



**Cremona**

COMUNE DI CREMONA

Assessorato  
alle Politiche Educative



# MANGIANDO SI IMPARA

Guida alla ristorazione scolastica  
delle scuole statali del Comune di Cremona



Elenco scuole statali in cui è presente il servizio di ristorazione scolastica fornito dal Comune di Cremona

### INFANZA STATALI

Boschetto	Via Elli d'Italia, 2
Cavatigozzi	Via Abbadia, 26
Mentana S. Caterina	Via Mentana, 2
Mentana Via Corte	Via Corte, 1
S. Ambrogio	Via F. Filzi, 122
S. Felice	Via S. Felice, 18
Villetta	Via Berenzi, 1

### SCUOLE PRIMARIE

Trento Trieste	V.le Trento Trieste, 7
S. Ambrogio	Via F. Filzi, 124
Bissolati	Via Tagliamento, 2
Miglioli	Via P. Nuvolone
Boschetto	Via Boschetto
Monteverdi	Via Oglio, 2
Cavatigozzi	Via Abbadia, 26
Realdo Colombo	Via R. Colombo, 1
Capra Plasio	Via Plasio, 2
Don Mazzolari	Via Corte, 1
B.M. Visconti	Via Giuseppina, 29
Stradivari	Via S. Bernardo, 1
Manzoni	Via Decia, 43
Manzoni	Via Tofane, 10

### SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO

G. Vida	Via S. Lorenzo, 4
---------	-------------------



# INDICE INDICE INDICE

PRESENTAZIONE	2
IL SERVIZIO DI RISTORAZIONE SCOLASTICA E I MENÚ	4
LO SPUNTINO DI METÀ MATTINA	5
LA QUANTITÀ DEI CIBI	6
GLI INGREDIENTI UTILIZZATI (prodotti biologici, Dop, provenienti dal commercio equo e solidale)	8
IL CENTRO COTTURA E LA PREPARAZIONE DEI PASTI	11
LE INIZIATIVE DI EDUCAZIONE ALIMENTARE	12
LA RICHIESTA DI DIETE SPECIALI	13
LA COMMISSIONE MENSA	15
RACCOLTA DIFFERENZIATA - SMALTIMENTO RIFIUTI - GESTIONE DEL CIBO NON CONSUMATO	16
CONSIGLI PER UNA SANA ALIMENTAZIONE	17
APPENDICE	
LE VERDURE DI STAGIONE	22
LA FRUTTA DI STAGIONE	23



# PRESENTAZIONE PRESENTAZIONE PRESENTAZIONE

Corretta alimentazione e salute sono nella prima infanzia un binomio inscindibile, poiché attraverso un sano rapporto col cibo si mettono le basi per uno sviluppo fisico adeguato e si prevengono gravi patologie nel corso della vita. Per questo il Comune di Cremona pone grandissima attenzione alle caratteristiche dei pasti a scuola, non solo dal punto di vista del controllo sanitario e di qualità degli ingredienti e del gusto, ma anche considerando la mensa come fondamentale momento educativo rispetto al diritto alla salute. Ci auguriamo che questa pubblicazione sia utile ai genitori per avere una piena e corretta informazione sul servizio di cui quotidianamente i bambini usufruiscono e sulle motivazioni di alcune scelte nutrizionali, sperando che possa essere utilizzata anche come guida ad una alimentazione familiare complessiva pienamente rispondente ai bisogni dei bambini e, perché no, anche degli adulti.

L'Assessore alle Politiche Educative  
**Daniela Polenghi**





**CAMST**, fondata nel 1945 come azienda fornitrice di servizi di ristorazione, è oggi un'impresa solida ed affermata che come gruppo ha raggiunto e superato i 600 milioni di fatturato con una occupazione di circa novemila unità.

Questi numeri consentono all'azienda di essere la prima del settore a capitale di rischio interamente italiano.

**CAMST** gestisce sia attività riconducibili alla **ristorazione commerciale** riguardante ristoranti e self-service, che attività specifiche della **ristorazione collettiva** che include la ristorazione aziendale, sanitaria, socio-assistenziale e ovviamente la ristorazione scolastica.

**CAMST** cura il servizio di ristorazione scolastica in molti capoluoghi di provincia dell'Italia centro settentrionale e possiede una quota di questo mercato superiore agli 80 milioni di euro.

Nella zona di Cremona **CAMST** è presente, oltre che nel Comune capoluogo, anche in altri numerosi comuni della Provincia.

**CAMST** ha sempre dimostrato una forte attenzione alla qualità che nel corso degli anni ha portato l'azienda a ottenere diversi riconoscimenti ufficiali, in particolare:

1. di certificarsi secondo la norma UNI EN ISO 9001: 2000 (vision 2000),
2. di ottenere il certificato di approvazione del Sistema Food Hazard Analysis system (HACCP), per conformità alle norma Codex Alimentarius,
3. di conseguire la certificazione ambientale ISO 14001:2004,
4. di ottenere la certificazione OHSAS 18001, certificazione che garantisce l'applicazione nelle aziende di politiche a favore della Sicurezza e della Salute dei Lavoratori (SSL), secondo quanto previsto dalle normative vigenti e in base ai pericoli ed ai rischi potenzialmente presenti sul posto di lavoro.

Queste certificazioni rilasciate da enti indipendenti oltre ad attestare che **CAMST** applica in modo corretto le norme legislative sull'autocontrollo, sull'igiene alimentare, e persegue una politica per la Qualità globale, implicano anche il possesso di specifiche procedure per la progettazione e il miglioramento continuo dei servizi di ristorazione, quali per esempio la selezione di fornitori qualificati, la gestione delle risorse umane impegnate nella produzione, il controllo della produzione, la gestione delle non conformità e delle relative azioni correttive.

