

A photograph of several children sitting at a table, eating and drinking. There are bottles of juice and plates of food on the table. The children are smiling and appear to be enjoying their meal.

**Il benessere
è più di una scelta**

**Comune di
Pagnacco**

**La carta dei
servizi**

Introduzione



Camst è tra i più importanti gruppi di ristorazione in Italia ed è interamente costituito da capitale italiano. Nasce nel 1945 come cooperativa condividendo i principi sociali che caratterizzano questa forma di impresa. Negli anni Camst ha costruito il proprio successo ampliando l'attività in tutti i settori della ristorazione (scolastica, commerciale, aziendale, sanitaria, socio-assistenziale, fieristica fino all'organizzazione di ricevimenti) puntando sulla qualità e sulla sicurezza: caratteristiche fondamentali dei propri servizi. Oggi i nostri oltre 70 anni di esperienza sono al servizio delle vostre famiglie.

La Carta dei Servizi di refezione scolastica descrive i principi fondamentali del servizio e le garanzie che sono offerte a coloro che la utilizzano, al fine di favorire un rapporto diretto tra il servizio e i propri utenti. Essa viene proposta on line. La scelta di non divulgazione cartacea è determinata dall'aderenza ai dettami del PAN GPP. Ha l'obiettivo di tutelare la salute e di sviluppare l'educazione al gusto, coniugando il mangiar sano alla conoscenza della nostra gastronomia.

Il servizio di refezione scolastica ha lo scopo di migliorare la qualità del sistema di istruzione cittadino e consentire l'effettivo soddisfacimento del diritto allo studio degli alunni delle scuole. È un servizio a domanda individuale la cui erogazione avviene su apposita domanda di iscrizione da parte del genitore al titolare della gestione del servizio.

La refezione scolastica rientra, a tutti gli effetti, nell'ambito del tempo scolastico e rappresenta un momento formativo ed educativo di promozione delle corrette abitudini alimentari e scelte nutrizionali e della conoscenza della varietà degli alimenti. È anche uno spazio di socializzazione dove la componente relazionale unita ad ambienti confortevoli, alla qualità del cibo, alla cortesia e professionalità del personale, permette di vivere il pranzo come momento piacevole della giornata.

La finalità del servizio tende a garantire, ai piccoli utenti, la migliore gradibilità dei pasti, in un contesto di sicurezza igienico-sanitaria e qualità alimentare

Il servizio di refezione scolastica è stato affidato dal Vostro Comune a noi e si articola nelle diverse fasi di seguito descritte:

- ★ Approvvigionamento delle materie prime, produzione e preparazione dei pasti presso la Cucina
- ★ Veicolazione dei pasti presso i terminali di distribuzione delle scuole primaria e secondaria e somministrazione in loco per l'infanzia;
- ★ Riassetto, pulizia e sanificazione del refettorio e dei locali annessi.

Il benessere è più di una scelta

Il servizio di refezione scolastica è un elemento determinante per la crescita sana ed equilibrata dei bambini, che diventeranno gli adulti di domani. È fondamentale pertanto che comprendano, sin dall'infanzia, che il loro benessere è legato all'ambiente nel quale vivono.

L'alimentazione esprime abitudini, usi e costumi dell'individuo e risponde non solo alle esigenze fisiche, ma anche a quelle psichiche e della vita di relazione. È in grado di fornire, accanto all'esperienza del piacere, le occasioni per relazionarsi, condividere ed avere una corretta educazione alimentare. La ristorazione scolastica ha una funzione protettiva e preventiva.

Le scelte alimentari in età pediatrica si sviluppano congiuntamente al contesto socio – pedagogico, entrando così in un processo “nutritivo” che porta al soddisfacimento integrato delle necessità dei nuovi cittadini.

Il risultato si traduce nel breve, medio e lungo periodo in crescita di un benessere più ampio che coinvolge l'intera comunità scolastica.

Il concetto di sicurezza alimentare si riappropria, quindi, del suo più profondo significato socio sanitario, poiché si realizza “quando tutte le persone di una comunità ed in qualsiasi momento hanno accesso fisico, sociale ed economico a cibi nutrienti, sani e sufficienti a soddisfare le loro preferenze dietetiche ed alimentari per una vita attiva e sana”.

Il benessere è più di una scelta

I PRINCIPI *fondamentali* della Carta dei Servizi



Il servizio di refezione scolastica presso il Comune di Pagnacco viene prestato nel rispetto di alcuni principi fondamentali, di seguito elencati.



Parità di diritti degli utenti: una prerogativa nella gestione del servizio è la parità dei diritti per tutti gli utenti: sono accolte le

esigenze di tutti i commensali che, per motivi di salute o per ragioni

etico-religiose, richiedano di poter seguire particolari diete. Tutte le critiche costruttive, le lamentele ed i suggerimenti trasmessi dalle famiglie, dagli insegnanti e dai membri della Commissione mensa agli addetti incaricati vengono presi in considerazione, quindi verificati ed elaborati in tempi brevi per giungere alla soluzione più congrua. Tutti coloro che usufruiscono della mensa scolastica vengono trattati con obiettività, giustizia, imparzialità, disponibilità, sensibilità e cortesia.



