

Dipartimento di Prevenzione
U. O. Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
Direttore: dr. Maria Maddalena Marconi
Tel. 0861 420591- 085 8020929
Cell. 335 6469812
Fax.0861 420581 – 085 8020926 .
e- mail mariamaddalena.marconi@aslteramo.it
PEC - sian@pec.aslteramo.it



Invio via PEC

ASL TERAMO PROTOCOLLO UNICO
Posta in Partenza



Prot. nr. 0021503/17 del 09/03/2017

Teramo, 09-03-2017

Ai Signori Sindaci dei Comuni
della Provincia di Teramo

Oggetto: Allegati "Linee di indirizzo della Regione Abruzzo per la ristorazione scolastica".

Ad integrazione del documento "Linee guida per la ristorazione scolastica " si inviano gli allegati relativi a :

- Protocollo gestione latte materno
- Consigli per i genitori
- Pranzo al sacco

Si resta a disposizione per eventuali delucidazioni.

Distinti saluti

ASL TERAMO-Dipartimento di Prevenzione
IL DIRETTORE DEL SERVIZIO
Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
(Dott.ssa Maria Maddalena MARCONI)

INDICAZIONI PER PRANZO AL SACCO

Qualora la scuola programmasse una gita scolastica si riporta il menù da adottare per quel giorno.

Scuola dell'infanzia

2 panini (g.50) di cui 1 con prosciutto cotto o crudo (g.20) eventualmente farcito con una foglia di lattuga e 1 con formaggio semi-stagionato o parmigiano reggiano monodose (g.20);

1 banana (media grandezza);

1 fetta di torta tipo plum-cake allo yogurt o ciambella con mele*

acqua: bottiglietta da 500 cc.

Scuola primaria

3 panini (g.50) di cui 2 con prosciutto cotto e crudo (g.20) eventualmente farcito con una foglia di lattuga e 1 con formaggio semi –stagionato o parmigiano reggiano monodose (g.20);

1 banana (media grandezza);

1 fetta di torta tipo plum-cake allo yogurt o ciambella con mele * o **merendina** senza farciture e coperture (g. 40/50);

acqua: una bottiglietta da 500cc.

*come da scheda dolci

Consigli per i genitori per una giornata alimentare che integri in modo equilibrato il pasto a scuola

In età scolare si impostano e consolidano le abitudini alimentari del bambino, pertanto è in questa fase della vita che la **famiglia** e la **scuola** devono contribuire alla sviluppo di uno stile alimentare salutare che permanga nell'età adulta.

Uno dei fondamenti di una crescita armoniosa è dato dalla **regolarità dei pasti** che, una volta acquisita e radicata come abitudine porta ad un facile mantenimento del peso ideale.

Spesso il bambino in sovrappeso non è tale perché mangia più di altri ma perché mangia in modo disordinato nel corso della giornata così da confondere pasto e fuoripasto.

E' importante abituare i bambini ad una regolare assunzione dei pasti. La giornata alimentare deve essere distribuita in modo razionale seguendo questo criterio:

Una buona prima colazione (15-20% delle calorie totali)

Es. Latte + cacao + pane + marmellata

Latte + biscotti + frutta fresca

Yogurt + cereali + frutta fresca + mandorle

Tè/ orzo + fette biscottate + frutta fresca

Per cominciare bene la giornata è importante per il bambino fare una adeguata, nutriente e varia prima colazione. E' un momento alimentare troppo spesso trascurato, soprattutto in età scolare. E' dimostrato che saltare la prima colazione, oltre a causare ipoglicemia secondaria al digiuno, ridotta concentrazione mentale, si correla positivamente con l'obesità. Infatti una prima colazione assente e scarsa induce dei circoli viziosi che portano a squilibri nutrizionali nella dieta giornaliera del bambino.

Una colazione adeguata permette al bambino di arrivare al pranzo consumando solo uno spuntino leggero al mattino.

Uno spuntino "leggero" a metà mattina (5% delle calorie totali)

Un pranzo equilibrato (40% delle calorie totali)

Una merenda nutriente a metà pomeriggio (10% delle calorie totali)

Una CENA variata (30% delle calorie totali)

Il pasto serale rappresenta un momento di riequilibrio della giornata alimentare del bambino, pertanto deve essere composto da alimenti diversi da quelli consumati a scuola.