Per il Comune di Cremona, la ditta prepara circa 2.600 pasti al giorno per scuole infanzia e primarie statali con un sistema di produzione avanzato che assicura la qualità igienica-sanitaria ed organolettica del prodotto servito.

La produzione dei pasti avviene in un centro di cottura dedicato al servizio che ha sede a Cremona in Via Mocchino. La sua collocazione in città consente una migliore gestione del servizio ed una più pronta capacità di intervento in caso di emergenze.

La gestione del servizio è garantita da circa 70 dipendenti costantemente aggiornati.



# IL SERVIZIO DI RISTORAZIONE SCOLASTICA E I MENÙ

Il pasto a scuola è un momento educativo fondamentale per insegnare ai bambini ad assumere buone abitudini alimentari ed evitare comportamenti sbagliati, che nel tempo favoriscono malattie quali obesità, diabete, ipertensione arteriosa, arteriosclerosi. È dimostrato, infatti, che abitudini corrette acquisite nell'infanzia influiscono positivamente sulla salute futura della persona adulta.

Il servizio di ristorazione scolastica delle scuole statali del Comune di Cremona è affidato alla ditta Camst, vincitrice della gara d'appalto per gli anni 2005-2010.

La Camst gestisce la ristorazione scolastica con la supervisione del Settore Politiche Educative del Comune di Cremona, che vigila costantemente sulla corretta applicazione di quanto concordato nella gara, sulle norme igienico-sanitarie degli ambienti, degli alimenti e del loro trattamento.

Un'esperta in scienze alimentari del Comune di Cremona studia i menù, che seguono le linee guida dell'Istituto Nazionale di Nutrizione e hanno l'approvazione dell'Azienda Sanitaria Locale (ASL).

I menù variano di anno in anno, sono elaborati sull'arco di quattro settimane e diversi a seconda delle stagioni: **autunno/inverno e primavera/estate.**

Il menù autunno/inverno comincia, di solito, la prima settimana di Novembre e termina alla fine di Aprile, mentre il menù primavera/estate inizia in Maggio e termina alla fine di Ottobre.

I menù offerti propongono ai bambini sia cibi noti e quindi rassicuranti, sia cibi nuovi all'inizio più difficili da accettare, ma che rappresentano una valida proposta nutrizionale, uno stimolo indispensabile nel processo di apprendimento del gusto.

I menù sono elaborati secondo i criteri generali delle Linee Guida per una Sana Alimentazione Italiana (revisione 2003):

1. Apporto calorico e nutrizionale quotidiano equilibrato e ben distribuito
2. Apporto proteico rappresentato anche da alimenti di origine vegetale (es. legumi) e da carni alternative (es. pesce);
3. Apporto di grassi prevalentemente rappresentato da quelli di origine vegetale (olio extravergine d'oliva);
4. Apporto di glucidi prevalentemente rappresentato da quelli complessi (pasta e pane);
5. Apporto di vitamine, sali minerali, fibre, garantito con l'utilizzo di frutta e di verdura;
6. Limitato uso del sale, limitato uso degli zuccheri con particolare riferimento a dolci e bevande zuccherate;
7. Varietà degli alimenti per evitare la monotonia e garantire un adeguato apporto di tutti gli elementi necessari rispettando, quando possibile, la stagionalità.

# LO SPUNTINO DI METÀ MATTINA

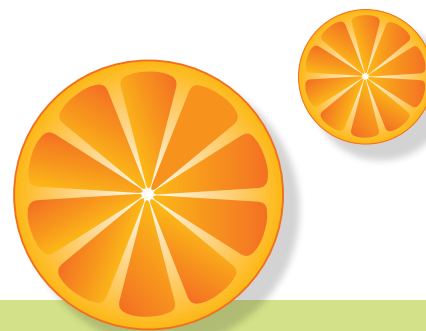
A metà mattina gli alunni iscritti a mensa e gli insegnanti consumano uno spuntino.

Lo spuntino è prevalentemente rappresentato da frutta e ormai da anni è consumato a metà mattina, piuttosto che a fine pasto. Questa scelta segue un modello di buone abitudini alimentari che evita gli errori più comuni e grossolani come: consumare lo spuntino troppo ricco di grassi e zuccheri, oppure all'opposto, saltare completamente lo spuntino ed arrivare troppo affamati al pasto.

## I TIPI DI SPUNTINO E LA LORO FREQUENZA

Lo spuntino è composto principalmente da **frutta fresca di stagione** che viene alternata a:

- |   |   |
|---|---|
| 1. <b>Yogurt alla frutta</b>  | una volta alla settimana                          |
| 2. <b>Banana proveniente dal circuito del mercato equo e solidale</b>             | una volta alla settimana                          |
| 3. <b>Una porzione di crackers integrali provenienti da agricoltura biologica</b> | due volte al mese                                 |
| 4. <b>Succo di frutta 100% senza zucchero aggiunto</b>                            | due volte al mese o in caso di necessità          |
| 5. <b>Una porzione di torta</b>   | una volta al mese per le scuole infanzia statali. |



# QUANTITÀ DEI CIBI

Presentiamo la tabella con la quantità ideale dei cibi divisa per fasce d'età, al netto degli scarti, che deve essere presente nei piatti.

