

REGIONE AUTONOMA FRIULI VENEZIA GIULIA
DIREZIONE CENTRALE SALUTE POLITICHE SOCIALI E DISABILITÀ
Servizio Prevenzione, Sicurezza Alimentare e Sanità Pubblica Veterinaria

LINEE DI INDIRIZZO PER L'ALIMENTAZIONE NEI NIDI D'INFANZIA
3 MESI-3 ANNI

EDIZIONE 2024

Gruppo di lavoro

Maurizio Arreghini, capocuoco coordinatore, Comune di Pordenone

Paola Baldissera, cuoca nido d'infanzia "Farfabruco" - COOP Itaca, Pordenone

Serena Bontempi, presidente "L'Arca" - Consorzio Servizi per l'Infanzia, Trieste

Sabina Capolo, direttore nido d'infanzia "Farfabruco" - COOP Itaca, Pordenone

Claudia Carletti, ricercatrice sanitaria, dietista, SCR Epidemiologia Clinica e Ricerca sui Servizi Sanitari, IRCCS materno infantile Burlo Garofolo

Federica Cauz, posizione organizzativa servizi educativi, Comune di Pordenone

Francesca Cortelazzo, dietista, SOC Igiene degli Alimenti e della Nutrizione, ASUFC

Angelica Cosolo, dietista, SOC Igiene degli Alimenti e della Nutrizione, ASUFC

Eleonora Croci, medico specialista in igiene e medicina preventiva, sostituto ff direttore SC Igiene Alimenti e Nutrizione, ASUGI

Elena De Lucia, responsabile coordinamento pedagogico, area socio educativa-prima infanzia Codess FVG, Udine

Grazia Di Leo, medico chirurgo, responsabile della SS Gastroenterologia, Endoscopia e Nutrizione Clinica Pediatrica, IRCCS materno infantile Burlo Garofolo

Paola Fabbro, dietista, consulente del Comune di Trieste

Tiziana Longo, dietista, SC Igiene Alimenti e Nutrizione, ASUGI

Flavia Maraston, dirigente Settore istruzione, Comune di Pordenone

Alessandro Mariotti, coordinatore pedagogico, Servizio cultura e istruzione, Comune di Udine

Manuela Mauro, dietista, SOC Igiene degli Alimenti e della Nutrizione, ASUFC

Samanta Mosco, coordinatore pedagogico, Servizio cultura e istruzione, Comune di Udine

Emanuela Occoni, assistente sanitaria, Dipartimento di Prevenzione, ASUGI

Rosa Padovano, dietista, SC Igiene Alimenti e Nutrizione, ASUGI

Paola Pani, ricercatrice sanitaria, SCR Epidemiologia Clinica e Ricerca sui Servizi Sanitari, IRCCS materno infantile Burlo Garofolo

Aldo Savoia, medico chirurgo direttore Dipartimento di Prevenzione, direttore SOC Igiene degli Alimenti e della Nutrizione, ASUFC

Fabiola Stuto, biologo specialista in scienza dell'alimentazione, responsabile SSD Igiene degli Alimenti e della Nutrizione, ASFO

INDICE

Premessa	pag. 4
Introduzione	pag. 5
Obiettivi delle linee di indirizzo	pag. 5
Un modello alimentare vario ed equilibrato per ogni età	pag. 6
<i>La salute nei primi 1000 giorni</i>	pag. 6
<i>Allattamento e alimentazione con formula</i>	pag. 6
<i>Alimentazione complementare responsiva</i>	pag. 7
<i>Dieta mediterranea: un modello alimentare sostenibile</i>	pag. 9
<i>La multiculturalità</i>	pag. 10
Fare la spesa e costruire un buon menù	pag. 12
<i>I gruppi alimentari</i>	pag. 12
<i>Ci sono alimenti sconsigliati in età 0-3 anni?</i>	pag. 15
<i>La giornata alimentare al nido</i>	pag. 16
Menù base per il nido d'infanzia	pag. 18
Le grammature	pag. 19
Indicazioni sui metodi di cottura e somministrazione	pag. 21
La sicurezza alimentare nei nidi d'infanzia	pag. 23
Prevenzione del soffocamento da cibo e taglio sicuro degli alimenti	pag. 24
Le diete speciali	pag. 25
Star bene insieme per imparare a mangiare con gusto	pag. 27
Allegati	pag. 31
1 - <i>Protocollo per la gestione del latte materno</i>	pag. 31
2 - <i>Protocollo per la gestione della formula</i>	pag. 33
3 - <i>Completare i pasti del nido con quelli consumati a casa</i>	pag. 35
4 - <i>Caratteristiche tecniche degli alimenti da acquistare</i>	pag. 36
5 - <i>Piano di approvvigionamento</i>	pag. 44
6 - <i>La formazione nutrizionale del personale educativo e del personale che prepara i pasti</i>	pag. 45
7 - <i>Poster "Insieme per l'allattamento materno"</i>	pag. 46
Glossario	pag. 47
Bibliografia	pag. 50
Sitografia	pag. 53
Normativa	pag. 54

Premessa

Nel seguente documento si è posta attenzione all'uso del genere. Per dare priorità alla leggibilità e all'efficacia comunicativa, si è usato il termine "bambino" come maschile inclusivo, per indicare sia i bambini che le bambine.

A distanza di oltre 10 anni dalla prima fortunata edizione delle *Linee di indirizzo per l'alimentazione nei nidi di infanzia 3 mesi – 3 anni* pubblicata dalla Regione Friuli Venezia Giulia, è emersa l'esigenza di aggiornare parte dei contenuti al mutato contesto socio culturale e alle nuove evidenze scientifiche in materia di alimentazione e nutrizione, collocando questa azione nel più ampio contesto dei programmi previsti dal Piano Regionale della Prevenzione della Regione FVG.

Regione che, nel corso degli anni, attraverso diverse pubblicazioni ha costantemente dimostrato una sensibilità particolare al tema della ristorazione collettiva. In questo nuovo documento viene così ripreso l'argomento della sicurezza igienico-nutrizionale intesa in modo sistemico, sempre al fine di tutelare la salute delle fasce di popolazione e di età più fragili, in questo caso i primissimi anni di vita del bambino.

È quindi in linea e raccoglie gli spunti forniti dai documenti internazionali e nazionali:



*"Trasformare il nostro mondo:
l'Agenda 2030 per lo Sviluppo
Sostenibile" - UN 2015*



*"Nurturing Care for early childhood
development. A global framework
for action" - WHO 2018*



*"Investire precocemente in salute:
azioni e strategie nei primi mille
giorni di vita" - Ministero della
Salute 2017*

È ormai universalmente condivisa la consapevolezza che intervenire con azioni di prevenzione, protezione o cura realizzate con tempestività nella primissima fase della vita, porta a risultati di salute positivi a breve, medio e lungo termine non solo per il bambino e l'adulto che sarà, ma anche per i genitori, la collettività e le generazioni future. Queste azioni che ci viene chiesto di svolgere come comunità, come operatori della salute e come operatori del settore alimentare, devono poi rientrare nella più ampia cornice degli *Obiettivi per lo Sviluppo Sostenibile 2030* adottati dall'ONU.

L'OMS raccomanda poi di *"pensare globalmente e agire localmente"*. È così che alcuni obiettivi dei succitati documenti internazionali e nazionali relativi alla salute, alla sicurezza, alla sostenibilità e all'inclusione si traducono in azioni concrete a vantaggio della salute e della qualità della vita della comunità e dei bambini quali:

- la promozione dell'allattamento esclusivo al seno nei primi sei mesi di vita e di un'appropriata alimentazione complementare in epoca successiva;
- la validazione della tabella nutrizionale per tutti i nidi del territorio, per garantire un paniere alimentare caratterizzato da ampio grado di varietà, diversità, freschezza e rispetto del territorio, anche tramite l'utilizzo di prodotti biologici e di stagione; in questo modo si va ad agire positivamente anche sulla sostenibilità, riducendo gli imballaggi, le plastiche e più in generale i rifiuti;
- l'applicazione di un sistema efficiente di gestione della sicurezza alimentare, che comprenda il protocollo latte materno e una politica di approvvigionamento rigorosa, sia per gli alimenti che per i materiali e oggetti a contatto con gli alimenti;
- lo sviluppo di un ambiente inclusivo, in cui trovino spazio tradizioni etico-culturali, religiose ed etniche diverse dalle nostre e in cui vi siano comunicazione/informazione e tutela per tutte le famiglie.

Ci auguriamo che anche questa revisione possa essere accolta con il favore e messa in pratica con lo stesso entusiasmo dell'edizione precedente, consolidando il ruolo di questo documento quale strumento pratico di comunicazione e collaborazione tra la sanità pubblica, gli enti e le imprese del territorio e le famiglie, per una diffusione sempre più capillare della cultura della salute.

Introduzione

L'alimentazione esprime abitudini e valori dell'individuo, risponde non solo alle esigenze fisiche, ma anche a quelle psichiche e della vita di relazione ed è in grado di fornire, accanto all'esperienza del piacere, le occasioni per condividere un sano stile alimentare.

Il bambino che frequenta il nido ha la possibilità di accostarsi all'esperienza del pasto, vivendo e sperimentando la socializzazione e la convivialità che tale momento offre in un sistema di regole condivise. Attraverso l'imitazione dei pari e degli adulti di riferimento può poi acquisire nuove e sane abitudini alimentari, che potranno consolidarsi negli anni a venire. Nel suo percorso al nido si avvicina a un'ampia varietà di alimenti e incomincia a percepire sapori e consistenze differenti, che gli permettono una crescita armoniosa e bilanciata, imparando a mangiare con gusto.

Obiettivi delle linee di indirizzo

Queste linee di indirizzo vogliono essere uno strumento di facile consultazione per gli operatori dei servizi per la prima infanzia, che potranno così diventare promotori di sani stili di vita nei primi 1000 giorni, sostenendo l'allattamento al seno come scelta di salute per mamma e bambino e supportando i genitori nell'avvio dell'alimentazione complementare su richiesta nei giusti tempi, seguendo le evidenze scientifiche più recenti.

Un obiettivo che questo documento si pone è la diffusione di un menù di qualità, con una scelta consapevole delle materie prime e porzioni adeguate ai fabbisogni di crescita del bambino, con le frequenze, la stagionalità e la varietà raccomandate dal modello alimentare mediterraneo. Vengono comunque rispettate le differenze etico-religiose e sono tenute in considerazione le eventuali esigenze dovute a patologie, intolleranze, allergie. Questo documento si rivolge agli operatori dei servizi per la prima infanzia, ma di riflesso fornisce importanti messaggi di salute, spunti e suggerimenti anche per le famiglie.

Un modello alimentare vario ed equilibrato per ogni età

La salute nei primi 1000 giorni

L'attenzione alla salute dei genitori e ai primi 1000 giorni di ogni individuo (dal momento del concepimento fino ai primi 2 anni di vita) è considerata, secondo evidenze scientifiche ormai consolidate, il più concreto ed efficace investimento sulla salute di una comunità. Inoltre garantire a ciascun bambino il miglior inizio di vita possibile è indispensabile per contrastare precocemente le disuguaglianze di salute e dare un impulso positivo al benessere condiviso.

Questo periodo così speciale è una vera e propria finestra temporale strategica per promuovere salute, attraverso un approccio intersettoriale, per tutti gli anni a venire. Lo sviluppo sano del bambino (fisico, cognitivo, socio-relazionale, ecc.) è garantito infatti da condizioni favorevoli, che vengono a crearsi già prima del concepimento, durante la gravidanza e nella primissima infanzia e che vengono influenzate da fattori genetici, fisiologici, psicologici, comportamentali, ambientali e socioeconomici. Tutto ciò a conferma della forte interdipendenza del bambino con l'ambiente di vita e della qualità delle relazioni instaurate con gli adulti di riferimento.

I recenti approfondimenti internazionali e nazionali sullo sviluppo precoce del bambino (*early child development*, ECD) hanno individuato le aree d'intervento prioritarie per la *nurturing care*, ovvero quell'insieme di fattori che garantiscono ai bambini alimentazione adeguata, buone condizioni di salute, precoci opportunità di apprendimento, genitorialità responsiva, protezione e sicurezza. Gli interventi preventivi, protettivi o curativi realizzati con tempestività nella primissima fase della vita e che integrano sinergicamente tra loro le aree individuate, portano a risultati di salute positivi a breve, medio e lungo termine non solo per il bambino e l'adulto che sarà, ma anche per i genitori, la collettività e le generazioni future.

Durante i primi 1000 giorni l'organismo si trova in una fase di massima plasticità, nella quale avviene la costruzione degli organi (in primo luogo il cervello) e delle loro funzioni, che risentono dell'esposizione a un ampio spettro di fattori. Le esperienze e le informazioni, che vengono assorbite dal cervello, stimolano i collegamenti fra i neuroni (sinapsi) e formano le reti neurali. La ricchezza di questi collegamenti, sia in termini di numero che di forza, dipende quindi dalla quantità e dalla qualità delle esperienze.

Anche alcuni difetti del metabolismo e l'obesità in età adulta possono essere fortemente influenzati da quanto accade in queste prime fasi della vita, come un'alimentazione inadeguata in gravidanza, il non allattamento o anche l'esposizione a sostanze tossiche e inquinanti ambientali.

L'alimentazione è un filo conduttore particolarmente importante, perché lega assieme in un *continuum* temporale le fasi fondamentali della crescita del feto prima e del bambino poi, esercitando un'influenza sull'espressione dei geni (epigenetica) e contribuendo a giocare un ruolo sui fattori protettivi o di rischio per la salute. Un corretto stile alimentare assume una specifica rilevanza nel determinare lo stato nutrizionale all'epoca del concepimento, assicura tutti i nutrienti necessari alla donna e al feto durante i mesi di gravidanza (es. acido folico e ferro), offre il migliore alimento possibile al neonato nei primi mesi di vita (latte materno) e lo integra con appropriati alimenti complementari dall'età di circa 6 mesi.

Allattamento e alimentazione con formula

L'**allattamento** è il modo naturale di alimentare il bambino: esclusivo per i primi sei mesi e continuato con adeguata alimentazione complementare fino a due anni e oltre, o fino a che madre e bambino lo desiderino. L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), l'UNICEF e il Ministero della Salute riconoscono che l'allattamento è un diritto fondamentale del bambino e che è un diritto delle mamme essere sostenute nella realizzazione di tale pratica, anche quando sia necessario il rientro al lavoro o in caso di frequenza da parte del bambino dei servizi per la prima infanzia.

Il latte materno è un alimento a tutti gli effetti e, se conservato secondo le modalità descritte nel Protocollo per la gestione del latte materno al Nido (allegato 1), permette alle mamme di portare al nido il proprio latte spremuto, affinché l'eventuale ingresso del proprio bimbo in una comunità educativa non debba coincidere, se non desiderato, con l'interruzione dell'allattamento. I nidi d'infanzia possono inoltre favorire l'allattamento, mettendo a disposizione spazi adeguati alle madri che volessero allattare il proprio bambino. Per le mamme che non possono o non vogliono allattare, il nido d'infanzia deve garantire l'alimentazione a base di formule per lattanti (come definite dal regolamento (UE) n. 609/2013), che devono essere ricostituite e/o conservate secondo il protocollo (allegato 2).

Il marketing dei sostituti del latte materno è regolamentato da OMS e UNICEF sin dal 1981. Il Codice Internazionale per la commercializzazione dei sostituti del latte materno è stato sviluppato per proteggere le madri, le famiglie e i professionisti dalle pressioni commerciali delle ditte produttrici di formula, di provato impatto negativo sull'allattamento e quindi sulla salute della madre e del bambino.

