

COMUNE DI SCARPERIA e SAN PIERO
PROVINCIA DI FIRENZE

MENU' MENSA A.S. 2014- 2015



PRESENTAZIONE

La nascita del nuovo Comune di Scarperia e San Piero, scaturita dalla fusione dei due precedenti comuni, dal 1 gennaio 2014, rappresenta il punto di partenza di un processo peraltro già iniziato anche attraverso l'accorpamento dei plessi scolastici di Scarperia e di San Piero a Sieve in un unico Istituto comprensivo.

Un obiettivo del prossimo futuro, come già preannunciato, è quello della realizzazione di una mensa unica centralizzata, ubicata a Scarperia e gestita direttamente dal Comune, a servizio dell'intera comunità scolastica.

Nell'avviarci a questo importante obiettivo, abbiamo intanto il piacere di presentare un menu unico per tutti gli studenti delle nostre scuole, offrendo ai ragazzi ed alle loro famiglie, attraverso questo opuscolo, tutte le informazioni necessarie per una corretta alimentazione basata sull'equilibrio dei nutrienti.

La ristorazione scolastica, insieme a quella familiare, rappresenta per i ragazzi un'importante occasione di scambio educativo e culturale.

I nostri ragazzi, a scuola pranzano sulla base di menu studiati attentamente da una esperta nutrizionista, che svolge anche sorveglianza nutrizionale ed igienica, tenendo conto dei LARN (Livelli di assunzione raccomandati di nutrienti) e, a parte alcune eccezioni dettate da esigenze di salute, il menu è uguale per tutti e comprende un'ampia gamma di cibi per andare incontro il più possibile ai gusti di ciascuno, ma soprattutto garantisce una corretta e diversificata alimentazione. Grande accuratezza viene riservata alla qualità dei cibi, costantemente monitorata anche dal personale della mensa e dalla apposita Commissione. Crediamo che l'attenzione verso il cibo, ed il riscoprirne il lato educativo, sia un dovere da parte di tutti, famiglia, scuola ed amministrazione comunale, per contribuire a crescere ragazzi consapevoli dell'importanza che lo stesso riveste nella vita di ognuno.

L'istituzione scolastica e i genitori ben lo sanno, essendo stati i primi a creare occasioni di approfondimento sui temi dell'alimentazione, attraverso lo scambio di esperienze e di competenze tra i due plessi scolastici.

Un ringraziamento alle famiglie, ai docenti, a tutto il personale dell'Istituto Scolastico Comprensivo, ai cuochi ed agli operatori addetti alla mensa, e a tutti coloro che, ogni giorno, preparano i cibi con cura e fanno in modo che questo importante servizio possa essere fruibile dai nostri ragazzi.

Con l'augurio che, anche attraverso questo importante servizio, si contribuisca a sviluppare un senso comune di appartenenza, vi aspettiamo a settembre con l'inizio del nuovo anno scolastico ed a tutti il nostro caloroso Buon Appetito!

L'assessore alla Pubblica Istruzione

Loretta Ciani

La Commissione mensa

Il nuovo Regolamento per il servizio di ristorazione scolastica, approvato in data 8 maggio 2014, prevede la presenza di un'unica commissione mensa che svolge l'importante compito di controllo, valutazione di gradimento, vigilanza ed agisce come organo consultivo e propositivo nei confronti dell'Amministrazione Comunale.

Nella commissione mensa sono presenti: almeno un genitore per ogni plesso scolastico fino ad un massimo di due, un rappresentante del personale docente o non docente per ogni plesso scolastico, la dietista, il responsabile di ogni cucina. Possono parteciparvi le figure istituzionali.

La commissione può effettuare sopralluoghi presso la cucina ed i refettori con possibilità di assaggiare i piatti del giorno, esprimere pareri sulla modalità di gestione del servizio, segnalare eventuali problemi ed elaborare proposte per migliorare ed ottimizzare la qualità del servizio.

N.B.

Per motivi organizzativi e o di servizio il menù potrà subire delle variazioni.