GRAMMATURE PRO CAPITE				
Generi alimentari	U.M. (unità di misura)	Scuola infanzia (3-6 anni)	Scuola primaria (6-10 anni)	Scuola secondaria di primo grado/ Adulti (da 11 in poi)
<b>Primi piatti</b>				
Pasta di semola asciutta	g.	60	70	80
Riso parboiled asciutto	g.	60	70	80
Olio extravergine per pasta e riso o per verdura	g.	5	7	10
Grana Padano grattugiato	g.	5	7	10
Pasta, riso, orzo, farro (per passato di verdura o di legumi)	g.	25	30	40
Crostini	g.	30	40	40
Gnocchi di patate	g.	150	200	250
Tortellini freschi	g.	100	120	150
Burro per tortelli	g.	5	7	10
Pasta secca all'uovo (lasagna)	g.	40	60	70
Verdura per passati	g.	80	90	100
Carote, cipolle, sedano	g.	15	20	20
Funghi coltivati per primi piatti	g.	30	40	50
Legumi freschi/secchi per primi piatti	g.	50/25	70/30	80/30
Piselli per primi piatti	g.	40	50	60
Pomodori pelati/salsa	g.	60	80	100
Tonno per primi piatti	g.	10	15	20
Zucchine per primi piatti	g.	30	40	50
Melanzane per primi piatti	g.	30	40	50
Carciofi per primi piatti	g.	30	40	50
Cous cous	g.	70	80	100
<b>Secondi piatti</b>				
Carne di vitello	g	80	100	120
Carne di bovino adulto: arrosto, spezzatino, hamburger, polpette	g	75/80	95/100	120
Brasato	g.	60	70	100
Pollo: coscia (con osso)	g.	180	200	220
Pollo: petto	g.	80	100	120
Carne di tacchino: fesa, petto	g.	80	100	120
Carne di tacchino: spezzatino (coscia a pezzi senza osso)	g.	75/80	95/100	120
Polpettone	g.	60	70	80
Lonza	g.	70	80	120
Carne macinata	g.	60	80	100
Prosciutto crudo magro	g.	50	60	65
Prosciutto cotto	g.	50	60	65
Bresaola	g.	50	60	65
Pesce: filetto di merluzzo, di nasello, di palombo, di Halibut	g.	80	100	120
Seppie	g.	80	100	120



GRAMMATURE PRO CAPITE				
Generi alimentari	U.M. (unità di misura)	Scuola infanzia (3-6 anni)	Scuola primaria (6-10 anni)	Scuola secondaria di primo grado/ Adulti (da 11 in poi)
Polipo con patate	g.	120	140	160
Tonno all'olio extravergine d'oliva	g.	80	80	80
Uova: frittata	n.	1	1	1
Pizza (dopo cottura)		150	180	200
Formaggi freschi	g.	60	100	120
Formaggi stagionati	g.	40	60	80
Ricotta	g.	70	80	100
Formaggio Grana a scaglie nelle insalate	g.	20	30	40
Polpette (in generale)	g.	60	70	80
<b>Contorni</b>				
Patate	g.	150	180	200
Insalata	g.	30	50	80
Carote crude	g.	80	100	120
Pomodori	g.	150	200	250
Olio extavergine per condimento	g.	5	7	10
Mais per insalate miste	g.	15	20	30
Tonno	g.	50	70	80
Insalata di pomodori	g.	100	120	150
Insalata di finocchi	g.	100	150	200
Insalata mista: insalata	g.	20	25	30
Carote	g.	30	40	50
Finocchi o pomodoro	g.	20	30	40
Verdura cotta: carote	g.	100	150	200
Zucchine	g.	120	170	200
Spinaci	g.	130	150	180
Bieta	g.	130	150	180
Piselli/legumi per contorno	g.	100	120	150
Fagiolini	g.	100	120	150
Melanzane	g.	120	170	200
Patate per spezzatino	g.	100	120	150
<b>Frutta/Dolci</b>				
Frutta	g.	150	180	200
Yogurt	g.	125	125	125
Torta/ciambella	g.	80	100	120
Crostata con marmellata	g.	90	110	130
Pane	g.	50	60	90
Pane integrale	g.	55	70	100
Budino	g.	125	125	125
Gelato	g.	60	60	60
Crackers	g.	25	25	25
Acqua	ml.	500	500	500

# GLI INGREDIENTI UTILIZZATI PRODOTTI BIOLOGICI, DOP, PROVENIENTI DAL COMMERCIO EQUO E SOLIDALE

Gli alimenti utilizzati sono conformi ai requisiti previsti dalle leggi in materia e ai requisiti più severi richiesti nel capitolato della gara.

La ditta Camst, attraverso il proprio sistema di autocontrollo e il sistema di gestione della qualità certificato, verifica costantemente la qualità degli ingredienti utilizzati e la loro sicurezza igienico-sanitaria.

Nessun ingrediente utilizzato proviene da organismi geneticamente modificati (O.G.M.). Gli alimenti sono confezionati ed etichettati secondo la normativa (D.lgs 109/92, D.lgs 110/92 e succ. mod.). È garantito il mantenimento delle temperature previste dalla legge per i singoli prodotti, sia per il trasporto che per la conservazione.

Le diete speciali sono preparate con particolare attenzione per garantire anche in questi casi una buona varietà di ingredienti e scelta. Particolarmente curata è la preparazione dei menù e dei pasti per gli alunni celiaci. Sono utilizzati solo alimenti consentiti dal prontuario (prontuario AIC dei prodotti senza glutine in commercio), per preparare un menù speciale il più possibile simile al menù ufficiale.

Il personale che prepara e distribuisce i pasti è formato per utilizzare tecniche di lavorazione specifiche che evitano ogni possibile contaminazione.

Dall'anno scolastico 2005/2006 il Comune di Cremona ha richiesto alla ditta Camst di aumentare la varietà e la frequenza di alimenti biologici e di introdurre alimenti provenienti dal commercio equo e solidale e prodotti DOP.

## **COSA SONO I PRODOTTI BIOLOGICI?**

L'agricoltura biologica è un sistema globale di produzione agricola (vegetale ed animale) che privilegia i metodi culturali biologici e meccanici che sono impiegati di preferenza rispetto ai prodotti chimici di sintesi.