FORMULE PER LATTANTI, FORMULE 2, FORMULE 3 E OLTRE

Le formule per lattanti sono sostituti del latte materno, prodotti industrialmente per soddisfare i normali fabbisogni nutrizionali del bambino fino ai sei mesi di vita. Come tali, la loro composizione deve obbligatoriamente attenersi a dei rigorosi standard, definiti da una normativa internazionale (Codex Alimentarius, FAO/OMS) ripresa dalla normativa europea e nazionale (regolamento (UE) n. 609/2013), che li rende tra loro equivalenti sotto il profilo nutrizionale. Sebbene la composizione delle diverse formule possa variare (sempre entro i limiti stabiliti dal Codex) da un punto di vista nutrizionale e quindi funzionale, i risultati ottenibili sullo stato di salute del bambino sono i medesimi e la principale differenza tra i numerosi prodotti presenti sul mercato è il prezzo di vendita.

Fino alla metà degli anni '80 le uniche formule commercializzate erano quelle attualmente conosciute come Formula 1 (nel decreto ministeriale 82/2009 chiamate "alimenti per lattanti") per bambini da 0 a 6 mesi. Questo prodotto era l'unico sostituto del latte materno. Successivamente è stata introdotta sul mercato la cosiddetta Formula 2 o di proseguimento adatta per bambini dai 6 ai 12 mesi e la Formula 3 o di crescita per i bambini di oltre i 12 mesi.

Anche le formule di proseguimento devono attenersi agli standard del regolamento (UE) n. 609/2013, che le indica come adatte all'alimentazione dei bambini tra i 6 e i 36 mesi. L'ultima revisione del Codex Alimentarius (2023) ha introdotto gli standard anche per le formule 3 o di crescita, ridefinendole col termine generico di "bevande per bambini dai 12 ai 36 mesi" (Drink for young children).

L'OMS e molte società pediatriche considerano le formule di proseguimento e di crescita non necessarie nell'alimentazione del bambino dai 6 ai 36 mesi. Le ultime raccomandazioni ne sconsigliano l'utilizzo per il contenuto eccessivo di proteine e carboidrati così come di zuccheri aggiunti.

Alimentazione complementare responsiva

Per **alimentazione complementare** si intende l'introduzione graduale di alimenti diversi dal latte materno o dalla formula nella dieta del bambino, intorno ai 6 mesi di età quando:

- la sola assunzione di latte materno o formula non è più sufficiente a coprire il fabbisogno di alcuni nutrienti;
- il bambino è pronto ad assumere cibi semisolidi e solidi e ad esplorare nuovi sapori e consistenze, indipendentemente dallo stato di dentizione.

Questo si verifica in presenza di alcune competenze neuromotorie quali:

- stare in posizione seduta con sostegno e tenere dritta la testa, coordinare occhi, mani e bocca per guardare il cibo;
- afferrare il cibo e portarselo alla bocca da solo;
- deglutire gli alimenti.

Il latte materno o la formula continueranno ad essere un'importante fonte di energia e nutrienti anche dopo i 6 mesi di vita e il loro apporto nutrizionale diminuirà proporzionalmente all'aumento degli alimenti complementari.

In questa fase è fondamentale avere e/o acquisire corrette abitudini alimentari da parte di tutta la famiglia e della comunità educativa di riferimento, oltre a promuovere una relazione sana e serena con il cibo: le preferenze gustative e le abitudini alimentari, che si stabiliscono nell'infanzia, vengono spesso portate avanti per tutta la vita. **Non vi sono alimenti specifici o “controindicati” per iniziare l'alimentazione complementare, tranne poche eccezioni di cui si farà cenno in seguito.** Assicurare la massima varietà possibile di alimenti, nel rispetto dei tempi e delle richieste del bambino, consentirà di fargli scoprire i sapori originali dei cibi e aumenterà il gradimento anche di quelli solitamente meno apprezzati. **Dovrebbero essere evitati i gusti eccessivamente tendenti al dolce e al salato, in quanto possono influenzare le abitudini del bambino e l'accettabilità di altri sapori.**

Il cibo complementare non è solo nutrimento, ma un mezzo attraverso cui il bambino scopre ed esplora nuovi odori, colori, sapori, forme e consistenze, e che consente di arricchire la propria esperienza sensoriale. L'alimentazione a richiesta asseconda i suoi bisogni e instaura una relazione *bambino-caregiver* di tipo responsivo, che riconosce e risponde ai segnali del piccolo in modo tempestivo, coerente e inclusivo. Se vengono rispettati i suoi tempi e gli stimoli di fame e sazietà, il bambino impara ad autoregolarsi in base a competenze già innate, quali le capacità di stabilire la quantità di cibo di cui necessita e di deglutirlo correttamente. Inoltre aumentare gradualmente la consistenza e le dimensioni dei cibi porrà le basi per la prevenzione del rischio di soffocamento e per l'acquisizione di uno stile alimentare vario e di buone pratiche negli anni a venire.

Uno stile alimentare di tipo responsivo offre al bambino gli alimenti gradualmente e con pazienza, lo incoraggia a mangiare ma senza forzare, instaura e mantiene una relazione di tipo verbale e non verbale capace di cogliere i segnali che il bimbo invia, riconosce e rispetta le sue competenze neuromotorie emergenti. Da una parte gli operatori del nido d'infanzia provvedono a cosa, quando, dove, come offrire al bambino alimenti salutarci senza forzature per indurlo a mangiare, strutturano modalità e tempi dei pasti, per far sì che il ciclo appetito/sazietà si svolga regolarmente e mangiano insieme a tavola coi bimbi; dall'altra il bambino può decidere liberamente se e quanto mangiare di quello che gli viene offerto.

Tutti gli alimenti proposti al nido sono adatti ai bambini di quella fascia di età, anche se non sono ancora stati introdotti a casa. Non risulta quindi necessario richiedere alla famiglia alcun elenco di alimenti inseriti nella dieta prima dell'ingresso al nido, compresi gli alimenti potenzialmente allergizzanti.

Il modello alimentare consigliato per stare in salute è quello che si ispira alla Dieta mediterranea e ai principi delle Linee guida per una sana alimentazione italiana, che sono:

- suddividere la giornata alimentare in 3 pasti principali (colazione, pranzo, cena) e 2 spuntini;
- variare il più possibile gli alimenti rispettando le porzioni;
- consumare almeno 5 porzioni al giorno fra frutta e verdura di colore diverso;
- inserire in ogni pasto i cereali, anche integrali (riso, pasta, orzo, polenta, pane, ecc.);
- preferire il consumo di alimenti naturalmente dolci, come la frutta fresca, limitando quello di alimenti e bevande addizionate di zucchero;
- scegliere l'olio extra vergine d'oliva per condire e cucinare;
- moderare il consumo di alimenti ricchi di sale;
- bere acqua in quantità adeguata nel corso della giornata.

Il contesto di un nido d'infanzia può risultare determinante nel favorire il piacere della scoperta di sapori e colori nuovi, oltre che nel promuovere sane abitudini nutrizionali nei bambini, che stanno formando il proprio bagaglio personale di gradimenti e/o rifiuti alimentari. Il clima di condivisione, che accompagna i pasti (pranzi e merende), può aiutare i bambini ad apprezzare alimenti diversi, a volte poco conosciuti o meno utilizzati in famiglia, e a valorizzare un menù di qualità, vario, stagionale, in grado di rispettare anche le tipicità delle preparazioni proposte.

È importante riproporre ripetutamente gli alimenti non conosciuti. Tutti i cibi sono inizialmente sconosciuti ai bambini, ma quelli inizialmente rifiutati saranno con molta probabilità accettati in seguito: è dimostrato che proporre 10-15 volte lo stesso alimento, senza imposizioni e con pazienza, in modalità, abbinamenti e ricette differenti, può aumentarne l'accettabilità. In particolare sembra rappresentare una valida "finestra di opportunità" per l'apprendimento dei sapori, la proposta di numerose varietà di verdure come primi alimenti attraverso piccoli assaggi. È importante offrire anche i vegetali dal sapore amaro, senza focalizzarsi sulla quantità e senza ricadere nell'errore di proporre solo quelle dolci (ad esempio patate o carote), comunemente usate sia nelle preparazioni "classiche", sia negli alimenti industriali, perché più facilmente accettate. Inoltre non ci sono evidenze, che l'abitudine di mascherare i cibi meno graditi con quelli inizialmente più graditi ne migliori l'accettazione a lungo termine. Le preferenze innate del gusto non sono infatti immutabili e possono essere modificate dalle esperienze sensoriali precoci. Quelle stabilite all'inizio della vita si protraggono fino all'infanzia e all'adolescenza, dimostrando quanto sia cruciale un'alimentazione complementare corretta, per stabilire le preferenze di cibi salutari per tutta la vita.

Dieta mediterranea: un modello alimentare sostenibile

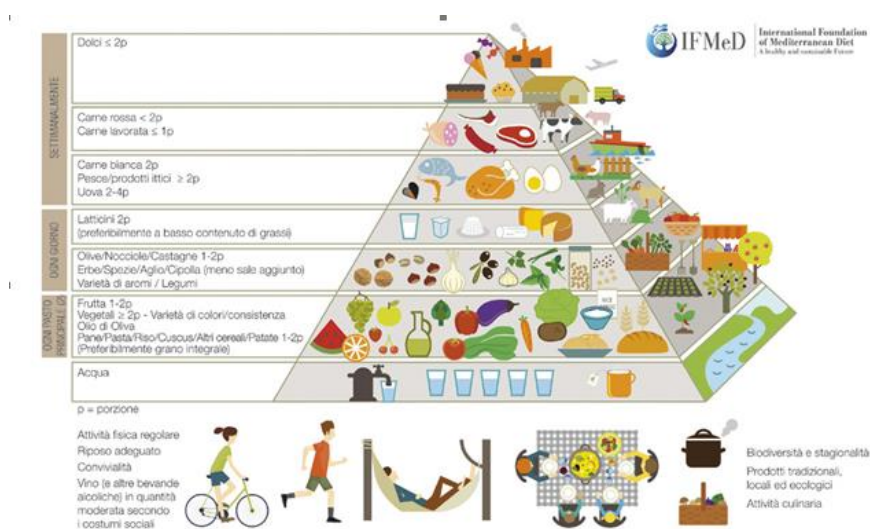
Per mantenere un buono stato di salute e consentire uno sviluppo psicofisico armonico nel bambino, il modello alimentare consigliato è quello della **Dieta mediterranea**, dichiarata Patrimonio Culturale Immateriale dell'UNESCO.

Tra le sue caratteristiche vi è l'elevato consumo di alimenti di origine vegetale (cereali integrali, frutta, verdura, legumi e olio extravergine d'oliva), buone quantità di pesce, moderato apporto di uova, pollame e prodotti caseari, basso consumo di carni rosse e processate. Sotto l'aspetto nutrizionale risulta ricca in carboidrati complessi, fibre e molecole bioattive, povera in acidi grassi saturi, ad alto contenuto in grassi monoinsaturi (derivati principalmente dall'olio extravergine di oliva) e polinsaturi, che contribuiscono alla prevenzione dei fattori di rischio delle malattie croniche non trasmissibili (malattie cardiovascolari, metaboliche e tumorali), sempre più frequenti nella nostra società.

Questo modello alimentare equilibrato è adatto a tutte le età ed è ormai universalmente riconosciuto come particolarmente protettivo, soprattutto se associato ad uno stile di vita attivo.

La Dieta mediterranea è basata su un consumo di quantità moderate di cibo, come rappresentato nella Piramide alimentare (Fig. 1), formata da più sezioni contenenti i vari gruppi alimentari. Ciascun gruppo deve essere presente in modo proporzionale alla grandezza della sezione. Alla base si trovano gli alimenti, che si possono assumere più liberamente tutti i giorni; mentre al vertice sono presenti gli alimenti, che si devono limitare nell'arco della settimana, anche nelle quantità.

Fig. 1 Piramide Alimentare Mediterranea



La Dieta mediterranea è inoltre un modello alimentare sostenibile, che assicura un limitato impatto ambientale, nonché la conservazione e il rispetto della cultura del cibo basato sul consumo di alimenti prodotti nei paesi dell'area del Mediterraneo. La grande varietà di alimenti a disposizione potrà essere valorizzata attraverso abbinamenti, che rispettino la tipicità locale, le tradizioni culinarie, la stagionalità e la completezza nutrizionale. La stagionalità rispetta anche l'ambiente, garantendo la rotazione delle colture e la produzione di ortaggi diversi in ogni area, considerando la biodiversità dei territori.

A renderla un prezioso patrimonio culturale fortemente legato al territorio contribuiscono anche la convivialità, le pratiche sociali e gastronomiche, nelle quali il cibo diventa un mezzo di relazione sociale, di unione e di condivisione.

Uno dei valori della Dieta mediterranea è infine la sua adattabilità e integrazione con i modelli alimentari di culture differenti. Ogni tradizione gastronomica e culturale potrà utilizzare gli alimenti del proprio contesto territoriale, aderendo alle frequenze raccomandate dalla piramide alimentare mediterranea e seguendo la massima varietà possibile.

La multiculturalità

Nell'ambito di una società multietnica in continua evoluzione, i nidi d'infanzia risultano essere luoghi che promuovono il rispetto, il confronto e l'inclusione tra bambini e famiglie di culture diverse. Il cibo è un elemento che non solo fornisce energia e nutrienti ma, tramite il suo potere aggregante, facilita la comunicazione, il riconoscimento e l'accoglienza dell'identità di ciascuno.

Il latte materno trascende le culture e le frontiere geografiche. La possibilità di continuare l'allattamento materno, anche se il bimbo frequenta il nido d'infanzia, rappresenta l'occasione di creare e/o di mantenere un legame di fiducia tra le famiglie e le istituzioni. Sarà l'avvio di un percorso condiviso e multiculturale riguardo a tutto ciò che ruota attorno all'alimentazione del bambino, all'interno di uno spazio di incontro, che possa favorire anche l'aggregazione sociale e l'arricchimento reciproco.

Conoscere le diverse modalità di alimentazione complementare delle famiglie può ulteriormente incoraggiare relazioni positive tra i membri di tutte le comunità inserite nel territorio.

Di seguito sono riportate alcune strategie per far diventare il nido un luogo di crescita, condivisione e rispetto reciproco.

COMUNICARE NON SOLO INFORMARE

Una risorsa importante per un nido potrebbe essere rappresentata dal mediatore linguistico culturale che potrebbe, ad esempio, presentare alle famiglie il menù in lingue diverse, per facilitarne la conoscenza e avvicinare i bambini a un cibo fatto di colori, sapori, odori diversi dalla cultura di provenienza. La cartellonistica può venire in aiuto in questo senso, attraverso la pubblicazione di menù o di altre informazioni in lingue diverse (esempio poster "Insieme per l'allattamento materno" allegato 7).

PREDISPORRE UN PRONTO SOCCORSO LINGUISTICO

Alcuni bambini conoscono il nome di un alimento solamente nella loro lingua madre. Indicare il cibo con il doppio vocabolo facilita la comprensione e l'acquisizione di nuove parole, non solo da parte del bambino straniero, ma da parte di tutta la classe.

NARRARE IN MOLTE LINGUE

I genitori potranno raccontare storie e fiabe della loro cultura, eventualmente anche nella propria lingua, riguardanti le abitudini alimentari del paese di appartenenza. La partecipazione, sia come narratori che come ascoltatori, supporta il processo di comprensione di se stessi, degli altri, del mondo. Potranno essere sviluppate anche altre attività artistiche e culturali (canzoncine/filastrocche multietniche, cartelloni, ecc.).

FACILITARE LO SCAMBIO RELAZIONALE TRA GENITORI

Adottare la prospettiva interculturale e transculturale significa non soltanto limitarsi a misure compensatorie, ad esempio la richiesta di diete per motivazioni culturali e religiose, ma fornire anche uno spazio di ascolto, per far emergere le diverse rappresentazioni e i diversi vissuti dell'essere genitore.