Servizio continuo e regolare: nel caso di eventi eccezionali ed imprevedibili che influiscono sullo svolgimento del servizio, sono previsti interventi specifici per ridurre al minimo i disagi degli utenti e la durata dei disservizi. Si è stabilito, pertanto, che la mensa scolastica sia garantita anche in caso di sciopero del pubblico impiego (comparto scuola), salvo diversamente richiesto e comunicato dalle Direzioni Scolastiche.



Efficienza ed efficacia: la piena soddisfazione degli utenti, intesi come alunni e loro famiglie, è ricercata attraverso il miglioramento continuo del servizio e l'aumento dell'efficienza nell'organizzazione e nella gestione del servizio stesso.



Collaborazione di tutti: è garantita e favorita la partecipazione degli utenti al funzionamento ed al controllo della refezione scolastica, così come il diritto ad ottenere informazioni, dare suggerimenti e presentare reclami. Il naturale riferimento in merito è costituito dalla Commissione mensa di cui fanno parte Rappresentanti dei genitori, Dirigente Scolastico, rappresentanti del Comune e dell'ASL territorialmente competente.



Informazione: nella refezione scolastica è rilevante soprattutto l'informazione. Per utilizzarla al meglio è importante avere notizie aggiornate, complete ed esaurienti sul suo funzionamento e sulle eventuali variazioni, così come sapere a chi ci si deve rivolgere per ottenere chiarimenti e spiegazioni.

Il benessere è più di una scelta

Modalità di gestione ed erogazione del servizio di refezione scolastica

L'oggetto della ristorazione scolastica non è solo il "cibo", ma il pasto.

Cioè quel servizio complessivo che non si limita agli alimenti consumati, ma comprende la situazione ambientale, la qualità del servizio e l'attenzione alle esigenze dell'utenza. Infatti solo considerando il pasto nella sua complessità di aspetti nutrizionali, culturali, gastronomici e psicologici potrà essere raggiunto l'obiettivo fondamentale di benessere.

Il tempo mensa, rientrando a tutti gli effetti nell'ambito del tempo scolastico, rappresenta quindi un momento di promozione delle corrette abitudini alimentari, scelte nutrizionali e della conoscenza della varietà degli alimenti. È uno spazio di socializzazione dove la componente relazionale unita ad ambienti confortevoli, alla qualità del cibo, alla cortesia e professionalità del personale, permette di vivere il pranzo come momento piacevole della giornata.

PREPARAZIONE E
consegna
dei pasti,
SICUREZZA e CONTROLLI

La gestione del **servizio di refezione scolastica**, prestato presso le scuole del **Comune di Pagnacco**, si articola lungo il processo strutturato delle fasi che, partendo dalla ricezione delle materie prime lungo tutta la filiera, vedono la produzione, veicolazione e successiva somministrazione dei pasti presso i refettori dei tre ordini di scuola diversi. Il processo di produzione dei pasti avviene all'interno della cucina centralizzata, per i pasti di primaria e secondaria, in cui ogni mattina, a partire da materie prime selezionate, la cuoca in funzione delle presenze in mensa, prepara le pietanze seguendo standard di qualità e procedure consolidate. Nel caso dell'infanzia, invece, i pasti vengono prodotti all'interno della cucina della scuola stessa, con le stesse modalità e procedure di cui sopra.

I pasti sono preparati in maniera tradizionale, proprio come a casa. Con materie prime stagionali e varie.

I metodi di cottura scelti preservano, il più possibile, i principi nutritivi degli alimenti e privilegiano l'uso di condimenti per lo più a crudo (al forno, stufati, alla piastra, con aggiunta di limone, salsa di pomodoro, latte, erbe aromatiche, verdure miste e lessati).

Non vengono utilizzati esaltatori di sapidità, estratti vegetali o di carne, con o senza aggiunta di glutammato, a questi si predilige l'uso di erbe aromatiche fresche. Tutte le materie prime sono oggetto di rigorose procedure igieniche e di tracciabilità lungo la filiera produttiva.

La tracciabilità, garanzia di qualità e sicurezza, trova corrispondenza e continuità nelle fasi di lavorazione all'interno delle cucine Camst

I pasti vengono preparati sulla base di:

- ★ **tabelle merceologiche**, che definiscono le caratteristiche delle materie prime utilizzate nella preparazione;
- ★ **tabelle dietetiche**, che definiscono le grammature delle porzioni in funzione delle fasce d'età. Queste ultime tabelle dietetiche sono per questo motivo ragionate e costruite in base a due ordini di valutazione:

- 1) corretto apporto di: vitamine e sali minerali, proteine, acqua;
- 2) scelta di alimenti protettivi per la salute (frutta, verdure, legumi, pesce) in linea con le indicazioni nazionali ed internazionali.