L'agricoltura biologica rappresenta quindi un possibile modello di "sviluppo sostenibile" basato sulla salvaguardia e valorizzazione delle risorse, di rispetto dell'ambiente, di benessere animale e di quello del consumatore.

I prodotti biologici sono regolamentati a livello comunitario dal regolamento CE 2092/91 e sono sottoposti a un sistema di controlli, stabilito per legge, che ne verifica la conformità a specifiche indicazioni e regole produttive per il raggiungimento dei seguenti obiettivi:

- \* Aumentare la biodiversità
- \* Accrescere l'attività biologica dei suoli
- \* Riciclare i rifiuti di origine animale e vegetale
- \* Utilizzare preferibilmente risorse rinnovabili
- \* Promuovere il corretto utilizzo dei suoli, delle risorse idriche e dell'atmosfera riducendo ogni possibile fonte di inquinamento





- \* Mantenere l'integrità biologica (le caratteristiche fondamentali) del prodotto durante le fasi di trasformazione

### **ALIMENTI BIOLOGICI UTILIZZATI**

- \* Pasta di semola di grano duro per primo piatto asciutto
- \* Riso
- \* Letterine (pasta di semola per brodi)
- \* Passata di pomodoro
- \* Yogurt
- \* Verdura biologica
- \* Frutta biologica
- \* Crackers integrali biologici

### **COS'È IL COMMERCIO EQUO E SOLIDALE (COMES)?**

Il COMES nasce in alternativa al modello commerciale convenzionale, promuove giustizia sociale ed economica, sviluppo sostenibile, rispetto per le persone e per l'ambiente, favorisce la crescita di consapevolezza dei consumatori, l'educazione e l'informazione. L'obiettivo del COMES è di instaurare una relazione paritaria fra tutti i soggetti coinvolti nella catena commerciale per migliorare le condizioni di vita in tutti i paesi, non attraverso attività di sostegno al reddito, ma sviluppando capacità imprenditoriali e consentendo l'accesso al mercato anche ai piccoli produttori dei paesi in via di sviluppo. A questi produttori è richiesto di organizzarsi in cooperative basate sul principio della partecipazione e della democrazia e di praticare l'agricoltura biologica.

Il COMES, in quanto favorisce lo sviluppo sostenibile e la riduzione della povertà, è appoggiato e sostenuto dall'Unione Europea.

### **ALIMENTI BIOLOGICI PROVENIENTI DAL COMMERCIO EQUO E SOLIDALE UTILIZZATI**

- \* Banana (inserita come spuntino di metà mattina con frequenza settimanale)
- \* Barretta di cioccolato (inserita nel cestino da viaggio)



# GLI INGREDIENTI UTILIZZATI PRODOTTI BIOLOGICI, DOP, PROVENIENTI DAL COMMERCIO EQUO E SOLIDALE

## COSA SONO I MARCHI DOP E IGP?

La DOP (Denominazione di Origine Protetta) è un **marchio di qualità** regolamentato a livello europeo, fortemente legato all'origine territoriale del prodotto. Tutte le fasi di produzione, trasformazione ed elaborazione del prodotto devono avvenire in un'area geografica delimitata. La DOP è assegnata quindi ai prodotti agricoli ed alimentari, frutto di un processo produttivo totalmente realizzato in un'area geografica delimitata. Il territorio esercita la sua influenza sui prodotti non solo per i fattori naturali, come il tipo di terreno e il clima che lo caratterizzano, ma anche per i diversi aspetti del talento umano che permettono di realizzare un prodotto inimitabile al di fuori di quell'area.

Le regole a cui devono attenersi i produttori dei prodotti DOP sono contenute nel disciplinare di produzione, sulla cui applicazione vigila un organismo di controllo.

La IGP (Indicazione Geografica Protetta) è un **marchio di qualità** regolamentato a livello europeo che viene attribuito a quei prodotti agricoli e alimentari per i quali una determinata qualità, la reputazione o un'altra caratteristica dipende dall'origine geografica. Almeno una delle fasi di formazione del prodotto - produzione o trasformazione o elaborazione - avviene in un'area geografica determinata.

Anche il marchio IGP, come la DOP, è soggetto alla vigilanza di organismi preposti al controllo ed identifica il prodotto con il territorio anche se, in questo caso, il legame risulta più debole.

## PRODOTTI DOP / IGP

- Grana Padano
- Parmigiano Reggiano (solo in casi di diete speciali in cui sia specificatamente richiesto)
- Provolone
- Asiago
- Fontina
- Prosciutto di Parma (solo per esigenze dietetiche particolari)
- Bresaola (solo in caso di esigenze particolari) (IGP)



# IL CENTRO COTTURA E LA PREPARAZIONE DEI PASTI

I pasti sono cucinati nel Centro di produzione pasti della ditta CAMST situato a Cremona e sono preparati lo stesso giorno del consumo. I pasti sono trasportati alle scuole in:

- A) contenitori monoporzione, termosigillati ed etichettati per le diete speciali;
- B) contenitori multiporzione (gastronorm) in tutti gli altri casi.

I contenitori garantiscono il rispetto delle temperature e sono consegnati con appositi automezzi. I pasti sono consegnati 30-45 minuti prima del consumo.

Nei pasti multiporzione, i singoli cibi sono confezionati in contenitori diversi (per le minestre, per il sugo, per le pietanze, per i contorni, ecc.). Le verdure cotte o crude sono condite con olio extravergine d'oliva pochi minuti prima di essere servite. Le paste asciutte sono condite al momento della distribuzione ed il formaggio è aggiunto alla fine solo se gradito.

## Distribuzione

La distribuzione dei pasti è di competenza e responsabilità della ditta Camst e comincia all'orario comunicato dal dirigente scolastico.