PROPOSTA DEL MENÙ MULTIETNICO

L'inclusione passa anche attraverso l'inserimento nel menù di pietanze appartenenti a culture alimentari diverse (riso alla cantonese, tabulè, tortillas di patate, ecc.).

FORMAZIONE SPECIFICA

La multiculturalità può essere argomento di formazione, quale risorsa per la crescita di una società più inclusiva.

Fare la spesa e costruire un buon menù

DALLE NORME SUI NIDI ALLA PRATICA

“Le indicazioni nutrizionali, la tipologia delle materie prime, i menù, le grammature e i metodi di preparazione e cottura degli alimenti adatti alla prima infanzia sono concordati e approvati dall’Azienda per i Servizi Sanitari territorialmente competente” (L.R. n. 20 del 18/08/2005 e D.P.Reg. n. 230/2011).

La parte che segue può dare validi suggerimenti per l’applicazione di quanto stabilito dal legislatore, in un’ottica di collaborazione e scambio di esperienze e competenze.

Scegliere correttamente gli ingredienti è il primo importante passo per costruire un menù adeguato.

Questo capitolo vuole quindi fornire le basi per la scelta degli alimenti (riportati nell’allegato 4 “Caratteristiche tecniche degli alimenti da acquistare”) e alcuni suggerimenti su quando e come proporli.

Una buona regola è innanzitutto privilegiare i prodotti freschi, quelli di stagione, da agricoltura e allevamento biologici, a km zero, a filiera corta, limitando l’utilizzo dei prodotti confezionati.

I gruppi alimentari

Si propone di seguito la suddivisione degli alimenti in **gruppi**, caratterizzati dalla prevalenza di uno o più nutrienti. Ciò consentirà di attuare più facilmente scelte in linea con una sana alimentazione.

FRUTTA E VERDURA

Questo gruppo apporta all’organismo in prevalenza acqua, fibre, vitamine, minerali e antiossidanti.

È importante sotto il profilo nutrizionale ed educativo proporre la più ampia varietà di questi alimenti, offrendo anche quelli meno comuni, nel rispetto della stagionalità (es. cavolo nero, erbe rosse, asparagi, fragole, fichi, ecc.) e giocando con:

- le modalità di cottura (gratinato, in padella, in forno, stufato, ecc.);
- i tagli e le forme (a bastoncino, grattugiato, intero, ecc.);
- gli abbinamenti e le ricette (pinzimonio, ratatouille, macedonia di frutta, frutta e verdura insieme, come finocchi con arancia, cappuccio con mela, ecc.);
- le modalità di consumo, favorendo anche l’offerta di pezzi da prendere con le mani (finger food), per facilitare l’autonomia e la conoscenza della consistenza del cibo, limitando così nel contempo l’offerta di alimenti frullati;
- le portate antipasto/contorno di verdure, l’utilizzo di frutta e verdura anche come ingrediente di primi e secondi piatti, ecc.;
- colori e consistenze.

Anche la frutta secca (noci, mandorle, pistacchi, ecc.) e quella essiccata (albicocche, fichi, uva passa, ecc.) potranno essere utilizzate di tanto in tanto in cucina, a integrazione delle merende pomeridiane come alimento o ingrediente (granella di frutta secca, farine di mandorle o castagne, creme 100% frutta secca), per la preparazione occasionale di dolci da parte della cucina, di pane, di porridge, per guarnire yogurt o macedonie, ecc.

Si ricorda che la frutta e la verdura dovranno essere opportunamente diversificate, **al massimo 2 volte alla settimana la stessa tipologia**, privilegiando l’offerta di prodotti freschi di stagione e limitando a non più di 1 volta alla settimana quelli surgelati.

CEREALI E DERIVATI

Sono la fonte principale di carboidrati complessi, energia e fibra (se integrali).

È importante proporre oltre a pasta e riso, anche un’ampia varietà di cereali, spaziando tra quelli in chicco (es. diverse varietà di riso quali basmati/semintegrale/venere, orzo, farro, avena, grano, ecc.), i derivati (pasta

ai 5 cereali/di orzo/di farro, pane al farro/di segale, focaccia, couscous, burgul, ecc.), le farine (di semola, di riso, di mais, ecc.), i fiocchi (di avena, di farro, ecc.) e altri cereali non glassati (riso soffiato, corn flakes). Formatì e tipologia della pasta dovranno essere variati e idonei all'utenza. Occasionalmente i cereali potranno essere proposti anche integrali.

I cereali possono essere preparati con condimenti a base di verdure di stagione utilizzate da sole (risotto al cavolo viola, pasta con pesto di radicchio, ecc.) o miste (orzotto con zucchine, carote e peperoni), ma anche lessati/al vapore, come accompagnamento al secondo piatto (riso basmati con bocconcini di pollo, couscous con fagioli all'uccelletto, ecc.) o aggiunti alle minestre di verdure/legumi.

A pranzo andrà privilegiata la scelta del pane comune (prodotto con farina, lievito, acqua e sale $\leq 1,8\%$), occasionalmente si potrà inserire quello integrale. Mentre per le merende pomeridiane si potrà alternare quello alle noci, alle olive, alla zucca, ai semi di girasole, ecc., evitando i prodotti da forno come cracker o grissini, piú ricchi in sale.

LATTE E DERIVATI

È un gruppo che, oltre alle proteine, fornisce il calcio, un minerale essenziale per la crescita ossea.

Le ultime linee guida dell'OMS relative all'alimentazione complementare indicano la possibilità, diversamente rispetto a quelle precedenti, di utilizzare il latte vaccino o di altri animali, sia come alimento complementare che come sostituto della formula, nel contesto di un'alimentazione varia ed equilibrata.

L'offerta del solo latte intero di alta qualità o biologico, sia come ingrediente che per spuntino, escludendo l'impiego di altre tipologie di latte, fornisce garanzie di alto valore nutrizionale.

Lo yogurt è una valida alternativa al latte, purché al naturale, cioè costituito solo da latte intero e fermenti lattici, perché educa i bambini al reale sapore dell'alimento, altrimenti alterato dall'eccessiva quantità di zuccheri e aromi presenti nello yogurt alla frutta.

Yogurt e latte potranno essere somministrati insieme a frutta fresca cruda o cotta, secca o essiccata, cereali in fiocchi o soffiati e anche sotto forma di frullati preparati dalla cucina.

I formaggi, sia a pasta molle che a pasta dura, andranno variati nell'articolazione del menù, escludendo quelli con i sali di fusione (es. formaggino, formaggi spalmabili).

LEGUMI, PESCE, UOVA, CARNE

È il gruppo che apporta soprattutto proteine e ferro.

Come per gli altri gruppi alimentari è necessario garantire un'ampia varietà:

- fra i legumi si può spaziare fra i fagioli cannellini/borlotti/bianchi Spagna/neri, piselli, ceci, lenticchie rosse, lenticchie verdi, lupini, fave, ecc., tal quali, ma anche sotto forma di farine e derivati (pasta di ceci, pasta di piselli, ecc.);
- per quanto riguarda il pesce si possono alternare per esempio merluzzo, sogliola, platessa, trota, orata e branzino, ma anche scorfano e salmone, evitando i pesci predatori (come tonno, pesce spada, ecc.), piú frequentemente contaminati da mercurio; è importante promuovere la conoscenza di vari tipi di pesce, almeno 4 diverse specie al mese;

Si ricorda che i fornitori di pesce raramente garantiscono il rischio "zero" di lische, ma per offrire un'adeguata varietà, sarà necessario che essi garantiscano un prodotto adeguato e che la cucina attui gli opportuni controlli, sia visivi che tattili della materia prima durante la preparazione, la cottura e la distribuzione. A tale scopo può essere utile la preparazione in loco, partendo dal prodotto fresco o surgelato, di polpette e burger.

- le uova possono essere proposte tal quali (sode, in funghetto, strapazzate), ma anche come ricette (frittata, omelette, frittata di pasta, ecc.);
- la carne va alternata fra pollo, tacchino, coniglio, limitando la carne rossa (bovino e suino).

Le carni conservate (prosciutto, wurstel, ecc.) vanno escluse dal menù per i metodi di produzione e conservazione (salatura, affumicatura, additivazione); inoltre non possono essere considerate equivalenti alle rispettive porzioni di carni non processate, in quanto apportano elevate quantità di grassi, soprattutto saturi, e sale.

Si ricorda che un eccessivo apporto proteico nella dieta in questa fascia d'età è correlato ad un aumentato rischio di sviluppare obesità nelle successive fasi di vita. L'apporto proteico potrebbe risultare più alto nelle giornate in cui sono previste ricette complesse (es. lasagne, torte salate, polpette, ecc.), motivo per cui si consiglia di fare attenzione per esempio a Parmigiano reggiano, uova e ricotta aggiunti come ingredienti.

Esiste un'ampia letteratura a sostegno dell'importanza di prediligere un consumo di proteine vegetali e ittiche a scapito di quelle della carne, per un effetto diretto sulla salute dell'individuo e sull'ambiente. A fronte di tale indicazione si è orientata la scelta verso la promozione di legumi e pesce nel menù del nido, non solo per favorire il raggiungimento dei consumi raccomandati, ma anche per sensibilizzare le famiglie a conoscerli e a proporli più spesso anche a casa.

OLIO, SALE E ZUCCHERO

Questi ingredienti vengono utilizzati usualmente in cucina per aumentare l'appetibilità di un piatto.

In cottura e a crudo è bene utilizzare esclusivamente l'olio extra vergine d'oliva; eventualmente è possibile usare il burro nella preparazione del purè o della besciamella. Per i dolci è possibile utilizzare anche l'olio monoseme (girasole o arachide).

Per quanto riguarda zucchero e sale, la primissima infanzia e l'avvio dell'alimentazione complementare sono momenti cruciali per l'apprendimento dei sapori: se il bambino si abitua al consumo di alimenti con meno sale e zucchero, la soglia percettiva del salato e del dolce risulta più bassa, prevenendo in tal modo la tendenza a preferire tali alimenti anche da adulto. Il sale aggiunto nelle preparazioni inoltre non facilita la conoscenza dei sapori naturali degli alimenti.

È bene ridurre anche fuori dal nido gli alimenti ricchi in sale usato come conservante (formaggi, salumi) ed evitare quelli in cui è utilizzato come insaporitore (patatine, snack, ecc.). Anche gli alimenti ricchi di zuccheri semplici aggiunti vanno usati con moderazione, perché limitano il consumo di cibi con maggiore qualità nutrizionale e favoriscono l'insorgenza di carie dentale. Per insaporire sarà possibile utilizzare un'ampia varietà di erbe aromatiche, mentre per i dolci sarà possibile utilizzare vaniglia, scorza edibile/succo d'arancia, cannella, anice, frutta essiccata frullata, cacao, ecc.

I dolci dovranno essere proposti occasionalmente e preparati dalla cucina del nido con ricette semplici (es. crostata con marmellata, torta di mele, torta allo yogurt, ecc.).

BEVANDE

L'acqua di rubinetto è controllata e sicura, per cui nella maggior parte dei casi non ci sono motivi per utilizzare l'acqua in bottiglia. Si rammenta l'importanza di una adeguata idratazione, proponendo l'acqua sia ai pasti che durante tutta la giornata. Potrà essere offerta anche acqua aromatizzata con succo di limone/menta fresca/fettine di frutta fresca. Dopo l'anno è possibile eventualmente inserire, come bevande aggiuntive, infusi di frutta e di erbe.

Ci sono alimenti sconsigliati in età 0-3 anni?

Gli alimenti non adatti ai bambini sono pochi e sono di seguito riportati.

Miele: va evitato nel primo anno di vita per la possibile presenza di spore di *Clostridium botulinum*, responsabili nel bambino piccolo di una malattia molto pericolosa (botulismo infantile);

Tè, infusi e tisane a base di erbe: se ne sconsiglia la somministrazione nel primo anno di vita, per la presenza di sostanze in grado di limitare l'assorbimento di nutrienti essenziali;

Alcol: è sconsigliabile utilizzare vino e altri alcolici per insaporire le preparazioni, perché l'alcol non evapora mai totalmente; si ricorda inoltre che alcuni alimenti vengono conservati con aggiunta di alcol etilico (es. pancarrè);

Alimenti industriali: vanno scelti con cura e comunque limitati, poiché generalmente sono più ricchi in sale e zuccheri della versione preparata in cucina e presentano un contenuto maggiore di additivi e conservanti. Nella cucina del nido vanno pertanto evitati:

- alimenti in scatola (frutta, verdura, tonno, sughi pronti, ecc.);
- condimenti tipo dado, estratti vegetali o di carne, anche senza glutammato monosodico;
- salse pronte (maionese, ketchup, ecc.);
- prodotti da forno confezionati (crackers, grissini, ecc.);
- carne e pesce conservati e/o ricomposti (salumi, insaccati, wurstel, pesce affumicato, ecc.);
- pasta fresca ripiena o pasta secca ripiena (tortellini, ravioli, ecc.);
- pietanze già pronte per la cottura anche surgelate (bastoncini di pesce, cotolette panate, purè in fiocchi, patate precotte, ecc.);
- bevande zuccherate (succhi di frutta, bevande solubili zuccherate e non, bevande gassate, ecc.);
- snack dolci e salati (patatine, budini, merendine, ecc.);
- alimenti "light" ovvero a ridotto tenore di grassi;
- dolcificanti naturali (fruttosio, stevia, ecc.) e artificiali (acesulfame K, saccarina, ecc.).

Per quanto riguarda i biscotti, è preferibile che la cucina li prepari in autonomia; eventuali biscotti confezionati dovranno avere le caratteristiche indicate nel merceologico e potranno essere utilizzati previo accordo con l'Azienda Sanitaria territorialmente competente.

I PRODOTTI INDUSTRIALI SPECIFICI PER L'INFANZIA

Le cucine dei nidi, con l'impiego di personale qualificato e di attrezzature idonee (frullatore, omogeneizzatore, ecc.) possono provvedere alla preparazione dei vari alimenti per tutte le fasce di età dei bambini.

Sul piano della componente organolettica, il cibo fresco e preparato nella cucina del nido stimola maggiormente il gusto del bambino rispetto al prodotto lavorato e ottenuto industrialmente. Infatti attraverso la proposta di alimenti diversificati in funzione delle stagioni e l'utilizzo di ingredienti di qualità nelle preparazioni, si consente al bambino di scoprire i sapori naturali degli alimenti.

L'uso prolungato di cibi passati, frullati o omogeneizzati da parte del bambino, con sapori/odori mescolati in un tutt'uno, fatti salvi bisogni speciali che ne richiedano l'utilizzo, può ritardare il riconoscimento sensoriale differenziato dei vari cibi in base alle loro specifiche caratteristiche, il consumo di consistenze diverse e l'apprendimento della gestione dell'alimento in bocca.

Per questi motivi, **gli alimenti industriali specifici per l'infanzia non sono previsti all'interno delle cucine dei nidi.**

La giornata alimentare al nido

La giornata alimentare al nido comprende solitamente lo spuntino di metà mattina, il pranzo e la merenda pomeridiana. Comunicare alle famiglie cosa viene offerto al nido può essere utile anche per orientare i genitori nella preparazione degli altri pasti della giornata (colazione e cena).

Si rammenta che è **importante garantire l'alternanza delle preparazioni alimentari** (se a pranzo viene offerta la carne, a cena potranno essere proposti ad esempio il formaggio o i legumi) **e delle ricette**, per favorire la conoscenza di cibi e sapori nuovi (ad esempio utilizzare diversi legumi, variando le preparazioni). In questo modo il bambino può diventare il veicolo di un messaggio di corretta alimentazione rivolto all'intera famiglia.