Per la preparazione dei pasti, vengono utilizzati prodotti provenienti da **agricoltura biologica**, privilegiando i **prodotti locali** e valorizzando l'integrazione tra culture alimentari diverse, senza dimenticare il legame con le tradizioni locali, nell'ottica della sostenibilità a 360°:

Per la produzione dei pasti destinati alla refezione scolastica del **Comune di Pagnacco**, verranno utilizzate derrate biologiche in misura tale da garantire le percentuali offerte in sede di gara e definite nella tabella sottostante.

Frutta	70%
Ortaggi	70%
Legumi	70%
Cereali	70%
Uova	100%
Prodotti da forno	70%
Pasta	70%
Riso	70%
Farine	70%
Carne bovina	50%
Carne suina	30%
Carne avicola	30%
Carne ovina	30%
Pesce da acquacoltura	100%
Latte	100%
Salumi e Prodotti lattiero caseari	30%
Yogurt	100%
Succhi di frutta	100%
Olio extravergine di oliva	70%
Pelati, polpa e passata di pomodoro	70%
Marmellate e confetture	100%

Menù

i menù



Attorno all'alimentazione si concentrano numerosi temi di grande e comune interesse.

Primo fra tutti la salute e il benessere delle persone e dei bambini in particolare e la sostenibilità dei processi produttivi. Anche da un'alimentazione bilanciata e sana dipende la loro corretta crescita e uno sviluppo equilibrato. Un'adeguata nutrizione tocca inoltre numerosi altri argomenti: le diete speciali per ragioni cliniche, culturali, religiose, il contenimento dello spreco alimentare, le tradizioni gastronomiche, la tutela ambientale.

Per questo Camst si avvale di uno specifico Servizio Nutrizione, istituito quale punto di riferimento per una politica nutrizionale certa e omogenea. Il Servizio Nutrizione comprende un coordinamento centrale e un team di tecnici della nutrizione che operano sul territorio, negli impianti dove Camst eroga i suoi servizi.

Compito del Servizio Nutrizione è redigere i menù e le diete speciali, trasferire conoscenze e competenze agli operatori che si occupano dei menù e verificarli alla luce delle linee guida nutrizionali.

Alla luce della **valenza educativa del pranzo**, il binomio scuola-famiglia deve lavorare in sinergia per promuovere un buon rapporto con il cibo, trasferendo al bambino un'immagine positiva della mensa ed invogliandolo a sperimentare sapori diversi ed alimenti nuovi, consolidando inoltre i corretti comportamenti alimentari incoraggiando e confermando a casa i messaggi educativi che il bambino riceve a scuola.

La scelta del menù riveste un'importanza cruciale per garantire un apporto nutrizionale quantitativamente e qualitativamente corretto.

Come sono pensati i menù?

- ★ Le porzioni standard sono quelle raccomandate dalle linee guida dell'Azienda Sanitaria universitaria Friuli Centrale per garantire che i nutrienti siano presenti nelle quantità necessarie.
- ★ Le porzioni sono differenti per i diversi ordini e gradi delle scuole, perché ogni fase dell'età evolutiva ha le sue necessità.
- ★ Il menù è differenziato a seconda delle stagioni per rispettare i bisogni nutrizionali nei vari periodi dell'anno (varietà stagionale) e la varietà settimanale degli alimenti assicura un contributo completo e bilanciato di tutte le categorie di nutrienti.

Il benessere è più di una scelta

I menù scolastici sono stati redatti dal servizio dietetico interno, nel rispetto delle indicazioni previste dall'ASUFC indicate nel documento “Linee guida per la refezione scolastica del FVG”, secondo i gruppi merceologici e le frequenze previste.

Sono stati redatti *menù su 2 stagioni e su 8 settimane*, allo scopo di migliorare la qualità nutrizionale e sensoriale dei piatti proposti, incrementando la varietà delle scelte.

Sulla base del menù generico e delle frequenze di alimenti in esso contenute, la cuoca responsabile predispone il piano settimanale. Questo viene redatto in base ai prodotti presenti nel territorio, alla stagionalità e al gradimento degli utenti, individuando le ricette e le modalità di preparazione che possano rendere più graditi alimenti di difficile accettazione.

Il menù è formulato sulla base dei principi per “*un'alimentazione sana, variata ed equilibrata*” rispettando pertanto, le frequenze sotto indicate:

- ★ *Carne bianca e/o rossa*: 1-2 volte a settimana (alternando fra le varie tipologie e preferendo le carni bianche ed i tagli magri);
- ★ *Pesce*: 1-2 volte a settimana;
- ★ *Uova*: 2-3 volte al mese
- ★ *Formaggio*: 1-2 volta a settimana;
- ★ *Legumi*: 1-2 volte a settimana
- ★ *Verdura cotta o cruda*: ogni giorno
- ★ *Frutta fresca e di stagione*: ogni giorno

E poi...

