

## ALIMENTI PORTATI DA CASA

per spuntino di metà mattina / pranzo / merenda pomeridiana per i CENTRI EDUCATIVI ESTIVI (C.E.E.)  
INDICAZIONI VALIDE SOLO PER BAMBINI DI SCUOLA DELL'INFANZIA (5-6 anni), SCUOLA PRIMARIA , E RAGAZZI DI SCUOLA SECONDARIA.

L'U.O. IAN ha predisposto questa scheda con alcuni suggerimenti per i cibi che i genitori possono fornire ai loro ragazzi come pasti da consumare al C.E.E.

Condizione necessaria e preliminare per poter consentire l'utilizzo di alimenti portati da casa è la compilazione e sottoscrizione, sia da parte del Gestore del C.E.E. che da parte del Genitore interessato, di una dichiarazione nella quale sia indicato, fermo restando l'arrivo dei pasti già pronti da casa dell'interessato, chi assume la responsabilità della conservazione e somministrazione dei cibi portati da casa.

Nel caso in cui sia il Gestore che si assume la responsabilità, dal ricevimento alla somministrazione del pasto, nel piano di autocontrollo va specificata la procedura che intende seguire, altrimenti sarà compito del minore cui il pasto è stato affidato preoccuparsi della sua conservazione (analogamente a quanto si verifica a scuola con la merenda); è evidente che gli alimenti forniti dovranno essere idonei alla conservazione da parte del minore, coerentemente con quanto di seguito indicato.

La nostra scelta è caduta solo su cibi facilmente conservabili a temperatura ambiente (per spuntino e merenda) e a "basso rischio" igienico (per il pranzo), tenendo però anche in considerazione l'aspetto nutrizionale.

Infatti, considerando che la scuola e il C.E.E. sono strutture educative, si ritiene importante mantenere anche per i cibi portati da casa il rispetto delle "Linee guida" regionali che sono la fonte ispiratrice delle tabelle dietetiche della nostra AUSL. Il problema emergente oggi è l'aumento straordinario del soprappeso e dell'obesità infantile anche nella nostra regione e nella nostra provincia, come risulta dai rendiconti del progetto di sorveglianza nutrizionale nazionale "OKKIO alla Salute". E' quindi compito dell'AUSL, su mandato nazionale e regionale, e della nostra Unità Operativa in particolare, cercare di favorire il più possibile una corretta alimentazione, soprattutto in ambito scolastico.

Viene chiesta quindi la collaborazione dei genitori affinché questa modalità di consumo di pasti a scuola non diventi occasione per favorire nei ragazzi comportamenti non adeguati dal punto di vista nutrizionale e possa essere gestita in termini di sicurezza alimentare.

**Gli alimenti per il pranzo vanno sempre trasportati e conservati in contenitori termici, fino al momento del consumo del pasto.**

Diamo di seguito alcune indicazioni relative agli alimenti da noi ritenuti idonei per lo spuntino di metà mattina, per il pranzo e per la merenda pomeridiana:

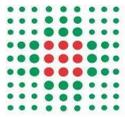
### SPUNTINO / MERENDA POMERIDIANA (un unico alimento ogni giorno, a scelta tra tutti quelli indicati)

FRUTTA / A BASE DI FRUTTA	CIBI SALATI	CIBI DOLCI
1 porzione di frutta fresca di stagione <u>(alimento sempre da preferire per lo spuntino di metà mattina)</u>  1 succo di frutta 100% senza zucchero aggiunto (ml 125-150)	1 pacchettino di crackers (confezionati in monoporzione con olio extra vergine di oliva)  1 schiacciata o simili (confezionati in monoporzione con olio extra vergine di oliva)  "spianata" o fornarina con olio di oliva extra vergine (g. 30-50)	pane comune/toscano (senza aggiunta di grassi) con marmellata (pane g. 30-50)  1 porzione di torta casalinga semplice, tipo ciambella, torta allo yogurt ecc. (senza farciture di crema, cioccolato, ricotta ecc.)  1 merendina confezionata semplice, <b>non</b> con creme o cioccolato, tipo plum-cake

### PRANZO

(un unico alimento ogni giorno, a scelta tra tutti quelli indicati, **da accompagnare sempre con almeno un contorno crudo e un frutto fresco di stagione**)

CIBI FREDDI	CIBI FREDDI
Panino con formaggio stagionato o semistagionato, limitare/evitare l'utilizzo di prosciutto/speck/bresaola	Pasta secca / riso / orzo / cous-cous / farro freddi in insalata con solo verdure miste crude e scaglie di parmigiano



**SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA-ROMAGNA**  
Azienda Unità Sanitaria Locale della Romagna

Dipartimento di Sanità Pubblica

U.O. Igiene degli Alimenti e Nutrizione Rimini

Direttore ff: dott.ssa Roberta Cecchetti

Pizza al pomodoro e mozzarella

Pasta fredda con pomodorini, basilico e scaglie di parmigiano

**NOTE PER IL PRANZO:**

- non utilizzare alcun tipo di salsa nei panini (tipo maionese ecc.)
- si consiglia di utilizzare **esclusivamente acqua come bevanda**: le bevande zuccherate, come succhi di frutta, bibite, the ecc, non sono sufficientemente dissetanti e non indicate ai pasti
- non aggiungere alimenti dolci al "cestino", già presenti nello spuntino o nella merenda
- si richiede comunque sempre l'utilizzo di contenitori termici, con l'aggiunta di piastra refrigerata, per la conservazione dei cibi per il pranzo a temperatura controllata.

Per ulteriori informazioni e/o chiarimenti:

Dietiste U.O. IAN - Tel. 0541 707233/707682 - e-mail [dietespeciali.rn@auslromagna.it](mailto:dietespeciali.rn@auslromagna.it)