SPUNTINO DI METÀ MATTINA

Verrà offerta frutta fresca di stagione (anche cotta o in mix) opportunamente alternata nell'arco della settimana: non più di 2 volte/settimana la stessa tipologia di frutta. In questo modo lo spuntino del mattino concorre a raggiungere le cinque porzioni di frutta e verdura raccomandate e permette ai bambini di arrivare con il giusto grado di appetito a pranzo.

Esigenze particolari della struttura possono prevedere la necessità di garantire una diversa composizione degli spuntini nella giornata alimentare (es. ingressi anticipati): in questo caso andrà concordata una strategia insieme all'Azienda Sanitaria.

IMPORTANZA DELLA COLAZIONE

La colazione è un momento importante della giornata alimentare, primo step che permette non solo il rifornimento di energia dopo il digiuno notturno, ma aiuta anche a regolare il senso di fame e sazietà nel corso della giornata. È ormai riconosciuto che chi salta la colazione tende a mangiare di più durante il giorno e ha un maggior rischio di sviluppare sovrappeso e obesità.

Un'adeguata colazione prevede l'utilizzo di alimenti quali latte o yogurt, pane o cereali, frutta fresca.

PRANZO (non prima della 11.30)

È composto da primo piatto, secondo piatto, verdura (proposta anche come antipasto per favorirne il consumo), pane e frutta.

In alternativa 1 volta a settimana sarà somministrato un piatto unico accompagnato da verdura, pane e frutta. Si consiglia di proporre pietanze semplici e poco elaborate per facilitarne la digeribilità e il gradimento. Le preparazioni saranno diversificate per favorire la conoscenza alimentare e sarà evitato l'utilizzo nel menù ufficiale di nomi di fantasia, che non consentono la comprensione degli ingredienti della ricetta. È possibile spostare intere giornate alimentari all'interno della stessa settimana. Si precisa che le frequenze sotto riportate si riferiscono ai 5 pranzi del nido.

Primi piatti asciutti

pasta/riso/orzo/polenta/altri cereali

2-3 volte/settimana

variando il più possibile le preparazioni e alternando i sughi a base di verdure (con una o più tipologie di verdure), al pesto fresco, all'olio extra vergine d'oliva, al burro, con la salsa di pomodoro.

Primi piatti liquidi

pasta/riso/orzo/cereali

1-2 volte/settimana

In minestra o passato o zuppa di verdure o in brodo di verdure.

In caso di aggiunta di legumi alla minestra, se le quantità di legumi e cereali sono pari a quelle di un primo più un secondo piatto, si tratterà di un piatto unico; se invece le grammature sono inferiori, alla minestra seguirà un secondo.

Piatto unico

a base di proteine VEGETALI o ANIMALI 1 volta/settimana

Associazione di cereali e derivati o patate con una fonte proteica, in cui le grammature della ricetta corrispondano a quelle dei singoli alimenti previsti per primo e secondo piatto.

Es. piatti unici vegetali: fagioli all'uccelletto con polenta, pasta al ragù di lenticchie, couscous e polpettine di ceci, ecc.

Es. piatti unici animali: seppie in umido con purè, gateau di patate e formaggio, frittata di pasta, pollo in umido con couscous, pasta/gnocchi /lasagne al ragù di manzo, ecc.

Secondi piatti

legumi	1-2 volte/settimana
pesce	1-2 volte/settimana
carne	1-2 volte/settimana
formaggio	1-2 volte/settimana
uova	0-1 volta/settimana

Verdure

crude o cotte e secondo stagionalità ogni giorno

Servite all'inizio del pasto (è una strategia per favorirne il consumo) o come contorno, presentando al massimo 2 volte a settimana la stessa tipologia, variando tra la cruda e la cotta e limitando l'utilizzo del prodotto surgelato a non più di 1 volta a settimana.

Patate 0-1 volta/settimana

Possono essere proposte come:

- complemento nella giornata, in cui c'è la minestra di verdure e in cui la quantità di cereali è insufficiente a coprire il fabbisogno di carboidrati giornaliero; in questo caso verranno proposte nel contorno, preferibilmente in aggiunta alle verdure;
- sostituto del primo piatto;

in entrambi i casi le grammature da seguire sono riportate nell'allegato specifico.

Pane

comune ogni giorno

Frutta

fresca, di stagione ogni giorno

Può essere proposta cruda, in macedonia, cotta, presentando al massimo 2 volte a settimana la stessa tipologia.

MERENDA DI METÀ POMERIGGIO

Fra le merende potranno essere proposti, alternandoli nella settimana:

- yogurt bianco naturale o latte intero insieme a frutta fresca cruda/cotta/frullata, frutta secca o essiccata, cereali;
- pane speciale alle noci, alle olive, ai fichi, all'uvetta, alla zucca, ecc.;
- pane fresco o leggermente tostato condito con olio extra vergine d'oliva o pomodoro oppure accompagnato da frutta fresca;
- pane con marmellata o pezzo di cioccolato o creme di frutta secca 100%;
- torta semplice tipo torta margherita, allo yogurt, alle mele, ecc. (1 volta/settimana).

Menù base per il nido d'infanzia

Il menù della struttura da validare dovrà essere stagionale (autunno-inverno, primavera-estate) ed impostato su 4 settimane (max 8 settimane) secondo il menù base riportato di seguito.

	I	II	III	IV
Lunedì	Primo piatto asciutto Legumi Verdura cruda Pane e frutta fresca	Primo piatto liquido Legumi + patate Verdura cotta Pane e frutta fresca	Antipasto di verdure PIATTO UNICO a base di formaggio Pane e frutta fresca	Antipasto di verdure PIATTO UNICO VEGETALE Pane e frutta fresca
Martedì	Primo piatto asciutto Pesce Verdura cotta Pane e frutta fresca	Primo piatto asciutto Formaggio Verdura cruda Pane e frutta fresca	Primo piatto asciutto Carne bianca Verdura cotta Pane e frutta fresca	Primo piatto liquido Uova + patate Verdura cruda Pane e frutta fresca
Mercoledì	Antipasto di verdure PIATTO UNICO a base di carne Pane e frutta fresca	Primo piatto asciutto Carne Verdura cotta Pane e frutta fresca	Primo piatto asciutto Legumi Verdura cruda Pane e frutta fresca	Primo piatto asciutto Pesce Verdura cotta Pane e frutta fresca
Giovedì	Primo piatto asciutto/liquido Formaggio Verdura cotta Pane e frutta fresca	Primo piatto asciutto Uova Verdura cruda Pane e frutta fresca	Primo piatto asciutto Carne rossa Verdura cruda Pane e frutta fresca	Primo piatto asciutto Carne Verdura cruda Pane e frutta fresca
Venerdì	Primo piatto asciutto Pesce Verdura cruda Pane e frutta fresca	Antipasto di verdure PIATTO UNICO a base di pesce Pane e frutta fresca	Primo piatto liquido Pesce + Patate Verdura cotta Pane e frutta fresca	Primo piatto asciutto Formaggio Verdura cotta Pane e frutta fresca

Le grammature

Di seguito riproponiamo il capitolo grammature delle Linee di indirizzo precedenti, in attesa che vengano pubblicati i nuovi LARN V revisione 2024.

Le grammature si riferiscono all'alimento crudo e senza scarti/bambino, tranne per gli alimenti contrassegnati da asterisco* che si intendono "sul piatto".

I valori così indicati rappresentano i riferimenti minimi e massimi per la porzionatura delle pietanze, ottenuti considerando la diversa età dei bambini (6- 36 mesi) ed i fabbisogni nutrizionali specifici per le diverse età.

Soprattutto per i bambini più piccoli, i valori minimi devono essere considerati come un valore puramente indicativo, in ragione di molteplici fattori che potrebbero influenzare il consumo di un alimento.

Tra questi è importante ricordare i fattori dipendenti dal differente sviluppo fisiologico del bambino (riflesso di estrusione, capacità di deglutizione, capacità di mantenere la posizione seduta) e quelli influenzati dalle abitudini alimentari acquisite in famiglia (inizio dell'alimentazione complementare precoce o tardiva, a base di alimenti industriali per l'infanzia oppure casalinghi).

Come per l'allattamento al seno, i tempi d'introduzione, le modalità di assunzione e le quantità dei diversi alimenti sono assolutamente soggettivi e dipendono fortemente dalla capacità di autoregolazione del bambino.

Nel caso dei nidi d'infanzia, gli obiettivi principali saranno quelli di educare il bambino ad un'alimentazione varia ed equilibrata e di rendere il momento del pasto un'occasione di apprendimento e di confronto con un modello positivo rappresentato dai bambini più grandi.

Sulla base dei principi sopra indicati, non vengono elaborati menù specifici per i bambini al di sotto dei 12 mesi d'età.

Tuttavia nelle prime fasi dell'alimentazione complementare potrebbe essere necessario aiutare il bambino al consumo degli alimenti proposti, offrendoli in forma di purea, passati, frullati od omogeneizzati, utilizzando le apparecchiature normalmente in dotazione alle cucine o facilmente reperibili in commercio.

PRANZO	grammi		
pasta, riso, cereali per primo piatto asciutto	30		50
pasta di semola per pasticciata (piatto unico) + besciamella*	15+10		40+25
pastina/riso/orzo/crostini per brodi, passati, minestre e zuppe	15		20
legumi secchi per piatto unico	10		20
legumi freschi o surgelati	20		40
polenta */patate per piatto unico	120		200
polenta*/patate da abbinare alle giornate con primo "liquido"	60		120
gnocchi di patate*	90		150
pasta per pizza da farcire	35		70
pizza*	80		150
carne magra	25		30
pesce fresco o scongelato	30		40
formaggio a pasta tenera	25		30
formaggio a pasta dura	15		20
parmigiano reggiano grattugiato	2		2
uova "grandi" (da 63 gr a 73 gr)	½		½
verdura cruda	15		30
verdura cotta	35		70
pane	15		30
olio extra vergine di oliva	7		15
frutta di stagione	60		100
MERENDA META' MATTINA	grammi		
frutta di stagione	60		100
MERENDA META' POMERIGGIO	grammi		
frutta di stagione + pane	60+15		100+20
pane + olio extravergine di oliva	10+4		20+5
pane speciale (alle noci, olive, fichi, uvetta...)	20		30
pane + latte intero alta qualità	10+60		20+80
cereali/fette biscottate/biscotti + latte intero alta qualità	7 + 60		14+80
pane + marmellata	15+7		30+10
yogurt naturale	70		125
dolce semplice (torta margherita, allo yogurt, alle mele...)	20		40
gelato	30		60

(*) si riferisce agli alimenti "sul piatto", cioè a cotto

Indicazioni sui metodi di cottura e somministrazione

La cottura è una pratica che determina modificazioni chimiche, fisiche e organolettiche degli alimenti, alcune favorevoli, altre indesiderate. Rende commestibili e più gradevoli alcuni alimenti, migliora la digeribilità e la biodisponibilità di alcuni nutrienti, aumenta la sicurezza alimentare grazie all'inattivazione di microrganismi, tossine e fattori anti-nutrizionali potenzialmente dannosi.

Tra le conseguenze meno favorevoli vi è la diminuzione del valore nutritivo, dovuto essenzialmente alla perdita di alcuni aminoacidi, delle vitamine termolabili e dei sali minerali per dissoluzione. Inoltre le strutture molecolari degli alimenti possono essere alterate con cambiamenti della qualità e digeribilità: si possono disidratare gli zuccheri, modificare gli amidi, denaturare le proteine, ossidare e idrolizzare i grassi.

Le modificazioni dipendono molto dalla tecnica utilizzata e dal mezzo di propagazione del calore (acqua, vapore, olio o grasso, aria), dal tipo di prodotto, dalla durata della cottura e dal recipiente utilizzato.

Nei nidi d'infanzia è importante privilegiare metodi di cottura che, pur garantendo la sicurezza alimentare, siano in grado di preservare quanto più possibile le caratteristiche nutrizionali degli alimenti, come la cottura a vapore, in pentola, al forno e a pressione.

Di seguito vengono riportate le caratteristiche dei metodi di cottura generalmente utilizzati nei nidi e un breve paragrafo riguardante il rispetto dei tempi di somministrazione successivi alla preparazione.

COTTURA IN ACQUA

Indispensabile per cereali e legumi, aumenta la digeribilità di amidi e proteine. Si parla di **bollitura**, se si pone l'alimento in acqua, che ha già raggiunto la temperatura di 100°C. Nella **lessatura** invece l'alimento viene immerso in acqua fredda, che lentamente viene portata ad ebollizione. Quanto più è profondo e prolungato il contatto con l'acqua, tanto maggiore sarà la perdita di nutrienti dall'alimento, in particolare vitamine idrosolubili, zuccheri, sali minerali e alcuni grassi. Nel caso delle verdure, alcuni nutrienti si dissolvono in acqua (es. vitamine C e del gruppo B, antocianine, glucosinolati), mentre altri vengono resi più biodisponibili (es. carotenoidi). È buona norma usare una quantità minima di acqua, non frazionare troppo l'alimento, usare il coperchio per ridurre il contatto con l'aria (che causa ossidazioni) e riutilizzare l'acqua di cottura per risotti, minestre o altre preparazioni.

COTTURA A VAPORE

particolarmente indicata per verdure, patate e pesce. L'alimento non è a contatto diretto con l'acqua e non si ha l'effetto "lavaggio" dei nutrienti. Questa procedura consente di ridurre le perdite nutrizionali di vitamine idrosolubili e glucosinolati rispetto alla cottura in acqua, di mantenere maggiormente le caratteristiche organolettiche e la consistenza degli alimenti.

COTTURA A PRESSIONE

Ottima per cucinare legumi secchi e cereali integrali in chicchi. Si raggiungono temperature più elevate rispetto alla bollitura, utilizzando però meno liquidi. Ha il vantaggio di ridurre i tempi di cottura e di preservare meglio alcuni nutrienti. Vi è infatti una perdita inferiore delle vitamine C e del gruppo B rispetto alla bollitura, perché nonostante la temperatura più elevata, l'acqua di cottura viene quasi del tutto assorbita dall'alimento.

COTTURA AL FORNO

Viene utilizzata per pizza, focacce, verdure, pesce, carne e dolci. Sfrutta la trasmissione del calore per mezzo di aria calda (convezione) e di grassi da condimento eventualmente aggiunti. In generale nella cottura dovranno essere gestiti in modo corretto i parametri tempo/temperatura, al fine di contenere la formazione di composti tossici come l'acrilamide e gli idrocarburi policiclici aromatici (IPA). Per tale motivo non va

superata la temperatura di 180°C e va attentamente monitorato il tempo di cottura, per evitare le bruciature e l'eccessivo imbrunimento. Inoltre alcune tipologie di grassi (soprattutto polinsaturi) possono subire alterazioni, per cui è opportuno utilizzare un minore quantitativo di grassi da condimento e utilizzare, ove possibile, il cartoccio, che consente di preparare rapidamente e in modo gustoso verdure e pesce. Nel forno di ultima generazione ventilato a vapore, il calore viene distribuito in ugual misura all'interno dell'attrezzatura per la presenza di una ventola e la cottura dell'alimento è uniforme, senza dover ricorrere alla necessità di girarlo continuamente. Inoltre la cottura combinata "convezione-vapore", risultando più veloce, necessita di minori quantità di grassi e consente di ottenere un prodotto finale più morbido, perché più ricco di liquidi.

STUFATURA E BRASATURA

Utilizzate per carne, verdure e pesce. Richiedono l'uso di pochi grassi e l'eventuale aggiunta di liquidi (acqua, brodo, latte), che consentono di abbassare la temperatura e di non superare i 100°C, pertanto l'olio non raggiungerà il punto di fumo e non produrrà composti tossici. La perdita dei nutrienti è minima, in particolare nella brasatura, in cui durante la rosolatura si forma una crosta attorno all'alimento. Le vitamine e gli altri nutrienti si raccolgono nel fondo di cottura, per cui eventualmente possono essere recuperati.