- ★ *Primo piatto liquido* (con pasta /riso/orzo/altri cereali): 1 - 2 volte a settimana (minestre, passati, zuppe, brodo)
- ★ *Primo piatto asciutto*: 3 – 5 volte a settimana (pasta, riso, orzo, polenta, altri cereali, gnocchi, pasta ripiena)
- ★ *Piatto unico a base di proteine vegetali o animali* : 1-2 volte a settimana (fagioli all'uccelletto con polenta, pasta al ragù di lenticchie, pasta e ceci, insalata di seppie e patate, frico con polenta, couscous con pollo e verdure, pasta/gnocchi/lasagne al ragù di bovino).

Tali frequenze potranno subire variazioni in accordo con l'Azienda Sanitaria territorialmente competente.

Il benessere è più di una scelta

I menù proposti sono consultabili:

- ★ sul *sito internet* istituzionale del Comune nella sezione mensa scolastica;
- ★ in *formato cartaceo*, presso i refettori scolastici;
- ★ sul nuovo *portale/app Ristorazione Scolastica*, che consente di visualizzare il menù parlante del giorno delle mense servite da Camst. L'app è utile per tenersi aggiornati in tempo reale sul menù del giorno dei bambini delle scuole servite da Camst, sulle news e le eventuali comunicazioni/variazioni del menù.

Ristorazionescolastica.it è il portale di servizi legati al mondo della “**ristorazione scolastica**” ideato da Camst group.

Genitori e insegnanti possono accedere ad una serie di contenuti e servizi dedicati, tra cui i menu aggiornati preparati nelle scuole, contenuti educativi legati al mondo della nutrizione e tanti altri servizi e informazioni. L'interfaccia è estremamente semplice ed intuitiva.

Dopo una preliminare registrazione, vi è la possibilità di consultare giornalmente il menù proposto, attraverso la selezione del Comune di appartenenza, la scuola di interesse e la data.

Con le frecce a sinistra e a destra del nome del Comune si può visualizzare il menù rispettivamente del giorno prima e del giorno dopo rispetto alla data selezionata.

Le diete speciali

LE diete

Ci sono bambini che soffrono di allergie e di intolleranze alimentari o che necessitano di una dieta sanitaria. Altri hanno l'esigenza di diete specifiche per motivi religiosi e culturali o semplicemente perché hanno bisogno di mangiare in bianco a causa di malesseri passeggeri. Per tutti loro sono disponibili menù speciali personalizzati, che permettono di condividere, in serenità, il momento del pranzo a scuola insieme con gli altri.

Camst è consapevole di quanto sia importante per le famiglie sapere che i propri bambini riceveranno un pasto adeguato, conforme e sicuro. Per questo adotta specifiche, scrupolose e puntuali procedure definite per gestire le diete speciali, con personale specializzato, spazi dedicati, apposite attrezzature. Nel caso di diete speciali per ragioni religiose e culturali, Camst predispone un menù alternativo, con la medesima attenzione alla varietà e all'equilibrio nutrizionale del pasto.

Per **dieta speciale** si intende una "misura dietoterapeutica" che deve essere specificamente adottata in presenza di patologie documentate sul piano clinico con certificazione medica.

Per problemi di intolleranze, allergie alimentari, patologie specifiche, motivi religiosi o culturali è possibile chiedere variazioni al menù ordinario della mensa, usufruendo di diete speciali personalizzate. La dieta speciale può essere richiesta in qualsiasi momento dell'anno.

Nel caso di dieta sanitaria, deve essere presentata la certificazione sanitaria completa, indicante esattamente la patologia e gli alimenti da escludere. Tutte le certificazioni, se non diversamente indicato, saranno valide per l'intero ciclo scolastico.

Le richieste devono essere presentate al Comune, tramite apposita modulistica, che provvederà ad inviare la richiesta a Camst, per la predisposizione della dieta alternativa.

In caso di allergie alimentari sono escluse dalla dieta preparazioni, intese come ricette, che prevedono l'utilizzo dell'alimento responsabile o dei suoi derivati, inoltre sono esclusi i prodotti in cui l'alimento o i suoi derivati figurano in etichetta o nella documentazione di accompagnamento. In ragione del fatto che molti derivati di alimenti allergenici sono utilizzati come additivi o coadiuvanti tecnologici, assumono particolare importanza non solo la qualifica, ma soprattutto la formazione e consapevolezza del personale, elementi di grande valore per Camst.

Le preparazioni sostitutive, previste nella dieta speciale, sono sostenibili all'interno del servizio di ristorazione e sono il più possibile uguali al menù giornaliero previsto. In linea generale, le diete speciali riguardano:

Il benessere è più di una scelta

- ★ intolleranze e allergie (latte, uovo, ecc.) con indicazioni degli alimenti permessi e di quelli da evitare così come riportato nella letteratura scientifica
- ★ celiachia con indicazioni circa gli alimenti da evitare e da sostituire con l'uso esclusivo di prodotti privi di glutine e con specifiche indicazioni sulla preparazione e cottura di questi alimenti
- ★ particolari patologie quali ad esempio nefropatie croniche, diabete, dislipidemie, ecc.

La catena delle diete speciali

È il dietista/biologo nutrizionista Camst a ricevere la richiesta di dieta speciale e elaborare le variazioni al menù di base per ogni tipo di esigenza o patologia e - in caso di particolari complessità - per il singolo bambino.