E' importante che i genitori conoscano la composizione del menu scolastico, in modo da scegliere gli alimenti più opportuni per la cena.

Se a pranzo il bambino ha assunto un primo piatto asciutto, la sera si consiglia di proporre una minestra con cereali, (passato di verdure con pastina o riso o farro o orzo o una minestra vegetale con pastina).

Se il bambino a pranzo ha consumato la carne, a cena bisogna alternare le fonti proteiche (pesce, uova, legumi, formaggi).

Per i secondi piatti si riporta la frequenza settimanale degli alimenti proposti con il menù scolastico e quelli che dovranno essere consumati a domicilio.

Alimento	Frequenza settimanale alimenti menù scolastico	Frequenza settimanale alimenti da fornire a domicilio
Carni	2	2
Pesce	1	1 - 2
Legumi	1	1 - 2
Uovo	1	1
Formaggio	0 - 1	1 - 2
Prosciutto cotto o crudo magro	0 - 1	1

Verdure: tutti i giorni a pranzo e cena, alternando le crude e le cotte.
Frutta: tutti i giorni, sempre di stagione, come spuntini e nei pasti principali

Protocollo gestione latte materno

Il presente protocollo riporta le indicazioni operative essenziali per la gestione in sicurezza del latte materno. Tali indicazioni, eventualmente integrate in funzione di particolari esigenze operative, possono costituire un riferimento utile per la redazione di un capitolo specifico del piano di autocontrollo richiesto dal Reg. 852/2004 in materia di igiene degli alimenti.

La conservazione del latte materno in condizioni idonee è fondamentale per poter somministrare al lattante un prodotto con un alto valore nutritivo e sicuro da un punto di vista igienico sanitario.

Presupponendo che la madre sia già stata informata sulle corrette modalità di raccolta e conservazione del latte, il presente protocollo intende dare indicazioni sul trasporto, la consegna e la conservazione del latte materno presso il nido d'infanzia.

Trasporto

- usare biberon di vetro (pyrex);
- consegnare un biberon per ogni poppata prevista;
- trasportare il latte in borsa refrigerante;
- mettere un'etichetta che riporti il nome e cognome del bambino e la data di consegna.

Consegna

- il latte materno sarà consegnato agli operatori del nido direttamente da uno dei genitori o da chi accompagna solitamente il bambino;
- alla consegna, l'operatore dovrà verificare la completezza e la coerenza dei dati riportati e siglare la verifica effettuata nella apposita scheda (piano di autocontrollo);
- gli operatori diventano responsabili della conservazione e somministrazione.

Conservazione

- dopo la consegna, l'operatore incaricato deve riporre il latte materno **immediatamente nel frigorifero:**
 - *frigorifero dedicato:** quando possibile, va predisposto un frigorifero dedicato appositamente alla conservazione del latte materno, diverso da quello utilizzato per la conservazione di altri alimenti;
 - *frigorifero non dedicato:** se il frigorifero utilizzato per la conservazione del latte materno viene utilizzato anche per la conservazione di altri alimenti, i **biberon contenenti il latte devono essere conservati in apposito contenitore di plastica chiuso, nettamente separati dagli altri alimenti;**
- il latte consegnato deve essere consumato in giornata.

Somministrazione del latte materno

Al momento della somministrazione, dopo essersi accuratamente lavate le mani, l'operatore incaricato:

- controlla i dati riportati sull'etichetta (il nome del lattante e la data di raccolta) e che il contenitore sia integro;
- dopo averlo agitato dolcemente, procede con il riscaldamento **tramite scaldabiberon** adeguatamente termostato a 37°C;
- il latte eventualmente rimasto dopo la poppata deve essere eliminato;
- al termine della poppata il biberon deve essere lavato con detergente per stoviglie e riconsegnato alla madre;
- per la somministrazione del latte, su richiesta della madre o per i lattanti che ne facciano già uso, potranno essere utilizzati un piccolo bicchiere, una piccola tazza o un cucchiaino al posto del biberon.