COTTURA IN PADELLA/TEGAME

Può essere usata soprattutto per le verdure. È preferibile usare padelle antiaderenti, nelle quali i cibi vengono cotti senza o con pochissimo olio, rigirandoli di continuo per non farli attaccare sul fondo.

TEMPI FRA PREPARAZIONE E CONSUMO

I pasti devono essere confezionati nella stessa giornata del consumo e gli alimenti, una volta cotti, andrebbero immediatamente somministrati, limitando al massimo i tempi tra fine produzione e distribuzione. Ideale è la situazione in cui la cucina è presente nella stessa sede di somministrazione (come peraltro previsto dalla LR 20/2005 e il DPR 230/2011 per i nidi che accolgono bambini sotto i 12 mesi), in quanto si favorisce la relazione tra personale di cucina e utenti (educatori e bambini) e un migliore gradimento del pasto. Nel caso di somministrazione differita dal luogo di produzione, è opportuno rimanere nell'intervallo di 1 ora tra fine cottura e inizio somministrazione, per ridurre quanto più possibile le modificazioni organolettiche e nutrizionali, che potrebbero avvenire nella fase di trasporto/distribuzione, con ripercussioni negative sulla qualità del pasto.

La sicurezza alimentare nei nidi d'infanzia

Le imprese, che si occupano di ristorazione collettiva e della produzione di alimenti per i lattanti e per la prima infanzia, devono garantire i requisiti sia di sicurezza igienica che di sicurezza nutrizionale, attuando sistemi di gestione della sicurezza alimentare (FSMS) costantemente aggiornati alla normativa di riferimento. Ciò nel rispetto di quanto indicato dalle Linee di Indirizzo nazionale per la ristorazione ospedaliera, assistenziale e scolastica pubblicate dal Ministero della Salute di concerto con il Ministero della Transizione Ecologica e con il Ministero delle Politiche Agricole Alimentari e Forestali. La Commissione Europea infatti, nei regolamenti che disciplinano la sicurezza alimentare, ha da sempre tenuto in considerazione la **“particolare sensibilità, sotto il profilo della salute, di una specifica categoria di consumatori”**: tra le categorie più sensibili vi è la fascia di popolazione con età inferiore ai tre anni di vita.

In relazione alle più recenti indicazioni riportate nelle Comunicazioni della Commissione UE (2020/C 199/01 e 2023/C 355/01), di seguito si richiamano alcuni aspetti, non ancora del tutto consolidati nei contesti della ristorazione collettiva dedicata ai nidi d'infanzia.

FORNITURA DELLE MATERIE PRIME COMPRENSIVE DEI MATERIALI A CONTATTO CON GLI ALIMENTI

Per quanto riguarda i criteri di selezione dei fornitori e le specifiche dei prodotti alimentari, in particolare relativamente ai contaminanti e agli additivi impiegati, dovrà essere applicata una politica di approvvigionamento rigorosa, che preveda alcune specifiche tecniche e informazioni aggiuntive, in relazione al grado di dettaglio delle buone prassi igieniche e del piano di autocontrollo.

Riguardo ai materiali e oggetti a contatto con gli alimenti (MOCA), come piatti e bicchieri, si dovrà fare attenzione all'acquisto di forniture con adeguate caratteristiche di composizione e di resistenza all'usura (in particolare durante le cotture e/o i lavaggi), soprattutto per quelli plastici.

METODOLOGIE DI LAVORAZIONE DELLE MATERIE PRIME E CONTAMINAZIONI FISICHE E CHIMICHE DERIVANTI DAGLI AMBIENTI DI PRODUZIONE

Le Comunicazioni della Commissione europea richiamano l'attenzione sulla corretta gestione delle temperature e dei tempi di cottura dei prodotti da forno, in modo da impedire la formazione di composti di degradazione. Queste buone prassi includono anche i controlli rispetto all'usura e all'integrità degli utensili, compresi i MOCA realizzati con materiali plastici, che dovranno essere sostituiti tempestivamente qualora non perfettamente integri (graffiati, sbeccati, con alterazioni di colore della superficie) e il corretto utilizzo di prodotti per la pulizia.

A conclusione, al fine di armonizzare le procedure della sicurezza alimentare con gli elementi di qualificazione globale del servizio, si riporta un passaggio delle citate Linee di Indirizzo Ministeriali rispetto alle *specificità della ristorazione al nido d'infanzia*, le quali sottolineano tra gli aspetti essenziali che *“(...) impianti, macchine, attrezzature ed utensili devono consentire una cucina varia, adeguata e salutare, nonché il raggiungimento delle idonee caratteristiche sensoriali”*.

Prevenzione del soffocamento da cibo e taglio sicuro degli alimenti

La possibilità che il cibo prenda la via «sbagliata», quella respiratoria, è reale e non va sottovalutata. Tuttavia i bambini, che hanno raggiunto un'adeguata maturità neurologica e che non sono forzati a mangiare, hanno le competenze necessarie per evitare il soffocamento.

In Italia ci sono circa 1000 ospedalizzazioni all'anno di bambini da 0 a 14 anni per ingestione di corpi estranei (di tutti i tipi) e quasi tutti esitano in guarigione. Fortunatamente i decessi sono pochi: 8 decessi l'anno, in media, per soffocamento da cibo tra 0 e 2 anni, dato che pone questa causa ben al di sotto dei decessi per incidenti stradali o per morte improvvisa in culla.

Indipendentemente dal tipo di approccio all'alimentazione complementare (tradizionale o a richiesta), si ricorda che per un'alimentazione sicura è necessario che i bambini siano in grado di:

- stare seduti con poco o nessun supporto e tenere dritta la testa, coordinare occhi, mani e bocca per guardare il cibo;
- afferrare il cibo e portarselo alla bocca da soli;
- deglutire gli alimenti.

Questo avviene, come da raccomandazione, intorno ai 6 mesi di età quando il bambino avrà raggiunto un adeguato sviluppo orale e un'adeguata maturità neurologica, che gli permetterà di avere le competenze necessarie per masticare i cibi solidi.

È importante chiarire la differenza tra il riflesso faringeo o conato e la crisi di soffocamento. Il conato è un meccanismo di difesa, in cui il bambino blocca la respirazione e protrude la lingua nell'intento di liberarsi di qualcosa che gli dà fastidio. È un episodio frequente e con esito positivo, in quanto il bambino sta imparando a regolare la quantità di cibo che riesce a masticare e a deglutire in una sola volta. Alla fine imparerà a gestire consistenze diverse e cibi più duri.

La crisi di soffocamento invece è un evento raro, in cui il corpo estraneo impedisce la respirazione e il bambino comincia a tossire cercando di espellerlo.

I cibi più pericolosi sono quelli di forma rotonda o cilindrica (come noccioline, olive, ciliegie, uva, wurstel), nonché i cibi di piccole dimensioni (come semi oleosi, pezzi di frutta o verdura cruda), che scivolano giù prima che il bambino riesca a morderli, e quelli di grandi dimensioni, difficili da gestire in bocca durante la masticazione.

Recenti studi hanno confrontato l'approccio dell'alimentazione complementare a richiesta, che include «finger food», con lo «svezzamento tradizionale». Non sono state individuate differenze significative negli episodi di soffocamento tra i due gruppi, mentre una maggiore esposizione ai «finger food» può portare a un miglioramento delle capacità motorie orali durante l'infanzia rispetto allo svezzamento tradizionale.

È quindi importante conoscere e diffondere delle semplici regole di comportamento che, se osservate con scrupolo, diminuiscono il rischio di soffocamento:

- il bambino deve mangiare a tavola, seduto con la schiena dritta, e non deve mangiare se gioca, è distratto da TV o videogiochi, corre o si trova in macchina;
- a casa come al nido, durante i pasti bisogna creare un ambiente rilassato e tranquillo e non dare alimenti al bambino mentre sta piangendo o ridendo;
- il bambino non va lasciato da solo mentre sta mangiando e va incoraggiato a mangiare lentamente, a fare bocconi piccoli e a masticare bene prima di deglutire;
- adottare semplici regole di preparazione, che mirino a modificare la forma (es. tagliare gli alimenti cilindrici a listarelle, quelli tondi in quarti), la consistenza (es. eliminare nervature e filamenti, cuocere i cibi fino a quando diventano morbidi) e le dimensioni (es. tagliare in pezzi piccoli o tritare/grattugiare) degli alimenti pericolosi.

È auspicabile in ogni caso che gli operatori frequentino un corso sulla prevenzione del rischio di soffocamento e sulle manovre di disostruzione pediatrica, in quanto un bambino piccolo che gattona può mettere in bocca tutto quello che trova, indipendentemente dal fatto che sia commestibile.

Le diete speciali

Per diete speciali si intendono tutti i regimi alimentari diversi da quello fornito comunemente, in risposta a particolari esigenze cliniche e a motivazioni etiche (vegetariani-vegani) o religiose (es. dieta musulmana).

La richiesta deve essere fatta presentando il certificato medico in caso di esigenze cliniche, mentre per i motivi etico - religiosi sarà sufficiente un'autodichiarazione redatta dal genitore.

Una corretta alimentazione al nido comprende sia l'educazione all'apprendimento di abitudini e comportamenti alimentari salutarì, sia l'inclusione della dieta del singolo bambino nel contesto più ampio dell'ambiente fisico, socio-culturale e psicologico. In quest'ambito è importante proporre una dieta speciale più simile possibile a quella della comunità del nido.

Al di là di diete specifiche eseguite per patologie metaboliche o d'organo, per le quali è sicuramente in essere un percorso clinico nutrizionale già avviato nella struttura ospedaliera, le diete speciali maggiormente richieste nel contesto educativo/scolastico sono quelle per allergie o intolleranze alimentari.

Gli ultimi dati scientifici attestano che le allergie alimentari rappresentano uno dei problemi più frequenti in età pediatrica. Vi è inoltre la tendenza da parte dei genitori a sovrastimare alcuni eventi clinici del bambino, associando ad esempio un rash cutaneo a una reazione allergica di tipo alimentare, quando in realtà non lo è. Alla comparsa di manifestazioni cliniche cutanee – come orticaria, eruzioni puntiformi di vario tipo, dermatite atopica molto spiccata – o di sintomi gastrointestinali aspecifici e vaghi erroneamente attribuiti ad allergia alimentare, la prima raccomandazione è di procedere al corretto inquadramento clinico del bambino “sospetto allergico”, prima di avviare diete autogestite. Va ricordato infatti che le allergie alimentari, quando si manifestano, si sviluppano entro i due anni di vita e vanno spesso incontro a una regressione con il progredire dell'età. Eseguire in autonomia diete di esclusione, in assenza di un'accertata allergia, può essere nocivo per il bambino, con il rischio aggiunto di indurre carenze nutrizionali significative nella fase di sviluppo. Eventuali diete di esclusione devono pertanto avere una base clinica reale e documentata.

È molto importante inoltre non confondere allergie e intolleranze.

Le **allergie**, in particolare quelle verso le proteine del latte vaccino, uova e frutta a guscio, colpiscono principalmente i bambini nei primi anni di vita, manifestandosi nei primi mesi per poi regredire entro i 5-6 anni nella maggior parte dei casi. Le **intolleranze**, principalmente rappresentate da quella al lattosio (zucchero presente nel latte e nei suoi derivati), spesso si manifestano più tardi, motivo per il quale ha poco senso parlare di intolleranza al lattosio nei neonati e nei bambini nei primi anni di vita. L'intolleranza al lattosio ha delle caratteristiche ben precise: dopo l'ingestione di latte o di un alimento che lo contiene, il bambino esprime (in modo più o meno chiaro, in base all'età) un disagio di tipo fisico. I sintomi gastrointestinali che insorgono, permettono di riconoscere molto facilmente questa intolleranza. Va ribadita comunque la rarità di questa intolleranza nella popolazione pediatrica rispetto alla popolazione adulta.

Un'altra reazione avversa agli alimenti, diversa da allergie e intolleranze, è la **celiachia**. La celiachia è una malattia infiammatoria cronica, che provoca una reazione autoimmune in soggetti geneticamente predisposti, in seguito all'assunzione di glutine. Il glutine è un complesso proteico presente in alcuni cereali, quali grano, orzo, farro, segale, grano khorasan ed altri. Non è invece presente in altri cereali (riso, miglio, mais, grano saraceno), nelle patate o altri tuberi, nei legumi, nella frutta e verdura e nei prodotti di origine animale (carne, pesce, latte e derivati, uova).

La frequenza della celiachia è stimata nella popolazione italiana nell'ordine del 1% e l'esordio può avvenire nel bambino a partire dai 10 mesi di vita circa, cioè dopo due/tre mesi dall'avvio dell'alimentazione complementare ed introduzione del glutine. Dopo l'esordio della patologia, l'unica terapia possibile ed efficace è una dieta, che preveda la totale esclusione degli alimenti contenenti glutine. La dieta deve essere seguita in modo permanente e rigoroso, per permettere la remissione dei sintomi, in gran parte associati al danno della mucosa intestinale (e conseguente malassorbimento dei nutrienti) causato dall'ingestione del glutine. I soggetti celiaci non sono tuttavia a rischio di carenze, poiché pur escludendo i cereali contenenti glutine, possono seguire una dieta varia e bilanciata.

La quantità massima di glutine tollerata è estremamente bassa (pari a 10 mg/die) ed è pertanto importante porre particolare attenzione durante la preparazione degli alimenti e nella lettura delle etichette nutrizionali degli alimenti acquistati, al fine di evitare l'ingestione di alimenti contenenti o contaminati dal glutine. Il tempo di reazione, che segue l'accidentale ingestione di glutine, non è ben definito: si può star male subito, dopo qualche ora/giorno o addirittura non avere sintomi apparenti.

Tutte le mense scolastiche pubbliche hanno l'obbligo di garantire la somministrazione dei pasti senza glutine in base alla Legge 123/2005 (art. 4.3).

Si ricorda che, per diete speciali di esclusione o per soggetti affetti da allergia o intolleranza alimentare (es. celiachia, malattie metaboliche, ecc.) deve essere predisposta una corretta prescrizione medica dettagliata, rilasciata dal medico curante o dallo specialista ospedaliero, con indicazione degli alimenti vietati.

Riguardo alle **diete per motivi etici**, è importante distinguere la dieta vegetariana e quella vegana: la prima prevede l'esclusione di carne e pesce, mentre la seconda di tutti gli alimenti di origine animale (carne, pesce, uova, latticini, ecc.).

Nell'ambito del nido, la **dieta vegetariana** può essere facilmente pianificata e integrata con il menù degli altri bambini. Una versione vegetariana del menù a volte è già presente come alternativa e prevede un primo piatto e un secondo privi di carne e pesce, un contorno di verdura cruda e/o cotta, pane e frutta fresca di stagione.

La carne e il pesce vengono sostituiti nell'arco della settimana da:

- 2 volte legumi
- 2 volte formaggio
- 1 volta uova.

La **dieta vegana** invece deve essere correttamente predisposta, con l'opportuno coinvolgimento da parte della famiglia di un professionista di propria fiducia esperto in materia, al fine di integrare i necessari apporti nutrizionali nell'ambito degli altri pasti della giornata, dato che il solo menù scolastico non è in grado di garantirne la completa copertura.

Per la dieta vegana il servizio di ristorazione scolastica può fornire un menù composto da:

- 3 volte primo piatto di cereali e secondo piatto di legumi
- 2 volte piatto unico di cereali e legumi
- sempre un contorno di verdura cruda e/o cotta, pane e frutta fresca di stagione.

Star bene insieme per imparare a mangiare con gusto

Convivialità, imitazione dei compagni di tavolo e degli adulti di riferimento, familiarizzazione con pietanze diverse sono aspetti fondamentali, che il pasto al nido può garantire con costanza, coerenza e maggior facilità.