Le materie prime per le diete sanitarie vengono selezionate analizzandone scrupolosamente la relativa documentazione tecnica fornita dal produttore. Vengono stoccate separatamente, in confezioni sigillate, e riposte in contenitori diversi a seconda della dieta speciale di destinazione. In caso di prodotti per celiaci, si acquistano solo alimenti dietoterapici autorizzati dal Ministero della Salute, alimenti in libero commercio inseriti nel prontuario dell'Associazione Italiana Celiachia, e alimenti naturalmente privi di glutine la cui etichetta escluda la presenza di tracce di glutine da lavorazione.

Ogni giorno presso le scuole gli ordini delle diete sanitarie vengono annotati in una scheda ad hoc associata al nome del bambino interessato. I pasti per le diete sanitarie sono preparati separatamente da parte di personale formato appositamente, in zone e con attrezzature dedicate. La distribuzione avviene sempre controllando la corrispondenza tra il pasto e la scheda della dieta speciale.



Strumenti di verifica della qualità del servizio offerto

Nell'esecuzione dell'appalto vengono adottati degli strumenti di verifica della corretta esecuzione del servizio prestato.

La **qualità del servizio di ristorazione** scolastica si concretizza anche nella valorizzazione dei seguenti aspetti:

- ★ la salubrità del pasto, dalla scelta degli ingredienti alla preparazione, nonché l'equilibrio calorico e nutrizionale all'interno del pasto;
- ★ il gradimento dei pasti proposti;
- ★ l'accuratezza organizzativa del servizio.



Gli **organi competenti** preposti al controllo:

- ★ i servizi sanitari preposti al controllo;
- ★ gli incaricati del Comune nonché altre strutture specializzate incaricate;
- ★ i rappresentanti attraverso la Commissione mensa.

Il Comune espleta il proprio controllo attraverso il proprio personale e/o i rappresentanti della **Commissione mensa**, che possono – secondo quanto indicato nel regolamento della commissione medesima, - effettuare sopralluoghi allo scopo di monitorare il gradimento dei pasti offerti. *Il ruolo attivo e collaborativo della Commissione mensa è fondamentale, infatti, per il buon andamento del servizio. E' un organo di rappresentanza dell'utenza, attraverso il quale viene assicurata la partecipazione degli utenti al funzionamento e miglioramento del servizio.*

In Camst, crediamo che la qualità della vita sia un fattore determinante e un denominatore comune di tutti i nostri servizi. La misurazione della soddisfazione dei nostri consumatori rappresenta una tappa importante di un percorso che coinvolge direttamente tutte le parti in gioco: Camst, cliente e consumatori. Per conoscere il grado di soddisfazione degli utenti, vengono condotte due tipi di verifiche:

- ★ **analisi giornaliera degli scarti:** lo scopo della ricerca sulle eccedenze alimentari ha lo scopo di rilevare direttamente l'indice di gradimento del servizio dei suoi frequentatori; per verificare le criticità e i punti di forza del servizio proposto, al fine di continuare con efficacia il perseguimento degli obiettivi primari dell'Azienda che riguardano in maniera congiunta la soddisfazione del cliente ed il mantenimento di elevati standard qualitativi del servizio;
- ★ **questionario di gradimento:** somministrato 2 volte l'anno, ha lo scopo di ottenere un quadro generale sul servizio offerto e apportare i correttivi adeguanti per il miglioramento del servizio.

Gli standard qualitativi del servizio

Per lavorare in qualità, si deve aver la garanzia che tutte le fasi siano sotto controllo e seguano determinati standard di processo, partendo dalla scelta della materia prima e fino al momento di consumazione dei pasti presso i refettori. Gli standard definiti sono di seguito indicati:



Qualità delle materie prime: tutte le materie prime provengono esclusivamente da fornitori qualificati secondo un'attenta procedura di selezione ed annualmente riqualificati in funzione del servizio prestato. Le materie prime sono tutte conformi con attestato di garanzia sulla provenienza, eventuali schede tecniche e dichiarazioni di conformità secondo le vigenti norme in materia. Ad ogni modo le materie prime rispondono alle caratteristiche di qualità rispetto ai limiti microbiologici, chimici e fisici prefissati dalla legislazione vigente e dal contratto;

Qualità e tipologia dei menù: adozione dinamica dei menù, formulati nel rispetto degli standard nutrizionali, delle linee guida regionali e dell'analisi degli scarti. I menù seguono l'andamento stagionale, prevedendo la rotazione delle ricette ed evitando combinazioni alimentari di difficile accettazione;



Qualità del processo: ottenuta attraverso il controllo qualitativo e quantitativo delle derrate, dei processi produttivi e di cottura, delle tecniche di somministrazione nonché di pulizia e disinfezione di locali e attrezzature. *Si adottano tutte le misure necessarie per garantire la massima sicurezza igienico sanitaria del prodotto finale applicando lo specifico piano di autocontrollo previsto dal Reg. CE 852/04 nell'ambito di tutte le operazioni di produzione e distribuzione pasti*, individuando pertanto ogni fase del processo che potrebbe dirsi critica per la sicurezza alimentare e si garantisce che vengano individuate, applicate e mantenute le opportune procedure di sicurezza. Questo attraverso la registrazione puntuale dei dati relativi ai punti critici di controllo e alle verifiche del piano di autocontrollo stesso;