## Tipologie di distribuzione:

1. Nelle **scuole primarie** la distribuzione è a **self-service**: gli alunni prendono il primo e in seguito il secondo con contorno, al tavolo di servizio, serviti dal personale Camst. I pasti sono consumati ai tavoli. Se il primo piatto è in brodo, la Camst lo serve direttamente ai tavoli.
2. Nelle **scuole infanzia** la distribuzione è **direttamente ai tavoli**: i bambini più piccoli consumano il pasto ai tavoli, salvo in quei casi in cui imparano già a servirsi da soli.

Durante la **gita scolastica**, il pasto è un cestino freddo.

I cestini freddi sono confezionati individualmente nello stesso giorno del consumo in sacchetti di carta con manici, e sono composti da:

- 1 panino (minimo gr 75) con gr 60 minimo di prosciutto cotto
- 1 panino (minimo gr 75) con gr 60 di formaggio spalmabile oppure gr 40 di formaggio Edamer affettato
- carota cruda e/o finocchi crudi per un complessivo di gr 120
- frutti di stagione
- tavoletta di cioccolato proveniente dal circuito equo e solidale (gr 20)
- 1 bottiglietta in PET di acqua minerale naturale non addizionata minimo da 0,33 litri
- 1 succo di frutta 100% senza zucchero aggiunto o the in bicchieri monodose da 200 ml

Durante la gita è sospeso lo spuntino mattutino.



# LE INIZIATIVE DI EDUCAZIONE ALIMENTARE

Ormai da alcuni anni nelle scuole statali (sia nelle scuole infanzia che nelle primarie) si svolgono con successo giornate con un tema ed un menù particolare.

Sono giornate diverse dal solito e proposte come una festa. Il servizio è a buffet, con diversi tipi di piatti ed i bambini possono scegliere e sperimentare piatti speciali non presenti normalmente nel menù.

Fin'ora sono state sperimentate con successo due giornate a tema:

1. La festa del Pesce
2. La festa delle Verdure

Queste giornate promuovono il consumo di alimenti fondamentali nella dieta, alimenti che sono presentati in modo diverso, invitante e particolare in un clima di gioco e di festa.



# LA RICHIESTA DI DIETE SPECIALI

Le diete speciali possono essere richieste solo nei casi in cui sia diagnosticata una effettiva patologia, tramite il “MODULO RICHIESTA DIETE SPECIALI” disponibile presso l’**Ufficio Ristorazione del Settore Politiche Educative** (via del Vecchio Passeggio 1) o presso le singole scuole o scaricabile dal sito del Comune di Cremona: [www.comune.cremona.it](http://www.comune.cremona.it). Al modulo va allegato un certificato medico recente che attesta il problema ed indica con precisione il tipo di dieta da seguire, che andranno consegnati all’Ufficio Ristorazione scolastica presso il Settore Politiche Educative.

Consegnando il “MODULO RICHIESTA DIETE SPECIALI” compilato ed il certificato medico, è automatico avere la dieta speciale entro 5 giorni lavorativi dal momento della richiesta, salvo i casi di certificazioni non chiare, per i quali il Comune può chiedere chiarimenti.

Invitiamo i genitori ad un colloquio, prendendo appuntamento **con l’esperta in scienze alimentari dell’Ufficio Ristorazione del Comune** per poter applicare una dieta speciale che risponda nel modo più appropriato alle esigenze specifiche. (contatti: Silvia Bardelli telefono 0372/407903 fax 0372/407921 e.mail: [ufficio.ristorazione@comune.cremona.it](mailto:ufficio.ristorazione@comune.cremona.it))

Nel caso in cui la dieta speciale prosegua per più di un anno scolastico, si deve consegnare **ogni anno**, entro il mese di Ottobre, il “MODULO RICHIESTA DIETE SPECIALI” ed il corrispondente certificato medico all’Ufficio Ristorazione scolastica. Se non si rinnova la richiesta, la dieta speciale sarà automaticamente annullata con l’inizio del menù autunno/inverno. Per sospendere anticipatamente la dieta speciale bisogna comunicarlo direttamente all’Ufficio Ristorazione scolastica. **Se il bambino che segue la dieta speciale cambia scuola, il genitore deve informare subito l’Ufficio Ristorazione scolastica.**

Si può richiedere una dieta speciale anche per motivi etici o religiosi. In questo caso è sufficiente consegnare il “MODULO RICHIESTA DIETE SPECIALI” compilato, all’Ufficio Ristorazione scolastica. La richiesta va rinnovata ogni anno.

**Dato il numero elevato di richieste di diete speciali per motivi religiosi insieme ad ogni nuovo menù sono sempre studiati due menù specifici: un menù che esclude solo la carne di maiale e uno che esclude tutta la carne.**

# LA RICHIESTA DI DIETE SPECIALI

Se il bambino ha un malessere temporaneo è possibile richiedere dieta leggera composta da:

- \* SPUNTINO: mela
- \* PRIMO PIATTO: pasta o riso conditi con olio extravergine d'oliva a crudo oppure con sugo di pomodoro fresco a **seconda delle disponibilità della ditta Camst**
- \* SECONDO PIATTO: carne (pollo, tacchino, vitello) o pesce cucinati al forno, ai ferri o bolliti a **seconda delle disponibilità della ditta Camst**
- \* CONTORNO: carote o patate lessate condite con olio extravergine d'oliva a **seconda delle disponibilità della ditta Camst**

Non si può richiedere la dieta leggera per più di 5 giorni consecutivi. Se la dieta leggera deve proseguire per più di 5 giorni occorre presentare un certificato medico.