Le verdure presenti nel menù potrebbero variare a seconda della disponibilità stagionale e del mercato

Questo opuscolo vuole essere come ogni anno uno strumento utile a tutti gli utenti e alle loro famiglie per la diffusione delle informazioni inerenti il servizio mensa e per offrire suggerimenti per una corretta e sana alimentazione.

I pasti in mensa

Nella cucina centralizzata e nei refettori delle scuole operano dipendenti con i seguenti profili professionali: capocuoco/responsabile, esecutore cuoco, aiuto cuoco.

Il personale addetto alla preparazione dei pasti ed ai servizi collaterali è qualificato e formato in materia di sicurezza igienica attraverso corsi di formazione, dalla normativa nazionale ed europea, con le modalità stabilite dall'Allegato A) - Delibera n. 1388 del 27 dicembre 2004 della Regione Toscana, successive modifiche e integrazioni.

La tecnica di produzione adoperata è prevalentemente quella tradizionale del legame "Fresco- Caldo".

I pasti da somministrare nella giornata vengono cucinati al mattino, in tempi molto ravvicinati al trasporto e somministrazione. Per la materna i cibi vengono posizionati in speciali contenitori ermetici sigillabili che vengono veicolati alla varie scuola tramite automezzi con carrozzeria isoterma. Per gli altri ordini di scuola i pasti vengono consumati in refettori attigui alla cucina. I metodi di cottura maggiormente utilizzati sono la cottura a vapore, la lessatura e la cottura in forno. Non sono ammesse la frittura, l'uso di dadi da brodo e l'eccesso di sale.

Si privilegia il condimento con olio extra vergine di oliva a crudo e l'uso di erbe aromatiche locali (basilico, prezzemolo, salvia, rosmarino, origano).

In occasione di brevi viaggi d'istruzione ed educativi la cucina fornisce alla propria utenza pasti da asporto di semplice preparazione ed adatti ad essere consumati in viaggio.

La Refezione Scolastica

Le *Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione scolastica* muovono dall'esigenza di facilitare, sin dall'infanzia, l'adozione di abitudini alimentari corrette per la promozione della salute e la prevenzione delle patologie cronico-degenerative (diabete, malattie cardiovascolari, obesità, osteoporosi, ecc.) di cui l'alimentazione scorretta è uno dei principali fattori di rischio.

D'altra parte i profondi cambiamenti dello stile di vita delle famiglie e dei singoli hanno determinato, per un numero sempre crescente di individui, la necessità di consumare almeno un pasto fuori casa, utilizzando i servizi della ristorazione collettiva e commerciale. Come è noto, l'obiettivo di favorire nella popolazione corretti stili di vita è prioritario a livello internazionale.

L'accesso e la pratica di una sana e corretta alimentazione è uno dei diritti fondamentali per il raggiungimento del migliore stato di salute ottenibile, in particolare nei primi anni di vita.

Nella "Convenzione dei diritti dell'infanzia", adottata dall'ONU nel 1989, è sancito infatti il diritto dei bambini ad avere un'alimentazione sana ed adeguata al raggiungimento del massimo della salute ottenibile e nella revisione della "European Social Charter" del 1996 si afferma che "ogni individuo ha il diritto di beneficiare di qualunque misura che possa renderlo in grado di raggiungere il miglior livello di salute ottenibile".

A scuola, una corretta alimentazione ha il compito di educare il bambino all'apprendimento di abitudini e comportamenti alimentari salutari.

L'alimentazione del bambino deve essere considerata in un contesto più ampio, quale quello dell'ambiente, inteso non solo in senso fisico, ma anche socio-culturale e psicologico.

A scuola i bambini imparano a stare a tavola, a mangiare ciò che hanno nel piatto senza sprechi e ad apprezzare sapori nuovi a volte inconsueti; la variazione stagionale dei cibi consente di proporre alimenti che, per diversità di gusti, abitudini e, a volte, mancanza di tempo per le preparazioni, non vengono consumati a casa. L'introduzione di alimenti nuovi può essere facilmente accettata se si supera l'eventuale iniziale rifiuto grazie alla collaborazione degli insegnanti e/o del personale addetto che stimola il bambino allo spirito di imitazione verso i compagni. Il menù deve essere elaborato secondo i principi di una alimentazione equilibrata dal punto di vista nutrizionale, utilizzando anche alimenti tipici al fine di insegnare ai bambini il mantenimento delle tradizioni alimentari.