Qualità delle attrezzature e locali: i locali adibiti a cucina e refettorio rispondono ai requisiti di legge e sono



utilizzati in maniera esclusiva a tale scopo. Gli utensili sono tutti di materiale idoneo all'uso alimentare per motivi di sicurezza;



Qualità dei prodotti di pulizia: Camst gestisce varie tipologie di servizi di ristorazione e impianti diversi per dimensione e articolazione. Tutti sono progettati e realizzati secondo una politica di sviluppo sostenibile informata a responsabilità sociale e consumo etico. I materiali impiegati per la pulizia, sono a marchio Ecolabel, biocompatibili. Impiegati nei tempi e modi previsti dai piani di sanificazione specifici per area di lavoro.

Le buone regole nutrizionali

BUONE regole



Il pasto è il momento specifico della giornata in cui l'uomo si avvicina all'alimentazione quasi come un rito.

In una dieta equilibrata non sono unicamente importanti la qualità e la quantità degli alimenti, ma anche la loro suddivisione nei pasti giornalieri, che risultano essere importanti sia per il mantenimento che per il miglioramento della salute.

La giornata alimentare del bambino deve essere distribuita in modo razionale:

- ★ Prima colazione (15-20% delle calorie totali);
- ★ Spuntino leggero (5-7% delle calorie totali);
- ★ Pranzo equilibrato (35-40% delle calorie totali);
- ★ Merenda nutriente (5-10% delle calorie totali);
- ★ Cena variata (30-35% delle calorie totali).



La prima colazione

La colazione può essere definita come il pasto che “governa” l’equilibrio di tutta la giornata alimentare. Fornisce l’energia necessaria per affrontare le attività quotidiane “ricaricando” l’organismo dopo il digiuno notturno. Dovrebbe coprire il 15-20% del fabbisogno calorico giornaliero ed essere consumata con calma seduti a tavola (10-15 minuti).

Proposte per una buona colazione

- ★ latte con miele e cereali;
- ★ thè con pane e marmellata;
- ★ yogurt/latte, biscotti secchi e frutta fresca di stagione;
- ★ latte con torta semplice (es: di mele, crostata di marmellata);
- ★ pane con ricotta e miele, frutta fresca di stagione.



Saltare la prima colazione sta divenendo una prassi quotidiana, per svariati motivi.

Si dovrebbe imparare a dedicare almeno un quarto d’ora di tempo per fare una buona colazione che darà la necessaria energia per affrontare le attività della mattina, migliorando il rendimento mentale e anche quello fisico. Saltare la prima colazione porta, infatti, ad aver fame nella mattinata e quindi a mangiare cibi altamente calorici come merendine e dolci vari.

In generale, una colazione porta ad un miglioramento nella capacità di attenzione.

Il benessere è più di una scelta

Buone abitudini per una corretta prima colazione

- ★ alzarsi con un po' di anticipo in modo da non trascurare questa sana abitudine;
- ★ apparecchiare la tavola la sera precedente, in modo da creare un rituale e innescare l'effetto positivo della buona abitudine;
- ★ fare colazione tutti assieme;
- ★ bere un po' di acqua o succo di frutta appena svegli per stimolare l'appetito;
- ★ inserire in altri momenti della giornata yogurt o latte per favorire l'apporto di calcio.

Lo spuntino

Lo *spuntino*, soprattutto a scuola, serve ad interrompere le ore di digiuno che intercorrono tra la colazione ed il pranzo, ma deve essere "leggero".

Lo spuntino della mattina dovrebbe coprire soltanto il 5% del fabbisogno energetico del bambino, mentre quello del pomeriggio del 10%. L'energia fornita con la merenda dev'essere di pronto utilizzo e appropriato per l'età.



Gli alimenti forniti come spuntino di metà mattina sono la frutta fresca di stagione, lo yogurt o un prodotto da forno (pane speciale) di piccole dimensioni (30-50g).

Questo perché il consumo di alimenti ricchi in grassi e/o zuccheri (brioche, pizza, patatine) oltre a fornire un elevato apporto calorico richiede un lungo periodo di digestione e può comportare uno scarso appetito a pranzo (in mensa o a casa).

Per la *merenda del pomeriggio* è preferibile alternare spuntini diversi, dando comunque sempre la preferenza ad alimenti semplici, poco elaborati e di facile digestione, come ad esempio:

- ★ frutta fresca di stagione, frutta spremuta, frullata o in macedonia;
- ★ yogurt con aggiunta di frutta fresca o anche secca;
- ★ latte e prodotti integrali: biscotti secchi, pane;
- ★ pane e olio extra vergine di oliva o pane e pomodoro;
- ★ pane con marmellata o miele;
- ★ torta casalinga

Il pranzo e la cena

Sia il pranzo che la cena dovrebbero essere quanto più possibile vari ed equilibrati e coprire ciascuno il 35% del fabbisogno energetico consigliato.