# LA COMMISSIONE MENSA

La ristorazione scolastica è un aspetto importante nell'ambito dell'intero progetto educativo del bambino nel delicato momento in cui è inserito in un contesto sociale più ampio della propria famiglia.

Mangiare a scuola significa anche conoscere meglio se stessi e gli altri, significa sperimentare la propria autonomia, la capacità di soddisfare i propri bisogni nel rispetto dei tempi e modi in cui anche i bisogni dell'altro si esplicitano e si soddisfano.

Il pasto in comunità è il momento in cui si valorizza sia l'aspetto puramente biologico sia anche la componente affettiva, la relazione con l'altro e con se stesso, l'esplorazione del mondo circostante.

Abbiamo voluto dare alla mensa a scuola una connotazione educativa. È quindi importante poter proporre gusti, sapori e piatti anche diversi da quelli abituali, perché il clima cordiale che si crea tra i compagni favorisce il superamento di rifiuti a priori ed è più facile acquisire atteggiamenti e abitudini alimentari corrette.

È importante anche l'intervento educativo dei genitori che invitiamo a limitare la richiesta di variazione dei menù nei soli casi in cui sia stata diagnosticata una patologia effettiva di tipo allergico o d'altra natura, che necessita di un'alimentazione specifica.

È dimostrato infatti che inviare al bambino messaggi univoci, concordi e coerenti può aiutarlo a crescere in buona salute e con un rapporto cordiale e consapevole con il cibo.

**Il ruolo della maestra è fondamentale per l'educazione alimentare e la sua presenza vicino al bambino nel momento del pasto è indispensabile per lo scopo educativo.**

Da tutti questi presupposti nasce lo spirito della "Commissione Mensa" luogo di incontro per costruire un'educazione alimentare, per sostenere i principi sopra citati e per diffonderli a tutti i livelli della comunità scolastica. La Commissione Mensa ha voluto fissare i principi di base sopra ricordati attraverso la stesura del "DOCUMENTO DI INDIRIZZI OPERATIVI ED ORGANIZZATIVI DEL SERVIZIO RISTORAZIONE SCOLASTICA".

In questo documento è definito anche il "**diritto di controllo dei rappresentanti della Commissione Mensa**". I genitori, rappresentanti del Comitato Mensa, possono recarsi nelle mense e consumare il pasto per valutare la qualità e la quantità del pasto servito. La valutazione dovrà essere ufficializzata attraverso la compilazione di un questionario. A tale scopo consumano il menù del giorno nelle quantità previste per gli alunni.

# RACCOLTA DIFFERENZIATA SMALTIMENTO RIFIUTI GESTIONE DEL CIBO NON CONSUMATO

Il corretto smaltimento dei rifiuti oltre ad avere una valenza sociale importante rappresenta un aspetto educativo della mensa. Quasi tutte le scuole sono state attrezzate con contenitori per la raccolta differenziata. I bambini imparano come separare i rifiuti. Al termine del pranzo gli alunni imparano a sparecchiare e a rovesciare gli eventuali avanzi nei recipienti per la raccolta differenziata (umido, carta, plastica).

Tutti i residui e gli avanzi dei pasti sono raccolti dal personale Camst. Camst provvede durante la pulizia alla raccolta in sacchi separati per plastica, umido per eventuale materiale a perdere, utilizzato durante la consumazione dei pasti. Camst provvede allo stoccaggio ed allo smaltimento dei rifiuti nei cassonetti dedicati alla raccolta differenziata posti all'esterno della sede della scuola.

Gli enti di protezione animale possono richiedere gli avanzi del giorno (compreso il pane) per canili e gattili. La Camst garantisce la massima collaborazione ai volontari degli enti.

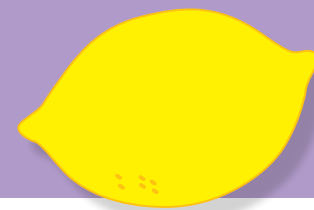
Il cibo integro e non consumato non può in nessun caso essere riutilizzato dal servizio di ristorazione scolastica, ma può essere destinato a scopi benefici.

Il personale Camst garantisce infatti la collaborazione con organizzazioni non lucrative ad utilità sociale per l'applicazione della legge 155/2003 "legge del buon samaritano" che consente e disciplina la distribuzione gratuita delle eventuali porzioni di cibo non consumate, a fini di solidarietà.

Questa legge permette a tutte le ONLUS che operano a fini di solidarietà sociale, di recuperare gli alimenti ad alta deperibilità rimasti invenduti nel circuito della ristorazione organizzata (o della grande distribuzione) e di distribuirli ai bisognosi. Lo scopo della Legge è di incoraggiare e facilitare il recupero di cibo e di prodotti alimentari ancora perfettamente commestibili, il cui unico svantaggio è quello di avere perso valore commerciale e di essere quindi esclusi dal mercato tradizionale.

Allo stesso tempo la legge vuole promuovere l'autoresponsabilizzazione dei soggetti decisi a farsi coinvolgere nell'attività di recupero, con la consapevolezza dell'elevata deperibilità del cibo ritirato e della delicatezza dei rapporti con i destinatari che sono spesso indeboliti e dalla salute precaria.

# CONSIGLI PER UNA SANA ALIMENTAZIONE



In età scolare si impostano e consolidano le abitudini alimentari del bambino. La famiglia e la scuola possono contribuire allo sviluppo di uno stile salutare che stimoli nel bambino una coscienza alimentare autonoma orientata verso scelte nutrizionali corrette.