(da *Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione scolastica. Ministero della Salute- 29 aprile 2010*)

Caratteristiche di un menù scolastico

Il menù deve rispondere alle caratteristiche di varietà, stagionalità, qualità nutrizionale ed essere esposto pubblicamente. I menù devono essere preparati su almeno 4/5 settimane, onde evitare il ripetersi della stessa preparazione ed essere diversificati per il periodo autunno-inverno e primavera-estate. L'alternanza stagionale di prodotti freschi e locali ha inoltre un'importante valenza educativa, nutrizionale ed ambientale e costituisce un notevole risparmio di risorse economiche. Nei 5 pasti della settimana, i primi piatti sono costituiti da cereali (pasta, riso, orzo, mais, ecc.), preparati con ricette diverse, rispettando le tradizioni locali e spesso associati a verdure, ortaggi e legumi per permettere un' ampia varietà di sapori ed un'esperienza pratica di educazione alimentare.

I secondi piatti sono composti da carni bianche e rosse, pesce, salumi, uova, formaggi con preparazioni adeguate alle fasce di età dei fruitori.

Ciascun pasto deve prevedere inoltre: un contorno di verdure/ortaggi (patate non più di una volta a settimana e associate ad un pasto povero di altri carboidrati), pane non addizionato di grassi e a ridotto contenuto di sale, frutta di stagione di almeno tre tipi diversi nell'arco della settimana, eventualmente già pronta per il consumo.

Per condimento, sia a crudo che in cottura, va utilizzato olio extravergine di oliva; solo per poche ricette può essere impiegato il burro; il sale va usato moderatamente e comunque sempre iodato.

È opportuno prevedere nel menù lo spuntino di metà mattina, con apporto calorico pari all'5% - 10% del fabbisogno calorico giornaliero, differenziato per fasce di età dei fruitori, preferibilmente costituito da frutta di semplice consumo.

In occasione di festività religiose e/o ricorrenze speciali, in cui la tradizione richieda l'uso di cibi e preparazioni particolari, è possibile prevedere di poter modificare il menù del giorno con gli alimenti tradizionalmente utilizzati nell' occasione.

La trasmissione delle informazioni su una corretta alimentazione richiede il coinvolgimento di tutto il personale che, nel tempo trascorso a scuola dal bambino, partecipa alla sua formazione sia didattica che educativa.

L'aumento di peso e il ruolo ormonale

Molti pensano che sia l'eccesso di grassi a provocare l'aumento di peso. In realtà, i nemici numero uno sono gli zuccheri, che oltre a dare una forte dipendenza psicologica possono scatenare il meccanismo della fame continua, soprattutto in alcuni soggetti più sfortunati. L'organismo umano possiede un sistema di regolazione che consente di mantenere entro un certo range la **glicemia**, ovvero il tasso di glucosio nel sangue.

L'euglicemia (glicemia costante) è necessaria per la sopravvivenza del cervello, per tre motivi:

1. il cervello, a differenza dei muscoli, non ha la capacità di immagazzinare scorte di glucosio.
2. il glucosio ematico è praticamente l'unico carburante per il cervello.
3. il cervello consuma una quantità costante di energia, a prescindere dalla sua attività.

In assenza di glucosio, dopo pochi minuti le cellule cerebrali muoiono. Il meccanismo di regolazione della glicemia è basato sul controllo di due ormoni antagonisti: l'insulina e il glucagone.

Qui sono indicati i principali effetti di questi due ormoni sul metabolismo.

Effetti dell'**insulina** sul metabolismo:

Promuove l'accumulo di glicogeno (zucchero di riserva) nel fegato e nei muscoli

Deprime il consumo di grassi e proteine in favore dei carboidrati, ovvero spinge le cellule a bruciare carboidrati piuttosto che proteine e grassi

Promuove la formazione di trigliceridi (grassi) a partire da carboidrati e proteine

Promuove l'immagazzinamento di grassi nel tessuto adiposo

Effetti del **glucagone** sul metabolismo:

Promuove la liberazione del glicogeno dal fegato, che viene riversato sotto forma di glucosio nel sangue.