Al fine di consentire che il pasto sia un momento di benessere, dovrebbero essere soddisfatti diversi aspetti.

L'APPROCCIO AL PASTO

È importante presentare al bambino tutto ciò che è previsto nel menù, ponendo particolare attenzione alle modalità di presentazione degli alimenti. È fondamentale offrire un menù vario, con preparazioni semplici, colorate e fantasiose per permettere la conoscenza di cibi diversi. Il cibo, oltre a essere salutare e gustoso, dovrà essere predisposto secondo gradi di consistenza e dimensioni appropriate alle capacità neuro-oro-motorie del bambino.

Durante il pasto i bambini, infatti:

- familiarizzano con ciò che è nuovo, attraverso l'esposizione ripetuta e senza forzature a sapori sconosciuti, che ne favoriscono l'accettazione;
- sviluppano un apprendimento associativo, che permette di raccordare un alimento o un sapore con un contesto emozionale/affettivo e con le sensazioni post-ingestive da esso generate;
- sviluppano un apprendimento osservazionale, imitando l'adulto che gli è familiare o un suo pari, quando questo mangia un nuovo alimento.

Se il bambino mangia con appetito e dimostra di desiderare ancora del cibo, potranno essere offerte delle verdure e/o completare il menù con la frutta prevista a fine pasto. Verrà così evitato il bis della portata più gradita (spesso primo o secondo piatto), che andrebbe a incrementare eccessivamente l'apporto calorico-proteico. Se il bambino invece è in difficoltà nell'approccio verso nuovi cibi, bisogna comunque mantenere un atteggiamento positivo, riproponendo gli alimenti non graditi successivamente.

È importante che il pasto si svolga in un clima sereno e tranquillo. **È consigliabile che l'educatore, che assiste i bambini durante il pasto, mangi insieme a loro le stesse pietanze (eccetto i casi con patologia) e rimanga seduto assieme al gruppo per tutto il tempo del consumo.**

PRESENTAZIONE E DISTRIBUZIONE DEL PRANZO

Sono aspetti sui quali va posta particolare attenzione, adottando accorgimenti che stimolino la curiosità del bambino. Nel rispetto del menù, vanno valorizzati i colori delle pietanze, la consistenza del cibo adeguata all'età e la diversa disposizione nel piatto. La distribuzione del pasto dovrà avvenire al tavolo in presenza dei bambini: essi saranno seduti in maniera confortevole e in modo da guardarsi a vicenda.

L'ambiente dovrà essere accogliente e gradevole, anche grazie all'uso di cartelloni che veicolino messaggi di buone pratiche e di educazione alimentare. È auspicabile prevedere piccoli gruppi di bambini, che mangino assieme in luoghi silenziosi e tranquilli e non necessariamente vasti. Si consiglia l'uso di tovaglie colorate in materiale facilmente lavabile oppure di tela con cambio giornaliero. Le stoviglie e le posate a perdere sono ammesse solo in casi eccezionali.

Il bambino, in base all'età, può giocare un ruolo attivo prima e dopo il pasto: permettendogli di apparecchiare e sparecchiare la tavola, si stimolerà la coordinazione oculo-manuale, si svilupperanno le attività di motricità fine e allo stesso tempo si sosterrà l'autonomia nel fare da solo, riconoscendolo come protagonista dell'intero processo, con il supporto e con gli strumenti adatti per le sue fasi di sviluppo.

Durante il pasto l'unica bevanda adatta ad accompagnare le pietanze è l'acqua, che va offerta anche durante la giornata al nido. In ogni gruppo si possono attuare strategie diverse in base all'autonomia dei bambini, che varia a seconda dell'età. Nel gruppo piccoli possono essere utilizzati i bicchieri trasparenti, per consentire di vedere la quantità d'acqua contenuta e dare l'opportunità di iniziare a bere gradualmente da soli. I bicchieri

possono essere di dimensioni diverse in base all'età dei bambini. I più grandi, con l'uso di piccole brocche, possono servirsi l'acqua in autonomia.

Per quanto concerne i piatti, si consiglia di optare per quelli in ceramica o porcellana bianca, di scegliere le posate in acciaio inossidabile, bicchieri e brocche in vetro, ai fini della riduzione dell'utilizzo della plastica.

Si ricorda di sostituire tempestivamente gli articoli in materiale plastico, qualora le superfici risultino non integre o, nel caso di resine melamminiche, non lucide.

I TEMPI

Il pranzo deve avere la durata necessaria, al fine di consentire ai bambini un rapporto piacevole e consapevole con il cibo, deve essere comunque non inferiore ai 30 minuti. A ognuno deve essere dedicato il giusto tempo, non si deve fare fretta nel mangiare o sollecitazione in tale senso. L'orario del pranzo deve tener conto dell'età del bambino e delle sue esigenze di sonno. È buona norma educare progressivamente i bambini a un orario, che rispetti una giusta distanza dallo spuntino di metà mattina, in modo da arrivare al pranzo con un buon appetito. L'orario del pranzo deve quindi avvicinarsi il più possibile alle ore 12, comunque non prima delle 11.30.

L'ORDINE E LA PRESENTAZIONE DEI PIATTI

Per promuovere il consumo di verdura si suggerisce di proporla qualche volta come prima portata (antipasto), approfittando dell'appetito dei bambini. Si potranno offrire anche più tipologie di verdure nello stesso piatto. Il pane, servito in appositi contenitori, fa parte del pasto e non andrebbe quindi distribuito alla fine, ma fornito in base al tipo di preparazione, nel momento più opportuno, preferibilmente dopo la consumazione del primo piatto. Si ponga attenzione alla tipologia di pane, affinché tutti i bambini lo possano consumare senza criticità, in totale sicurezza.

LA PREPARAZIONE DEI PASTI IN SEDE

Gioca a favore dell'educazione alimentare, in quanto il bambino, conoscendo direttamente il personale che cucina, coglie con continuità ciò che avviene all'interno del nido collegandolo alla propria esperienza familiare. Inoltre il bambino "pregusta" il menù del giorno, anche attraverso i profumi che precedono il pasto.

ATTIVITÀ SENSORIALI

I bambini non riescono a comprendere l'importanza nutrizionale di un alimento e sono stimolati dai cibi che soddisfano la percezione sensoriale: è importante tenere presente che in un'età così precoce, il piacere procurato dal cibo è un requisito primario collegato a un sano sviluppo psicologico. Si possono sperimentare modi diversi di assaggiare i cibi, ad esempio attraverso i laboratori del gusto, organizzati grazie all'intervento creativo degli educatori e del personale addetto alla preparazione dei pasti. Queste esperienze li accompagnano nei loro progressi di conoscenza: la manipolazione, la stimolazione dell'olfatto, l'osservazione dei colori, l'ascolto del "suono" e l'assaggio (gioco del riconoscimento degli alimenti al naturale o associati ad altri, senza aggiunta di sale e zucchero) rendono il cibo familiare.

FESTE DI COMPLEANNO E RICORRENZE

Festeggiare compleanni, ricorrenze e altre occasioni, in genere con dolci, è un aspetto usuale della nostra cultura. Il consumo di troppi dolci però può facilitare l'acquisizione da parte dei bambini di abitudini alimentari scorrette, per cui si consiglia di limitare quantità e frequenze (ad esempio festeggiando insieme i compleanni del mese). È bene dare significato alla festa di compleanno attraverso una ritualità comprensibile e significativa per il bambino. Diverse possono essere le proposte, anche non strettamente legate alla classica torta personale: dalla tavola apparecchiata in modo speciale, alla simbologia che lo individua come protagonista della giornata (gli educatori hanno gli strumenti per far vivere al bambino il ruolo di personaggio principale) o alle preparazioni di composizioni di frutta che richiamino le guarnizioni delle torte. È buona norma mantenere queste regole anche in occasioni particolari (Natale, festa di fine anno, ecc.), evitare

sempre l'ingresso al nido e la distribuzione durante i vari momenti della giornata di alimenti dolci (dolciumi, cioccolatini, caramelle) e snack salati e il loro relativo consumo come premio o consolazione.

AL NIDO COME A CASA, A CASA COME AL NIDO

Il nido d'infanzia è un ambiente favorevole per l'avvio di percorsi, che incidono sugli stili di vita del bambino, grazie al coinvolgimento del personale educativo e dei genitori. Il nido deve sostenere le mamme che allattano, attraverso l'allestimento di una stanza per l'allattamento o di una zona dedicata a tale momento e permettendo l'accoglienza del latte spremuto (vedi allegato 1). L'introduzione di alimenti complementari sani deve essere un'occasione per adottare un'alimentazione salutare per l'intera famiglia.

La comprensione dei processi di apprendimento, che sottendono lo sviluppo del gusto e rafforzano la capacità innata di autoregolazione dell'*intake* di cibo nei primi 24 mesi di vita, è molto importante perché ciò che i bambini imparano in questo ambito condiziona anche a lungo termine il loro stato di salute.

La prima colazione è il momento in cui viene assunta l'energia necessaria per affrontare la giornata. Il bambino deve avere il tempo sufficiente per svegliarsi e mangiare in tranquillità, in un ambiente sereno, meglio se in compagnia dei propri genitori.

È utile informare i familiari, attraverso il menù esposto al nido, sui cibi offerti ai bambini, in modo da consentire di variare le proposte per la cena e permettere di consultare le ricette, con l'invito di riproporle anche a casa.

A casa come al nido, è opportuno garantire gli stessi orari dei pasti per mantenere ritualità e ritmi. Il rispetto dei tempi previsti tra un pasto e l'altro permette un giusto equilibrio delle necessità fisiologiche e metaboliche dell'organismo. Mangiare in modo continuativo invece altera il naturale senso di sazietà e di fame, inducendo percezioni errate di tali stimoli. È importante che i genitori o coloro, che si prendono cura del bambino oltre l'orario del nido, siano consapevoli che è buona norma non arrivare con alimenti (succhi di frutta, merendine, snack salati, caramelle) al mattino o al termine dell'orario. Questo sia perché solitamente i bambini hanno autonomia sufficiente per giungere all'ora del pasto successivo, sia perché è preferibile vivere il momento del pasto in tempi e luoghi dedicati.

ASPETTI IGIENICO SANITARI

L'igiene delle mani ha un ruolo fondamentale per ridurre la trasmissione di malattie soprattutto in ambiente infantile. Sia per gli operatori che per i bambini, il lavaggio delle mani con acqua e sapone deve avvenire ogni qualvolta si renda necessario e in particolare prima dei pasti. La pulizia è una palestra di autonomia: è molto importante che il bambino abbia accesso in modo autonomo al lavandino. Il bambino va educato ad usare poco sapone e a chiudere il rubinetto mentre si insapona le mani, per evitare sprechi inutili di acqua.

Qualora vengano utilizzati i bavaglini e/o il tovagliolo personale, va garantito il loro cambio/lavaggio quotidianamente e comunque al bisogno.

ASPETTI DI IGIENE ORALE

La promozione dell'allattamento al seno, di stili di vita salutari e di una dieta appropriata rappresentano tutti fattori importanti per favorire e mantenere una buona salute generale e orale nei bambini fin da piccolissimi.

In base alle indicazioni fornite dall'OMS, le età di 4 e 12 anni sono prese a riferimento per la valutazione dello stato di salute orale della dentatura decidua e permanente. Le "Linee guida nazionali per la promozione della salute orale e la prevenzione delle patologie orali in età evolutiva" (2013) hanno rivelato una prevalenza della carie in questi gruppi di età nel 21,6% dei bambini di 4 anni e nel 43,1% dei ragazzi di 12 anni. L'aspetto educativo nella prevenzione delle patologie orali infantili come carie e gengiviti è pertanto fondamentale e la precoce diffusione di conoscenze adeguate, nonché la motivazione alla loro attuazione, rappresentano un'arma molto efficace. I bambini fin da piccolissimi possono essere abituati a prendersi cura dei propri denti, trasformando l'atto della pulizia in un gioco, fino all'acquisizione di una manualità adeguata. Il nido può

contribuire all'organizzazione di percorsi per la salvaguardia della salute dentale attraverso l'informazione degli educatori, dei genitori e degli stessi bambini.

Le attività che possono essere svolte al nido con i bambini comprendono, ad esempio, la lettura di libretti sull'argomento e/o le attività con peluche didattici per esplorare il mondo della bocca. I bambini più grandi e con adeguata manualità potranno provare lo spazzolino e lavare i propri denti. In base alla disponibilità degli spazi e alla sorveglianza degli educatori, la pratica del lavaggio dei denti e la sicurezza igienica dell'atto potranno essere mantenute giornalmente rispettando le seguenti condizioni:

- il possesso e l'uso dello spazzolino da denti personale per ciascun bambino;
- la custodia dello spazzolino in apposito contenitore con protezione delle setole;
- il posizionamento dei contenitori personali degli spazzolini ad altezza o luogo non raggiungibile dai bambini, al fine di evitare il possibile utilizzo di uno spazzolino non proprio;
- la sostituzione dello spazzolino da denti ogni due/tre mesi;
- la presenza di un educatore che verifichi l'adeguatezza dell'atto compiuto dai bambini.

Allegati

1 - Protocollo per la gestione del latte materno

Per la prosecuzione dell'allattamento per i bambini che vengono inseriti al nido, è basilare una stretta collaborazione e intesa tra la madre e i diversi operatori coinvolti, ancor più se il bambino viene inserito nella struttura prima dell'inizio dell'alimentazione complementare.

Le seguenti indicazioni operative per la gestione del latte materno presso il nido d'infanzia, finalizzate a garantire al lattante un prodotto sano e sicuro, possono costituire un riferimento per la redazione di una procedura specifica inserita nel sistema di gestione della sicurezza alimentare aziendale.

La mamma, già informata sulle corrette modalità di raccolta, dovrà:

nelle Fasi precedenti la consegna

- preparare i contenitori di latte, precedentemente lavati in acqua saponata calda
- contrassegnare i contenitori scrivendo il nome del bambino, la data di spremitura su ognuno
- indicare se si tratta di latte fresco o congelato
- trasportare il latte in borsa refrigerante.

Gli operatori incaricati delle diverse operazioni successive dovranno:

nella Fase di consegna

- prendere in consegna il latte materno
- verificare la completezza dei dati riportati, in particolare se si tratta di latte fresco o congelato
- applicare al contenitore un'etichetta adesiva con la data ultima per l'utilizzo (vedi lo schema sotto riportato), firmata dal genitore e posizionata a cavaliere in parte sul coperchio e in parte sul contenitore, in modo da sigillarlo
- registrare/sigare su apposita scheda la consegna del latte materno

nella Fase di conservazione

- riporre immediatamente il latte materno in frigorifero alla temperatura di 0 – 4°C e conservarlo fino al momento dell'utilizzo. Nel caso il frigorifero non sia dedicato esclusivamente alla conservazione del latte materno, sarà necessario conservare il latte materno in un ulteriore contenitore dedicato e chiuso, nettamente separato dagli altri alimenti presenti nel frigorifero

nella Fase di somministrazione

- verificare l'integrità del contenitore e dell'etichetta, controllare i dati (nome del lattante, data di raccolta e consegna)
- procedere al riscaldamento del latte tramite scaldabiberon adeguatamente termostato a 37°C. Per questa operazione non è previsto l'utilizzo del forno a microonde
- eventuale latte rimasto dopo la poppata dovrà essere eliminato
- al termine della poppata, lavare i contenitori con detergente per stoviglie e così riconsegnarlo al genitore/caregiver.

Per la somministrazione del latte, su richiesta della madre o per i lattanti che ne facciano già uso, potranno essere utilizzati, al posto del biberon, un piccolo bicchiere, una piccola tazza o un cucchiaino.