Il *pranzo* fornito in mensa, è composto da un primo piatto costituito da una pasta o da una minestra, da un secondo piatto costituito da un alimento che fornisce proteine ad alto valore biologico (carne, pesce, uova, formaggio), accompagnato da un contorno a base di verdure, pane e frutta di stagione. In alternativa può essere inserito un piatto unico di carne, legumi o formaggi.

La *cena* dovrebbe essere più leggera ed apportare circa il 25-30% delle calorie totali.

Rappresenta infatti, un momento di riequilibrio della giornata alimentare del bambino, perciò deve essere composta da alimenti possibilmente diversi da quelli consumati a pranzo.

Completa la giornata fornendo alimenti di facile digeribilità diversi da quelli del pranzo e garantendo la presenza di verdura cruda e frutta di stagione per il loro alto contenuto in fibra, vitamine e sali minerali: se a pranzo il bambino ha mangiato un primo piatto asciutto, la sera si consiglia di proporre un passato di verdure con pastina o riso o farro o orzo o una minestra vegetale con pastina. Così come se a pranzo è stata consumata carne, la sera è bene preferire del pesce o legumi, leggeri e nutrizionalmente completi.

Mangiare sano e all'italiana: il decalogo

Controlla il peso e mantieniti sempre attivo



Il cibo dà al nostro corpo l'energia di cui ha bisogno. Occorre, pertanto, mangiare di tutto, in piccole quantità e dare la preferenza ai cibi che contengono meno calorie ma che saziano di più, come verdura e frutta, gli alimenti più ricchi di vitamine, minerali e altri nutrienti essenziali. Altrettanto importante è ritagliarsi del tempo per l'attività fisica, per mantenere forma e equilibrio.

Più frutta e verdura

L'evidenza di salute pubblica più consolidata nel corso degli anni, avvalorata da dati scientifici e osservazioni epidemiologiche, è che il consumo di frutta e verdura costituisce un importante fattore di protezione nei confronti di sovrappeso e malattie cronico-degenerative, con particolare riguardo a malattie cardiovascolari, diabete di tipo 2 e i tumori.

Frutta e verdura forniscono acqua, fibra, vitamine, minerali e sostanze bioattive, componenti che possono contribuire positivamente sulla salute. La frutta secca a guscio inoltre contiene fibra, acido folico e acidi grassi insaturi come gli omega-3; il suo apporto calorico è però elevato, si consiglia quindi di assumerne in quantità limitata.

Più cereali integrali e legumi



Questi alimenti sono importanti perché apportano amido e fibra, proteine ma anche vitamine, minerali ed altre sostanze di grande interesse per la salute. Pochi lo sanno, ma quasi un terzo delle proteine di tutta la giornata alimentare degli italiani deriva dai cereali. Infatti, sia i cereali che i legumi hanno un buon contenuto di proteine, anche se di valore biologico inferiore rispetto a quelle che provengono da alimenti di origine animale. Le patate sono una buona fonte di amido e possono essere per alcuni versi assimilate ai cereali, di cui rappresentano un'alternativa. Anche se nella nostra tradizione vengono usate come contorno esse non sono sostitutive della verdura e degli ortaggi. La stessa considerazione è valida per i legumi, che non devono essere sostitutivi di verdura e ortaggi.

Bevi ogni giorno acqua in abbondanza



Per stare bene è importante bere molto, almeno 6-8 bicchieri d'acqua al giorno, e anche di più se fa caldo, se abbiamo fatto o stiamo facendo sport, se abbiamo la febbre. È importante ricordare che l'acqua, del rubinetto imbottigliata, non è sostituibile con altre bevande (come le bibite) che spesso contengono zuccheri, dolcificanti e sostanze come la caffeina.

Grassi: scegli quali e limita la quantità

Il benessere è più di una scelta

Anche i grassi sono importanti. Ci forniscono energia e ci aiutano a immagazzinarla. La giusta quantità dei grassi è una quota energetica vicina al 30% dell'energia giornaliera.

Quindi meglio non esagerare con i condimenti, in quanto assimiliamo grassi già attraverso gli alimenti che mangiamo quotidianamente: alcuni visibili come quelli della carne o del prosciutto, altri invisibili, come quelli del latte o del formaggio.

Zuccheri, dolci e bevande zuccherate: meno è meglio

Gli zuccheri sono una fonte di energia molto importante, ma, come i dolcificanti, dovrebbero essere usati il meno possibile. Quando vogliamo qualcosa di dolce, meglio scegliere prodotti da forno senza creme (biscotti, fette biscottate, ciambelle), che hanno meno zucchero e più amido e fibra.

Il sale? Poco!