Purtroppo le indagini più recenti mettono in luce che lo stile di vita e la dieta del bambino italiano risultano caratterizzati da molti **errori**, quali:

1. Troppe calorie rispetto al bisogno energetico totale quotidiano, in particolare troppi protidi e lipidi di origine animale (formaggio, carne), carboidrati ad alto indice glicemico (zuccheri semplici, merendine, patate, succhi di frutta, snacks).
2. Colazione assente o inadeguata.
3. Errata distribuzione calorica nella giornata, con colazione scarsa al mattino e pasto serale troppo abbondante.
4. Consumo di alimenti troppo ricchi di energia e di scarso valore nutritivo nello spuntino come nella merenda pomeridiana (pizzette, brioches, patatine, focacce, ecc.)
5. Poche fibre, proteine vegetali (frutta e verdura, cereali integrali, legumi) e pesce.
6. Abitudine a consumare i pasti davanti alla televisione, motivo per cui non si controlla l'assunzione di alimenti che favoriscono il sovrappeso.
7. Monotonia della dieta.
8. Stile di vita sedentario.

Nei paesi industrializzati queste abitudini sbagliate hanno portato all'aumento e alla comparsa sempre più precoce di malattie tipiche dell'età moderna come obesità, diabete, aterosclerosi, malattia coronarica, ipercolesterolemia, ipertensione arteriosa, tumori e disturbi del comportamento alimentare. Per correggere questa tendenza la scuola, attraverso la ristorazione scolastica, cerca di indirizzare correttamente le scelte alimentari del bambino e della famiglia.

# CONSIGLI PER UNA SANA ALIMENTAZIONE



## LA GIORNATA ALIMENTARE CORRETTA

Una dieta bilanciata prevede **3 pasti** principali al giorno (colazione, pranzo, cena) e **2 spuntini** tra i pasti principali. Il fabbisogno calorico giornaliero dovrebbe essere così suddiviso:

- \* Prima colazione 20-25% delle calorie totali
- \* Spuntino 5%
- \* Pranzo 30-35%
- \* Merenda 5%
- \* Cena 25-30%

## LA PRIMA COLAZIONE

Per cominciare bene la giornata è importante per il bambino fare una nutriente e varia prima colazione.

È un momento alimentare troppo spesso trascurato, soprattutto in età scolare.

È dimostrato che saltare la prima colazione causa ipoglicemia secondaria al digiuno, riduce la concentrazione mentale e favorisce l'obesità.

Infatti una prima colazione assente e scarsa favorisce cattive abitudini che portano degli squilibri nutrizionali nella dieta giornaliera del bambino.

Una colazione adeguata permette al bambino di arrivare al pranzo, consumando solo uno spuntino leggero a metà mattina.

Le proposte che seguono, da consumare alternate, sono una guida per una colazione equilibrata. Le quantità e la tipologia della colazione sono variabili a seconda dell'età e delle caratteristiche individuali del bambino.

- \* Frutta di stagione - yogurt
- \* Latte o yogurt con cornflakes e/o branflakes e/o gallette di riso
- \* Latte - pane integrale
- \* Pane da toast - marmellata - spremuta di agrumi
- \* Yogurt alla frutta - fette biscottate - marmellata - the
- \* Yogurt naturale - noci - uvetta sultanina - cornflakes e/o branflakes - biscotti secchi
- \* Frutta di stagione - latte o the - biscotti secchi
- \* Spremuta di agrumi - fette biscottate - biscotti secchi - miele

- \* Torta (es: di mele, allo yogurt, crostata) - frutta di stagione - latte o the
- \* Pane integrale - miele - mandorle a pezzetti - the
- \* Latte o yogurt con pane, noci, mandorle, nocciole o frutta disidratata (prugne, mele, ananas, albicocche).

## LO SPUNTINO DI METÀ MATTINA

Lo spuntino di metà mattina deve essere nutriente e leggero. Consumare alimenti con troppi grassi e zuccheri (brioche, pizzette, focacce e patatine) oltre a fornire un'elevata quantità di calorie, richiede un lungo periodo di digestione che toglie il sano appetito al pasto in mensa. Per questo motivo il servizio di Ristorazione offre alimenti a minor contenuto calorico, quali yogurt, frutta, verdura, crackers.

## PRANZO

Il pranzo è rappresentato da un primo ed un secondo piatto o in alternativa da un piatto unico, ma sempre accompagnati o preceduti da una porzione di verdura.

Rappresenta il pasto quantitativamente più importante della giornata. Il pranzo nella mensa scolastica svolge sia un ruolo nutrizionale, sia educativo, rappresentando un'ottima occasione in cui il bambino ha la possibilità di acquisire corrette abitudini alimentari.

La varietà dei menù in relazione anche ai cambi di stagione educa i bambini al gusto, indirizzandoli verso stili alimentari salutari. Attraverso gli alimenti proposti in mensa, i bambini ampliano e accrescono i loro gusti e si avvicinano a nuovi sapori e ricette anche non presenti nel menù proposto in famiglia. **È opportuno a questo proposito ricordare ai genitori che si può aumentare il gradimento dei cibi con una offerta ripetuta in un contesto sociale favorevole.**



# CONSIGLI PER UNA SANA ALIMENTAZIONE

## MERENDA POMERIDIANA

La merenda del pomeriggio dovrà essere nutriente ed equilibrata, calibrata anche in relazione all'attività fisica svolta dal bambino.

Le proposte che seguono rappresentano alcuni esempi per una merenda pomeridiana equilibrata. Le quantità sono variabili a seconda dell'età e delle caratteristiche individuali del bambino:

- \* Latte o yogurt con cereali
- \* Latte con pane
- \* Pane e marmellata
- \* Frullato di frutta fresca
- \* Yogurt alla frutta
- \* Una fetta di torta casalinga allo yogurt o carote o mele o crostata con marmellata
- \* Gelato preferibilmente alla frutta, senza coloranti, additivi, grassi idrogenati.

Sono sconsigliati: panini con salumi, pizze, focacce, fritti e patatine fritte, snacks, dolci elaborati con creme, gelati alla panna.