Promuove il consumo di grassi e proteine a sfavore dei carboidrati, ovvero spinge le cellule a bruciare le proteine e i grassi piuttosto che i carboidrati

Promuove la mobilitazione dei grassi dai tessuti adiposi, che vengono resi disponibili ai tessuti per essere bruciati.

Grazie a questo meccanismo, possiamo introdurre il glucosio (sotto forma di carboidrati) solo poche volte al giorno, durante i pasti: a mantenere costante la sua presenza nel sangue ci pensa l'asse ormonale insulina-glucagone, che utilizza come "magazzino" per il glucosio, il fegato. Se la glicemia scende, come durante il digiuno, il pancreas secerne glucagone che ordina al fegato di prelevare glucosio dalle sue scorte e d'immetterlo nel sangue.

Il glucagone, inoltre, spinge le cellule all'utilizzo di grassi e proteine come fonte energetica: in questo modo si predispone tutto l'organismo al risparmio del glucosio. Se invece la glicemia sale, come dopo un pasto, il pancreas secerne insulina che comanda al fegato di prelevare il glucosio dal sangue e d'immagazzinarlo.

Poiché la capacità del fegato d'immagazzinare glucosio è piuttosto limitata (circa 70 grammi), i carboidrati in eccesso vengono convertiti in grassi e depositati nei tessuti adiposi. L'insulina, al contrario del glucagone, spinge le cellule a utilizzare i carboidrati come fonte energetica.

Quando c'è abbondanza di glucosio, il nostro organismo si adopera per utilizzarne il più possibile, e quello in eccesso lo immagazzina sottoforma di grassi; quando c'è carenza cerca di conservarlo il più possibile, prelevando i grassi dalle scorte e utilizzandoli come fonte energetica.

Il meccanismo dell'insulina diventa "perverso" quando ne viene secreta troppa: in questo caso la glicemia si abbassa troppo, il cervello va in "crisi" e invia all'organismo gli stimoli per introdurre nuovo combustibile (FAME).

La quantità d'insulina secreta dal pancreas dipende dalla velocità con la quale s'innalza la glicemia, questa velocità dipende da due fattori: l'indice glicemico e la quantità dei carboidrati che assumiamo.

Carboidrati a basso indice glicemico o complessi: pane, pasta, riso, polenta, schiacciata, pizza, cereali vari

Carboidrati ad alto indice glicemico o semplici: frutta, succhi di frutta, latte, zucchero, miele e marmellate, biscotti, creme, gelati, caramelle, yogurt, etc

Carboidrati similcomplessi: pastine semplici (non ripiene), crackers, grissini, schiacciata secca, fette biscottate, gallette di riso, etc.

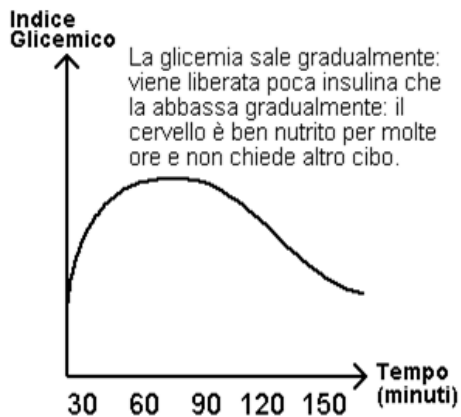


Figura 1a

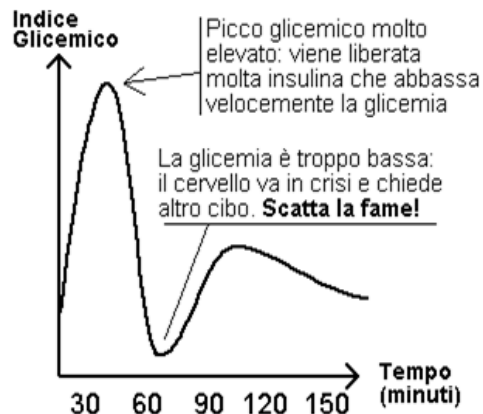


Figura 1b

In figura 1a è riportato il caso relativo all'ingestione di carboidrati a basso indice glicemico: la glicemia s'innalza gradualmente, viene secreta una quantità normale d'insulina che riporta gradualmente la glicemia ai livelli precedenti l'assunzione di carboidrati. In questo caso la fame sopraggiungerà dopo circa 3 ore.

