, indicativi della quantità giornaliera di energia e nutrienti per sesso e fasce d'età

- Linee Guida per una Sana Alimentazione (2003) edite dall'Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione (INRAN).

- Linee di indirizzo nazionale per la Ristorazione Scolastica (2010).



### OBIETTIVI MENU'

- Promuovere la varietà degli alimenti.
- Incrementare il consumo di frutta, verdure e legumi.
- Favorire il consumo di pesce e di cereali alternativi.
- Ridurre l'utilizzo di alimenti ricchi di additivi.
- Utilizzare, come condimento esclusivamente a crudo l'olio extravergine d'oliva.
- Ridurre l'utilizzo del sale a favore di spezie e aromi.

### Sono previsti due menu': AUTUNNO-INVERNO PRIMAVERA-ESTATE

I menù prevedono pietanze diverse per ogni giorno della settimana, con una rotazione di quattro settimane.

La refezione scolastica prevede la possibilità di diete differenziate per soddisfare le richieste relative a gruppi di patologie particolari e religioni diverse.

#### Diete speciali

Per dieta speciale si intende una dieta, diversa da quella prevista dal menù base adottato dalla scuola, fornita per particolari esigenze cliniche e comprovata da un certificato medico (diete per bambini con allergie e/o intolleranze alimentari)

Sede: Viale Franco Angeli 33 - 00155 Roma  
www.gestidir.it - info@gestidir.it  
P. IVA 13561981005

Responsabile Commerciale Fabio Roscani Cell. 3487818692  
Tel. 062598088 / 062382488 / Fax: 0621891141  
fabio.roscani@gestidir.it



**GESTI.DIR.**