

EVENTUALI ALIMENTI PORTATI DA CASA PER IL PRANZO A SCUOLA

INDICAZIONI VALIDE PER BAMBINI E RAGAZZI DI SCUOLA PRIMARIA E SECONDARIA

L'U.O. IAN ha predisposto questa scheda con alcuni suggerimenti per i cibi che i genitori possono fornire ai loro ragazzi come pasto da consumare a scuola.

Condizione necessaria e preliminare per poter consentire l'utilizzo di alimenti portati da casa è la compilazione e sottoscrizione, sia da parte del Dirigente Scolastico 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 Dirigente Scolastico 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 a "basso rischio" igienico, tenendo però anche in considerazione l'aspetto nutrizionale.

Infatti, considerando che la scuola è una struttura educativa, 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 sovrappeso 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:

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 tipo caciotta	Pasta secca / riso / orzo / cous-cous / farro freddi in insalata con solo verdure miste crude e scaglie di parmigiano
Panino con formaggio stagionato tipo pecorino	Pasta fredda con pomodorini, basilico e scaglie di parmigiano
Pizza al pomodoro e mozzarella	

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 nutrizionesian.rn@auslromagna.it