Figura 1b: a seguito dell'ingestione di carboidrati AIG (ad Alto Indice Glicemico), la glicemia subisce un brusco innalzamento, viene secreta una quantità notevole d'insulina che causa un'altrettanto brusca diminuzione della glicemia. **In una situazione di questo tipo la fame sopraggiungerà dopo circa 1 ora dall'assunzione della stessa quantità di carboidrati**

Le fibre contenute in alimenti integrali abbassano i picchi glicemici perché impediscono, legandosi agli zuccheri, il loro totale assorbimento.

L'indice glicemico degli alimenti e la quantità di carboidrati non sono l'unico fattore che influenza la quantità d'insulina che viene secreta dal pancreas, poiché esiste una diversa reazione individuale, com'è stato dimostrato da Gerald Raven nel 1987. Secondo i suoi studi il 25% della popolazione ha una risposta insulinica pigra. In pratica questi fortunati individui hanno una risposta simile a quella in figura 1a anche assumendo carboidrati ad alto indice glicemico. Un altro 25% della popolazione ha una reazione insulinica eccessiva. Anche assumendo carboidrati a medio indice glicemico, queste persone hanno una reazione insulinica simile a quella di figura 1b.

Il restante 50% ha un comportamento che possiamo definire "normale".

In parole povere per il 25% della popolazione il meccanismo dell'insulina diventa perverso con estrema facilità. In generale il 75% della popolazione dovrebbe controllare l'assunzione di carboidrati, il che significa controllare sia l'indice glicemico che le quantità assunte, pena l'inevitabile tendenza al sovrappeso.

Essere in grado di controllare questo meccanismo è fondamentale, soprattutto per i soggetti iperinsulinisti.

I principali vantaggi che si ottengono tenendo sotto controllo la produzione di insulina:

- si prevengono disfunzioni metaboliche gravi come il diabete di tipo 2;
- si riesce a seguire una dieta ipocalorica senza avere sempre lo stimolo della fame
- si riesce a mantenere il peso forma senza troppi sacrifici
- si contribuisce a mantenere basso il colesterolo, poiché l'insulina è uno dei fattori che stimola la produzione endogena.

Per poter mantenere l'insulina entro livelli accettabili occorre seguire queste semplici regole:

evitare carboidrati AIG (alto indice glicemico), e non assumerli mai da soli;

- assumere pasti con la corretta ripartizione dei macronutrienti (come fibre, proteine e carboidrati)
- mangiare almeno 5 volte al giorno, evitando abbuffate nei pasti principali;

La piramide alimentare Toscana

E' stata pensata per imparare a vivere meglio e in salute, attraverso un concetto semplice: consumare tutti gli alimenti, senza esclusioni, regolandone la frequenza. Più spesso quelli indicati alla base della piramide, più raramente quelli in alto. La Piramide Alimentare Toscana é la rappresentazione grafica di una sana ed equilibrata alimentazione. Suddivisa su sei livelli, la Piramide ci indica le corrette proporzioni dei cibi che non dovrebbero mai mancare nella nostra dieta. Nel livello più basso, alla base della Piramide, sono rappresentati i cibi da consumare più spesso, mentre man mano che si salgono i gradini vengono indicati quelli da consumare con minor frequenza.

La PAT propone 70 prodotti, di cui 65 appartengono alla tradizione toscana; e un appropriato consumo di acqua, di vino, insieme ad una costante attività fisica. I sei scalini della PAT, dal basso verso l'alto, sono: frutta e verdura; cereali, derivati e olio extravergine di oliva; legumi, frutta secca, latte e yogurt; pesce e pollame; formaggi, uova e patata; infine carne, salumi e dolci.