Tempi di conservazione

Durabilità	Modalità e temperature di conservazione
3 – 4 ore	A temperatura ambiente < 25°C
24 ore	A temperature < 15°C (per esempio borsa termica con blocchetti refrigeranti)
24 ore	In frigorifero a 0 – 4°C nel caso di latte scongelato
Fino a 4 giorni	In frigorifero a 0 – 4°C nel caso di latte fresco
3 mesi*	Nel settore freezer con sportello autonomo dentro un frigo
6 mesi*	In freezer a – 20°C

** Le fonti nazionali e internazionali (Ministero della Salute e OMS) indicano come termine massimo di conservazione del latte materno congelato 6 mesi, ma alcuni studi evidenziano come il latte materno congelato subisca progressivamente nel tempo alterazioni tali da modificare le caratteristiche organolettiche dell'alimento, a tal punto da poter determinare il rifiuto da parte del lattante. Pertanto, visti gli studi, si raccomanda di utilizzare il latte materno congelato quanto prima e comunque entro il termine di 2 mesi.*

2 - Protocollo per la gestione della formula

L'alimento per lattanti ("formula") in polvere non è un prodotto sterile, in quanto può essere contaminato durante la produzione, la preparazione e la conservazione da batteri anche pericolosi.

Le formule liquide invece sono sterili prima dell'apertura delle confezioni e possono essere conservate a temperatura ambiente, ma in seguito possono essere contaminate come quelle in polvere ricostituite.

Le seguenti 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. (CE) 852/2004 in materia di igiene degli alimenti.

Esistono alcune regole fondamentali che, se seguite scrupolosamente durante la manipolazione, la conservazione e la somministrazione della formula, sono in grado di ridurre tali rischi.

Procedura per la ricostituzione e utilizzo delle formule in polvere

- pulire la superficie di lavoro con acqua e sapone
- lavare accuratamente le mani con acqua e sapone
- utilizzare i contenitori opportunamente sterilizzati per ogni poppata (es. tazza)
- far bollire sempre l'acqua di rubinetto da utilizzare per la ricostituzione della formula (non utilizzare l'acqua sanitaria calda) e versarla nel contenitore sterilizzato proporzionalmente alla quantità di polvere che verrà aggiunta, secondo le indicazioni riportate in etichetta
- aggiungere la formula nell'acqua quando quest'ultima raggiunge una temperatura di circa 70°C. È necessario controllare con un termometro da alimenti: è infatti questa la temperatura necessaria per ridurre drasticamente la carica di germi presenti nella formula
- chiudere accuratamente il contenitore e agitare dolcemente
- far raffreddare la formula così ricostituita, tenendo il contenitore sotto un getto di acqua corrente
- apporre sul contenitore l'etichetta riportante il nome del bambino e l'orario di preparazione
- controllare la temperatura, facendo cadere qualche goccia di prodotto sul polso per verificare che sia tiepida
- somministrare la formula così ricostituita entro 2 ore dalla preparazione e gettare la formula non consumata entro questo tempo (dopo tale intervallo la replicazione di eventuali germi residui potrebbe raggiungere un livello pericoloso)
- dopo ogni poppata lavare con acqua e sapone i contenitori utilizzati per preparare e offrire la formula al neonato (es. tazza).

Procedura per l'utilizzo delle formule liquide

Una volta che la formula liquida viene versata nel contenitore, questo dovrà essere etichettato secondo le stesse modalità indicate per le formule da ricostituire. Il prodotto dovrà essere riscaldato secondo le modalità riportate in etichetta dal produttore e somministrato entro 2 ore dal riscaldamento, eliminando l'eventuale rimanenza non consumata entro questo tempo.

Conservazione delle formule preparate

Occasionalmente e per particolari esigenze organizzative, potrebbe rendersi necessaria una preparazione anticipata delle formule liquide o in polvere da somministrare individualmente - secondo le indicazioni di cui sopra - e conservarle in frigorifero per un massimo di 24 ore, oltre le quali andranno eliminate. In tali casi, i contenitori vanno ripresi dal frigorifero appena prima del loro utilizzo, riscaldati e somministrati secondo le modalità sopra descritte.

Procedura per il lavaggio dei contenitori:

- lavare accuratamente le mani con acqua e sapone, asciugandole con materiale usa e getta
- lavare tutti gli utensili con acqua saponata bollente - utilizzando uno scovolino pulito per rimuovere residui di cibo
- sciacquare accuratamente sotto acqua corrente

Procedura di sterilizzazione:

Si utilizza lo sterilizzatore commerciale, seguendo le istruzioni per l'uso, oppure si procede:

- immergendo completamente gli utensili nell'acqua raccolta in una pentola
- coprendo la pentola con un coperchio e mantenendo l'acqua in ebollizione per 20 minuti
- per prevenire la ri-contaminazione sarebbe opportuno togliere gli utensili sterilizzati dagli appositi contenitori solamente prima dell'uso. Diversamente, assemblare il contenitore e tenerlo coperto in un posto pulito.

IMPORTANTE:

- non usare mai il forno a microonde per preparare o riscaldare le formule, sia in polvere che liquide in quanto tale pratica, non garantendo un riscaldamento omogeneo del liquido, rende possibile la pericolosa presenza di punti eccessivamente caldi - hot spots – che potrebbero ustionare la bocca del bambino
- non riscaldare ripetutamente le formule ricostituite, anche nel caso in cui la somministrazione dello stesso avvenga in più riprese
- la formula è il sostituto del latte materno fino ai 12 mesi di vita, oltre i quali l'OMS prevede la somministrazione del latte vaccino.

3 - Completare i pasti del nido con quelli consumati a casa

I pasti consumati a casa sono di fondamentale importanza, perché rappresentano dei momenti di ritrovo e di condivisione della famiglia, necessari alla continuità educativa e quindi al rinforzo dei messaggi salutari appresi al nido. È importante che il pasto si svolga in un clima sereno e tranquillo, privo di troppi stimoli sonori e visivi, sempre alla presenza degli adulti, che diventano e rappresentano così un esempio e un modello fondamentale per l'apprendimento di buone pratiche dello stare a tavola. Molto importante è anche l'aspetto relazionale e conviviale: mangiare tutti seduti a tavola, assieme agli adulti di riferimento, consente al bambino di "nutrirsi" anche dal punto di vista emotivo ed affettivo e di sentirsi parte attiva della vita familiare.

La **colazione** è sicuramente uno dei pasti più importanti della giornata alimentare del bambino; dovrebbe assicurare il 15-20% del fabbisogno energetico totale giornaliero. Deve essere un pasto facilmente digeribile e deve fornire l'energia necessaria ad affrontare la giornata dopo il digiuno notturno. Diversi studi hanno dimostrato che saltare la colazione oppure farla in modo non adeguato e insufficiente è correlato a un aumento del rischio di obesità; inoltre porta a mangiare in modo disordinato durante la giornata, inserendo fuori-pasto ipercalorici. Una prima colazione bilanciata si basa sull'assunzione di alimenti, quali latte/yogurt (ricchi di proteine e calcio) accompagnati da pane/cereali/biscotti/fette biscottate (preferibilmente integrali) opportunamente variati e frutta/spremuta di agrumi/marmellata. Una colazione di questo tipo contiene carboidrati sia a lento assorbimento che di rapido utilizzo, per dare il giusto sprint e affrontare meglio le attività della mattinata e dell'intera giornata.

La **cena**, dal punto di vista nutrizionale, dovrebbe garantire il 30-35% del fabbisogno energetico giornaliero. L'apporto calorico è inferiore a quello del pranzo, perché il suo consumo avviene al termine della giornata, quando il corpo si prepara al riposo notturno e diminuisce fisiologicamente la richiesta energetica. Complementare al pranzo, dovrebbe essere composto da un primo piatto che contenga carboidrati complessi, un secondo piatto proteico (oppure in alternativa al primo e secondo un "piatto unico"), accompagnato da un contorno di verdura cruda o cotta, pane e frutta (se non viene consumata a merenda). Le incombenze organizzative in una famiglia sono sempre moltissime e arrivare alla sera, verificare cosa si ha in casa, decidere cosa cucinare di appetitoso e sano, non è sempre scontato. Nella preparazione della cena è necessario tener sempre presente quello che si mangia nel corso della giornata ed è consigliabile proporre alimenti diversi da quelli forniti a pranzo.

Le linee guida per una sana alimentazione italiana suggeriscono le seguenti frequenze settimanali:

- legumi almeno 3 volte/settimana
- carne bianca 2 volte/settimana (ad esempio pollo, tacchino e coniglio)
- carne rossa 1 volta/settimana (ad esempio bovino e suino)
- pesce 3 volte/settimana
- uova 2 volte/settimana
- formaggio 3 volte/settimana

Le sopracitate linee guida non prevedono la somministrazione delle carni conservate (come salumi, wurstel ecc.) nella fascia di età target del presente documento.

A completamento della giornata alimentare, si riportano le porzioni degli altri alimenti da consumare giornalmente:

- frutta 2-3 porzioni
- verdura 2-3 porzioni
- cereali e derivati (ad esempio riso, orzo, farro, polenta, couscous, ecc.) 2-4 porzioni
- latte e yogurt 1-2 porzioni

Si consiglia ai genitori di tener conto di quanto somministrato al nido, in modo da completare correttamente la giornata alimentare, rispettando la varietà e le frequenze settimanali indicate; per variare il più possibile la composizione del paniere alimentare domestico, si suggerisce di prendere a riferimento l'allegato 4 "Caratteristiche tecniche degli alimenti da acquistare" di queste Linee Guida.

4 - Caratteristiche tecniche degli alimenti da acquistare

Le specifiche tecniche e le tabelle di seguito riportate si riferiscono a tutti i prodotti alimentari, che possono venire impiegati tal quali o come ingredienti, per la preparazione del menù da servire ai piccoli utenti. Tutti i prodotti al momento della consegna devono rispondere alle disposizioni di legge vigenti, comprese le norme sull'etichettatura e sulla rintracciabilità. Devono essere forniti in pezzature e confezioni adeguate all'uso, presentare ottime caratteristiche igieniche e organolettiche ed essere esenti (compreso il preimballo) da qualsiasi alterazione e danneggiamento.

Si ritiene utile privilegiare l'uso in generale di prodotti ottenuti con metodi di produzione biologica, conformi a quanto previsto dai Reg. (UE) 2018/848. Inoltre considerato che, per gli alimenti per lattanti e gli alimenti di proseguimento sono in vigore norme comunitarie specifiche, che fissano livelli massimi di residui di prodotti fitosanitari e di contaminanti più bassi rispetto ai prodotti destinati agli adulti, si ritiene opportuno l'utilizzo in particolare di pasta per l'infanzia.

I nidi d'infanzia pubblici in particolare sono tenuti a osservare quanto previsto dai "Criteri ambientali minimi per il servizio di ristorazione collettiva e la fornitura di derrate alimentari" elaborati nell'ambito del Piano d'azione per la sostenibilità ambientale dei consumi nel settore della Pubblica amministrazione (PANGPP), adottati con decreto del Ministro dell'Ambiente e della Tutela del Territorio e del Mare (DM 10.03.2020), che prevedono l'utilizzo di prodotti biologici e anche diversamente qualificati, quali ad esempio a marchio DOP o provenienti dal commercio equo e solidale. Si caldeggia l'adesione anche delle strutture private ai criteri ambientali sopra citati.

I prodotti a denominazione di origine protetta DOP e IGP devono essere conformi alle norme previste per le proprie tipicità e caratteristiche come indicato dal Reg. (UE) n. 1151/2012.

I prodotti agroalimentari tradizionali PAT devono essere conformi al D.M. n. 350 del 08/09/1999, del Ministero delle Politiche Agricole, Alimentari e Forestali e successive integrazioni.

I prodotti agroalimentari a marchio di qualità a carattere collettivo della Regione Friuli Venezia Giulia denominato "Agricoltura Ambiente Qualità – AQUA" devono essere conformi alla legge regionale n. 21/2002.

I prodotti agroalimentari da commercio equo e solidale sono ottenuti, preparati e distribuiti da organismi che aderiscono ai principi stabiliti dalla Carta Europea dei criteri del commercio equo e solidale, elaborati ed approvati da *Fairtrade Labelling Organizations - FLO* e *World Fair Trade Organization – WFTO* o equivalenti.

Ciò premesso, si richiama quanto disposto dall'art. 144 del D.Lgs. n. 50 del 18/04/2016 e s.m.i. in merito alla qualità dei generi alimentari, con particolare riferimento a quella dei prodotti biologici, tipici e tradizionali, a denominazione protetta, provenienti da sistemi di filiera corta e da operatori dell'agricoltura sociale.

PRODOTTI A BASE DI CEREALI

Pane: fresco, a lievitazione naturale, fornito giornalmente, preparato e confezionato non oltre 8 ore prima della consegna; non è previsto l'uso e la somministrazione di pane conservato con il freddo (refrigerato o surgelato) o con altre tecniche e poi rigenerato. Deve essere di pezzatura idonea all'utenza, di diversi formati e deve possedere le seguenti caratteristiche organolettiche: crosta friabile e omogenea, mollica elastica con alveolatura regolare; non deve presentare gusto eccessivo di lievito di birra, odore di rancido, di muffa o altro.

Tipologie:

- pane comune, pane tipo integrale, pane di semola, pane di semolato, pane ai cereali; ingredienti rispettivamente: farina di grano tipo "0", "1", "2" o integrale, semola, semolato, sfarinato di cereali, lievito, acqua, sale
- pane speciale al latte, all'olio (esclusivamente olio extra vergine di oliva) o con aggiunta di semi anche oleosi, zucca, miele, uvetta, olive – il pane deve essere preparato con gli ingredienti di cui al punto precedente, assenti oli tropicali e sciroppo di glucosio/fruttosio.

Per tutte le tipologie di pane si indica la necessità di un ridotto contenuto di sale, ovvero <1,8% di cloruro di sodio.

Pane grattugiato: prodotto da pane essiccato avente le caratteristiche del pane sopraindicato. Le confezioni devono essere in buste sigillate.

Pasta: di semola di grano duro, integrale, paste speciali di semola di grano duro e altri cereali. La pasta deve avere odore e sapore gradevoli, colore rispondente alla tipologia specifica, aspetto omogeneo, frattura vitrea ed essere esente da difetti di essiccazione e conservazione. Resistenza alla cottura: cuocendo 50 grammi di pasta in ½ litro di acqua salata per almeno 20 minuti, la pasta non deve spaccarsi né disfarsi e lasciare nell'acqua di cottura soltanto un leggero sedimento farinoso. Dovranno essere resi disponibili tutti i formati richiesti e più idonei.

Pasta secca all'uovo: dovranno avere, per quanto applicabili, le stesse caratteristiche della pasta di cui al punto precedente; dovranno essere resi disponibili tutti i formati richiesti e più idonei.

Pasta fresca e pasta fresca all'uovo: prodotta esclusivamente con semola, oppure nel caso della pasta fresca all'uovo, prodotta esclusivamente con semola e uova intere, in confezioni sottovuoto oppure in atmosfera protettiva esente da additivi.

Pasta lievitata fresca: preparata con farina tipo "0" e/o integrale, acqua, sale, lievito di birra, unico grasso ammesso: olio di oliva extra vergine.

Riso: tutte le varietà e gradi di raffinazione, parboiled.

Orzo: diversi gradi di raffinazione.

Altri cereali e derivati: semola di grano duro (semolino), semolino di riso, farina di frumento tipo "0", "1", "2", integrale, farina di mais per polenta, chicchi o fiocchi di riso, avena, farro, miglio, sorgo, grano saraceno e mais (corn flakes unici ingredienti mais, malto o miele), riso soffiato, couscous, bulgur.

Biscotti: farina (di grano o altri cereali), zucchero massimo 20%, olio extravergine di oliva, di girasole, di arachide, burro (assenti grassi e oli idrogenati, margarina, oli o grassi vegetali tropicali), latte, agenti lievitanti, aromi naturali. Altri ingredienti consentiti: uova, frutta essiccata, frutta secca, semi oleosi, yogurt, amido di frumento, succo d'uva, cereali soffiati, cacao amaro.