Il sale naturalmente contenuto negli alimenti è già sufficiente per le nostre necessità. Aggiungendo sale a quello che mangiamo e scegliendo spesso alimenti trasformati, ricchi di altro sale, assumiamo molto più sodio del necessario. Ecco perché per rendere i cibi saporiti possiamo favorire l'utilizzo delle spezie, le erbe aromatiche, l'aceto e il succo di limone, limitando invece l'uso di dadi da brodo, senape, salsa di soia e ketchup, ricchi di sale.

Bevande alcoliche: evitale!



L'alcol non è un nutriente, quindi non è utile al nostro organismo ed è ricco di calorie. Il consumo di alcol va quindi limitato. Bere a stomaco pieno è meglio, perché l'alcol viene assorbito (ed entra nel sangue) più lentamente. L'alcol, inoltre, anche se assunto in minima quantità, è dannoso durante l'infanzia, l'adolescenza, la gravidanza, l'allattamento e per chi assume farmaci.

Varia la tua alimentazione: come e perché

L'alimentazione quotidiana serve a rifornire il nostro corpo di carboidrati, proteine e grassi, ma anche di acqua, vitamine e minerali, oltre ad altre sostanze presenti in piccola quantità, ma preziose per salvaguardare la nostra salute. Questo significa mangiare frutta e verdura di vari tipi e colori, tagli differenti di carne, specie diverse di carni e pesci, legumi in alternanza ad altri secondi piatti, magari sperimentando anche vari metodi di cottura.

Consigli speciali



Bambini e ragazzi in età scolare devono abituarsi a fare sempre la prima colazione, a mangiare più frutta e verdura e a muoversi il più possibile durante il giorno. Mentre per gli adolescenti il consiglio principale è quello di fare attenzione alle mode alimentari, che possono essere squilibrate e portare a rischio carenze nutrizionali.

Un'alimentazione corretta costituisce, assieme a un'adeguata attività fisica e al controllo di altri fattori di Rischio (fumo, alcol), un elemento fondamentale nella prevenzione di numerose condizioni patologiche.

Il benessere è più di una scelta

Il ricorso all'integrazione, in particolare con la finalità di perdere peso, senza una reale necessità, pensando che i benefici possano essere racchiusi in una pillola, è un comportamento illusorio. Il percorso più virtuoso, anche se più complesso, è invece fondato sul cambiamento dello stile di vita e del comportamento alimentare.

Una dieta che comprenda una grande varietà di frutta, verdura, cereali integrali, quantità adeguate di proteine e acidi grassi essenziali fornisce tutti i nutrienti necessari per una buona salute. Ciò implica che, nella maggioranza dei casi, gli integratori alimentari non sono necessari. Solo per alcune categorie di soggetti, con necessità specifiche, gli integratori alimentari trovano un loro corretto uso. Basti ricordare l'importanza dell'integrazione con acido folico in gravidanza, o il ferro e la vitamina D nei neonati non allattati al seno, o la vitamina B12 nei vegani e lo iodio nella popolazione generale.

Rivolgiti sempre a personale qualificato con competenze di nutrizione, consultando anche il tuo medico di base. Un percorso terapeutico basato su criteri scientifici non è qualcosa di magico e fantasioso, meglio quindi diffidare da presunti esperti in rete.

Sostenibilità delle diete: tutti possiamo contribuire



Il sistema alimentare ha un impatto non solo sulla salute della popolazione ma anche sull'ambiente e sulla società in generale. La sostenibilità delle diete rappresenta un problema rilevante a lungo termine.

Infatti la produzione, trasformazione e distribuzione degli alimenti hanno impatto sull'ambiente in diversi modi. Le Linee Guida per una Sana Alimentazione hanno come obiettivo primario la protezione della salute del consumatore guidandolo verso scelte alimentari salutari che siano al tempo stesso, ove possibile, sostenibili. In sintesi, un modello di "dieta sostenibile" è una dieta a basso impatto ambientale che contribuisca alla sicurezza alimentare e nutrizionale. La produzione e la relativa distribuzione di alimenti, almeno per come è concepita attualmente, è un'attività che necessariamente determina un certo impatto ambientale, ad esempio in termini di inquinamento, biodiversità, erosione del suolo, danni al paesaggio, consumo di riserve idriche, emissioni di gas ad effetto serra.

Il consumatore può fare molto per la propria salute e per la tutela dell'ambiente attraverso le proprie scelte alimentari. In particolare, preferire un'alimentazione a forte componente vegetale, ma senza rinunciare a quella piccola quota di prodotti animali necessari per evitare carenze specifiche, è fondamentale per proteggere la salute e l'ambiente nello stesso tempo.

Ulteriori iniziative...

- ★ **Sportello dietetico:** Camst mette a disposizione il Servizio di Nutrizione che ha l'obiettivo di essere un supporto alle famiglie dei piccoli utenti che usufruiscono del servizio di ristorazione scolastica.

Il team di dietisti/biologi nutrizionisti messi a disposizione per il Vostro servizio rispondono alla mail: **nutrizione.fvg@camst.it**. Ad inizio anno scolastico verrà comunicato all'Amministrazione il nominativo e i riferimenti dei professionisti dedicati al presente appalto.