## CENA

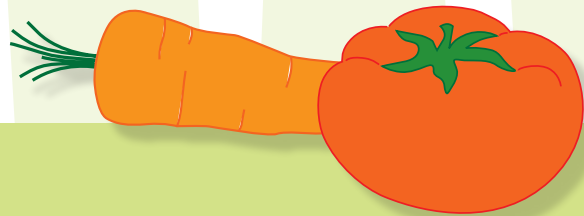
A tavola con i genitori si cresce in salute variando e bilanciando la dieta giornaliera. Il pasto serale deve essere composto da alimenti diversi da quelli consumati a pranzo. È importante perciò che i genitori conoscano la composizione del menù scolastico, in modo da scegliere gli alimenti più opportuni per la cena.

- \* **PRIMO PIATTO.** In relazione al pranzo è possibile variare tra paste asciutte, riso, orzo, farro, quinoa (seme ottenuto da piante appartenenti alla famiglia delle Chenopodiacee e dal pregevole valore nutritivo) con sughi vegetali, minestre o passati di verdura, creme di legumi.
- \* **SECONDO PIATTO.** In relazione al pranzo è possibile alternare le fonti proteiche variando tra:
  - Carni 2-3 volte/settimana (alternando le carni)
  - Pesce 2-3 volte/settimana
  - Uova e/o preparazioni a base di uova e verdure 2-3 volte/settimana
  - Formaggio 2-3 volte/settimana

- Piatto unico 2-3 volte/settimana
- Legumi 2-3 volte/settimana

\* **PIATTI UNICI.** Sempre in relazione al pranzo si possono proporre 2 o 3 volte alla settimana piatti unici come pizza, pasta e fagioli, pasta con sughi di carne o di pesce, polenta in inverno, insalate di riso, di pasta, di orzo o di farro in estate accompagnati da contorni di verdure fresche, cotte o crude.

**FRUTTA E VERDURA.** Bisognerebbe consumare almeno 5 porzioni di frutta e/o verdura di stagione, nel corso della giornata. Per questo a cena e a pranzo non deve mancare mai una buona porzione di verdura, preferibilmente cruda (ricordando che le patate non sono verdure), mentre la frutta si può consumare durante gli spuntini o la colazione.




# APPENDICE

# APPENDICE

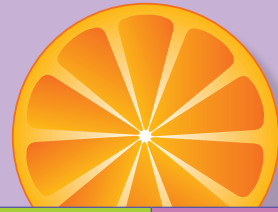
# APPENDICE

## LE VERDURE DI STAGIONE

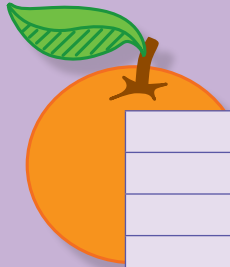


	AUTUNNO			INVERNO			PRIMAVERA			ESTATE		
	Settembre	Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile	Maggio	Giugno	Luglio	Agosto
Asparagi							•	•	•	•		
Bietole	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Broccoli	•	•	•	•	•	•	•					
Carciofi		•	•	•	•	•	•	•		•		
Carote	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Cavolfiori		•	•	•	•	•	•	•				
Cavoli	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Cetrioli	•									•	•	•
Cicoria	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Cime di rapa				•	•	•						
Cipolline							•	•	•			
Fagiolini	•								•	•	•	
Finocchi		•	•	•	•	•	•	•	•			
Insalate	•	•	•				•	•	•	•	•	•
Melanzane	•	•								•	•	•
Patate	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Peperoni	•	•								•	•	•
Pomodori	•								•	•	•	•
Porri	•	•	•	•	•	•	•	•				
Radicchi	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Ravanelli	•						•	•	•	•	•	•
Rucola								•	•	•	•	•
Spinaci	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Zucca	•	•	•	•	•	•						•
Zucchine	•									•	•	•

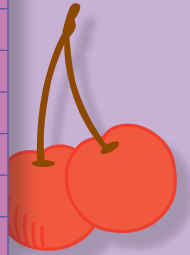




## LA FRUTTA DI STAGIONE



	AUTUNNO			INVERNO			PRIMAVERA			ESTATE		
	Settembre	Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile	Maggio	Giugno	Luglio	Agosto
Albicocche										•	•	
Angurie											•	•
Arance			•	•	•	•	•	•	•			
Cachi		•	•									
Castagne		•	•									
Ciliegie									•	•	•	
Fichi	•										•	•
Fragole								•	•	•	•	•
Kiwi			•	•	•	•	•	•	•			
Mandaranci			•	•	•	•						
Mandarini			•	•	•	•	•					
Mele	•	•	•	•	•	•	•	•	•			•
Meloni	•										•	•
Pere	•	•	•	•	•	•	•	•			•	•
Pesche	•									•	•	•
Susine	•									•	•	•
Uva	•	•										•





Ideazione e progettazione

**Silvia Toninelli**, direttore del Settore Politiche Educative – Comune di Cremona

**Silvia Bardelli**, esperta in scienze alimentari – Ufficio Ristorazione Scolastica del Settore Politiche Educative – Comune di Cremona

Redazione e stesura testi

**Silvia Bardelli**, esperta in scienze alimentari – Ufficio Ristorazione Scolastica del Settore Politiche Educative – Comune di Cremona

Coordinamento editoriale:

**Nicoletta Filiberti**, responsabile del Servizio Comunicazione – Comune di Cremona

**Diana Romani**, collaboratrice del Servizio Comunicazione – Comune di Cremona

Progetto grafico:

**Visualgiò di Giovanna Fenti**

Stampa:

**Monotipia Cremonese snc**

Finito di stampare nel mese di ottobre 2006