Fette biscottate: farina (di grano o altri cereali), olio extra vergine di oliva, di mais, di girasole, di arachide (assenti grassi e oli idrogenati, margarina, oli o grassi vegetali tropicali), lievito, zucchero, sale massimo 1,2%, aromi naturali.

GNOCCHI

Gnocchi di patate: freschi o conservati sottovuoto o in atmosfera protettiva, senza aggiunta di additivi, preparati solo con il seguente elenco di ingredienti riportati in ordine di peso decrescente: patate (70% minimo, nel caso di gnocchi di sole patate), farina di grano, uova, acqua, sale e aromi naturali, eventualmente spalmati con olio di semi di girasole o mais, eventuale presenza di verdure caratterizzanti (es. zucca, radicchio, spinaci).

Gnocchi con verdure (es. spätzle): freschi o conservati sottovuoto o in atmosfera protettiva, senza aggiunta di additivi, preparati solo con il seguente elenco di ingredienti riportati in ordine di peso decrescente: farina di grano, verdura caratterizzante almeno 25%, uova, acqua, sale e aromi naturali, eventualmente spalmati con olio di semi di girasole o mais.

PRODOTTI ORTOFRUTTICOLI

Frutta e verdura fresche: la consegna dei prodotti stagionali dovrà rispettare il calendario della stagionalità. Nel caso la frutta e la verdura siano classificate dalla normativa comunitaria, dovranno appartenere a tutte le categorie tranne quella di qualità inferiore per quello specifico prodotto. Per garantire una maggiore freschezza si consiglia una fornitura almeno bisettimanale. Saranno da preferire, ove possibile, i prodotti

provenienti da produzione regionale, secondariamente nazionale e comunitaria. I prodotti ortofrutticoli dovranno avere un adeguato stato di sviluppo e di maturazione, essere di recente raccolta, integri nelle loro qualità nutritive. Dovrà essere assicurata una opportuna varietà (almeno 4 tipologie diverse di frutta e verdura nella stessa settimana).

Devono presentare le precise caratteristiche merceologiche di specie al fine di consentire il trasporto, una discreta conservazione a temperatura ambiente e rispondere alle esigenze commerciali della ristorazione collettiva. Inoltre devono essere puliti, turgidi, di pezzatura uniforme, esenti da difetti visibili (lesioni da agenti fisici, chimici e biologici, marciumi, imbrunimenti, abrasioni, screpolature), da sapori e odori estranei, non germogliati nel caso di vegetali a bulbo o tuberì. La frutta e la verdura fresche non devono essere bagnate artificialmente o presentare fenomeni di condensazione superficiale causati da improvvisi sbalzi di temperatura.

Di seguito si propone il calendario della stagionalità dei prodotti ortofrutticoli

Alcuni prodotti possono trovarsi tutto l'anno (o quasi), perché adatti alla conservazione naturale dopo la raccolta, quali aglio, cipolle, mele, pere, fagioli e tutti i legumi, patate.

GENNAIO

FRUTTA: arance, bergamotto, kiwi, limoni, mandarancio, mandarino, mele, pere, pinoli, pompelmi

VERDURA: broccoli, cardi, carote, cavolfiore, cavolo nero, cavolo cappuccio, cavolo verza, cicorie, cime di rapa (broccoletti), finocchi, indivia, patate, radicchio, sedano, scarola, topinambur, zucca

FEBBRAIO

FRUTTA: arance, bergamotto, kiwi, limoni, mandarancio, mandarino, mele, pere, pinoli, pompelmi

VERDURA: broccoli, cardi, carote, cavolfiore, cavolo nero, cavolo cappuccio, cavolo verza, cicorie, cicoria catalogna (puntarelle), cime di rapa (broccoletti), cipolle, finocchi, indivia, olive grandi da mensa, patate, radicchio, scarola, sedano, spinaci, zucca

MARZO

FRUTTA: arance, fragole, kiwi, limoni, mele, pere, pompelmi

VERDURA: aglio orsino, asparagi, agretti, broccoli, carciofi, carote, cavolfiore, cavolo nero, cavolo cappuccio, cavolo verza, cicorie, cicoria catalogna (puntarelle), cime di rapa (broccoletti), cipolle, cipollotti, crescione, fagiolini, finocchi, indivia, lattuga, patate novelle, radicchio, ravanelli, rucola, scarola, sedano, spinaci

APRILE

FRUTTA: arance, fragole, kiwi, limoni, mele, pere

VERDURA: aglio fresco, aglio orsino, agretti, asparagi, broccoli, carciofi, cavolfiore, cavolo cappuccio, cavolo verza, cicorie, cicoria catalogna (puntarelle), cipolle, cipollotti, crescione, fagiolini, finocchi, indivia, insalate, lattuga, lattuga batavia, lollo, olive grandi da mensa, patate novelle, piselli, radicchio, ravanelli, rucola, scarola, sedano, spinaci, tarassaco

MAGGIO

FRUTTA: amarene, ciliege, fragole, lampone, nespole

VERDURA: aglio fresco, agretti, asparagi, bieta, borragine, broccoli, carciofi, cavolfiore, cavolo romanesco, cicorie, cicoria catalogna (puntarelle), cipolle, cipollotti, crescione, fagiolini, fave, finocchi, indivia, insalate, lattuga, lattuga batavia, lattuga romana, lollo, melanzane, olive grandi da mensa, ortica, patate novelle, piselli, ravanelli, rucola, scarola, tarassaco

GIUGNO

FRUTTA: albicocche, amarene, anguria, ciliege, fragole, lampone, mirtillo, mandorle, melone, nespole, nocciole, pesche, prugne, ribes, susine

VERDURA: aglio fresco, agretti, asparagi, basilico, bieta, borragine, broccoli, carciofi, cetrioli, cavolo romanesco, cetrioli, cicorie, cipolle, crescione, fagioli, fagiolini, fave, finocchi, fiori di zucca, indivia, insalate, lattuga batavia, lattuga romana, lollo, malva, melanzane, olive grandi da mensa, ortica, peperoni, piselli, pomodori, ravanelli, rucola, scarola, taccole, tarassaco, zucchine

LUGLIO

FRUTTA: albicocche, anguria, ciliege, cipolle, corbezzoli, fichi, fragole, lampone, mirtillo, mora, mandorle, melone, nocciole, pere, pesche, prugne, ribes, susine, uva spina

VERDURA: aglio fresco, basilico, bieta, cetrioli, cavolfiore, cavolo romanesco, cicorie, cipolle, crescione, fagioli, fagiolini, fiori di zucca, indivia, insalate, lattuga batavia, lattuga romana, lollo, mais, malva, melanzane, olive grandi da mensa, ortica, peperoni, pomodori, porri, ravanelli, romanesco, rucola, scarola, taccole, tarassaco, zucca, zucchine

AGOSTO

FRUTTA: albicocche, anguria, corbezzoli, fichi, fichi d'india, lampone, mele, mirtillo, mandorle, melone, more, pere, pesche, prugne, ribes, susine, uva, uva spina

VERDURA: bieta, cavolo romanesco, cetrioli, cipolle, fagioli, fagiolini, fiori di zucca, indivia, insalate, lattuga batavia, lattuga romana, lenticchie, lollo, mais, malva, melanzane, peperoni, pomodori, porri, ravanelli, rucola, scarola, spinaci, taccole, tarassaco, zucca, zucchine

SETTEMBRE

FRUTTA: anguria, corbezzoli, fichi, fichi d'india, lampone, limone, mele, melograno, melone, more, pere, pesche, prugne, susine, uva, uva spina

VERDURA: bieta, broccoli, carote, cavolfiore, cavolo cappuccio, cavolo verza, cavolo romanesco, cetrioli, cicoria catalogna (puntarelle), cipolle, fagioli, fagiolini, finocchi, fiori di zucca, indivia, insalate, lattuga batavia, lattuga romana, lollo, mais, malva, melanzane, olive grandi da mensa, pastinaca, peperoni, pomodori, porri, scarola, sedano, spinaci, tarassaco, topinambur, zucca, zucchine

OTTOBRE

FRUTTA: bergamotto, cachi, castagne, cedro, fichi d'india, kiwi, limone, mele, melograno, noci, pere, uva

VERDURA: bieta, broccoli, carote, cavolfiore, cavolo cappuccio, cavolo verza, cavolo romanesco, cicoria catalogna (puntarelle), cipolle, fagioli, fagiolini, finocchi, indivia, lattuga batavia, lattuga romana, lollo, mais, olive grandi da mensa, pastinaca, patate, peperoni, porri, radicchio, scarola, sedano, spinaci, tarassaco, topinambur, zucca

NOVEMBRE

FRUTTA: arance, bergamotto, cachi, castagne, cedro, kiwi, limone, mandarini, mele, melograno, noci, pinoli

VERDURA: bieta, broccoli, cardi, carote, cavolfiore, cavolo nero, cavolo cappuccio, cavolo verza, cavolo romanesco, cicoria catalogna (puntarelle), cime di rapa (broccoletti), cipolle, finocchi, indivia, lattuga batavia, lollo, olive grandi da mensa, pastinaca, patate, porri, radicchio, scarola, sedano, topinambur, zucca

DICEMBRE

FRUTTA: arance, bergamotto, castagne, cedro, limone, mandarini, mele, noci, pinoli, pompelmi

VERDURA: broccoli, cardi, carote, cavolfiore, cavolo cappuccio, cavolo verza, cavolo romanesco, cicoria catalogna (puntarelle), cime di rapa (broccoletti), cipolle, finocchi, indivia, olive grandi da mensa, patate, radicchio, scarola, sedano, topinambur, zucca

Verdure surgelate: le verdure surgelate devono rispondere a requisiti organolettici soddisfacenti; l'aspetto degli ortaggi deve risultare il più possibile omogeneo per quanto riguarda il colore, la pezzatura e il grado di integrità, con pezzi separati senza ghiaccio sulla superficie o nella confezione; non devono essere presenti colorazioni anomale o sostanze o corpi estranei.

L'impiego della verdura surgelata andrà limitato ai periodi di difficile reperibilità, utilizzandola al massimo 1 volta per settimana. Tipologie: bietina, fagiolini fini, spinaci, carciofi.

Verdure IV gamma: barbabietole cotte sottovuoto.

Legumi freschi: fagioli, piselli.

Legumi secchi: fagioli, lenticchie, ceci, piselli, legumi misti (inclusi quelli con aggiunta di cereali quali orzo, farro, miglio, ecc.).

Legumi surgelati: si richiamano le stesse caratteristiche indicate per le verdure surgelate; tipologia ammessa: piselli finissimi.

UOVA

Ovoprodotto: uova di gallina intere sgusciate e pastorizzate.

Uova di gallina fresche: prodotte da animali allevati a terra di categoria A extra, categoria di peso "S" o "M".

CARNI FRESCHE REFRIGERATE

Carni fresche, refrigerate, provenienti da animali nati, allevati e macellati in Italia. Per la conservazione della carne deve essere utilizzata esclusivamente la refrigerazione, dal momento della produzione fino alla consegna del prodotto, in maniera costante e ininterrotta. Vi deve essere nel prodotto assenza di odori e sapori estranei, di ecchimosi e coaguli sanguigni. Le carni in confezioni sottovuoto o in atmosfera protettiva dovranno possedere i requisiti merceologici previsti per le carni fresche refrigerate non confezionate, la data di confezionamento non deve essere antecedente a 4 giorni dalla data di consegna.

Tutte le carni avicunicole, bovine e suine sottovuoto dovranno avere un tempo di scadenza superiore o uguale a quanto indicato nell'allegato 5 "Piano di approvvigionamento".

Il colore deve virare entro 30 minuti dall'apertura della confezione alla pigmentazione specifica della specie. L'involucro deve essere ben aderente alla carne.

Carni bovine fresche refrigerate: le carni, in confezioni sottovuoto o atmosfera protettiva, dovranno provenire da bovini adulti di età compresa tra 18 e 24 mesi (categoria A). Dovranno subire un congruo processo di frollatura, con grana fine o quasi fine, appartenere alla classe di conformazione U, con tessuto adiposo esterno compatto e di colore bianco, uniforme e ben distribuito tra i fasci muscolari che assumono un aspetto di mazzatura media, consistenza soda e pastosa, tessitura abbastanza compatta, con stato di ingrassamento 1 – molto scarso oppure 2 – scarso (secondo la griglia UE).

Tagli anatomici:

- per arrosto: fesa esterna, filetto, lombata, scamone
- per fettine / bistecche: fesone di spalla, filetto, girello, lombata, roast beef, scamone
- per spezzatino: fesa, girello di spalla, noce, scamone, sottospalla
- per brasato: girello, noce, scamone
- per ragù/polpette: da scegliere tra i tagli anatomici sopra indicati.

Carni fresche di suino: le carni, in confezioni sottovuoto o atmosfera protettiva, dovranno provenire da suini appartenenti a categoria di peso L e classe di carnosità U, presentare colore roseo, aspetto vellutato, grana molto fine, tessitura compatta, consistenza pastosa al tatto, venatura scarsa.

Tagli anatomici: carrè, filetto, lonza, polpa di coscia.

Carni avicunicole fresche refrigerate: i tagli delle carni avicunicole, sfusi, in confezioni sottovuoto o in atmosfera protettiva, devono essere di colorito bianco – rosa (carni avicole) e rosato tendente al rosso (carni cunicole), di buona consistenza, non flaccida, non infiltrata di sierosità. I tagli del pollame devono rientrare nella classe “A” e provenire da animali allevati a terra.

Tagli anatomici: cosce di pollo, petto di pollo, fesa di tacchino, busto con cosce di coniglio disossati.

Non è consentita la somministrazione di “carne ricomposta”, né prefritta, preimpanata o che abbia subito analoghe lavorazioni.

PRODOTTI ITTICI

Prodotti freschi o surgelati, adatti all’utenza.

Di seguito si riporta un elenco di molte specie ittiche facenti parte delle zone di pesca FAO 37 (Mediterraneo) e FAO 27 (Atlantico nord orientale), in modo da rispettare la prossimità delle zone di pesca per ridurre l’impatto ambientale dovuto ai trasporti.

Per una maggiore attenzione alla salvaguardia della biodiversità delle specie ittiche pescate in mare, si raccomanda di porre attenzione al loro utilizzo verificandone l’attuale o futuro inserimento nell’elenco delle specie ittiche classificate “in pericolo critico”, “in pericolo”, “vulnerabile”, “quasi minacciata” dall’Unione Internazionale per la conservazione della Natura. La lista (<https://www.iucn.it/liste-rosse-italiane.php>) subisce infatti frequenti variazioni nel corso del tempo.

Per quanto riguarda invece l’elenco delle specie di acquacoltura sono state inserite quelle provenienti da allevamenti localizzati in territorio europeo, preferendo anche in questo caso il biologico.

Prodotti dell’acquacoltura: Trota (*Oncorhynchus mykiss* e *Salmo trutta*), Coregone (*Coregonus lavaretus* e *Coregonus macrophthalmus*), Salmerino, Persico trota (*Micropterus salmoides*), Persico spigola (*Morone* spp.), Salmone (*Salmo salar*), Spigola o Branzino (*Dicentrarchus labrax*), Orata (*Sparus aurata*), Sarago maggiore (*Diplodus sargus*), Sarago pizzuto (*Diplodus puntazzo*), Pagro maggiore (*Pagrus major*), Pagro (*Pagrus pagrus*), Ombrina (*Umbrina cirrosa*), Ombrina boccadoro (*Argyrosomus regius*), Cefali (*Mugil cephalus*, *Liza aurata*, *Liza ramada*, *Chelon labrosus*), Sogliola (*Solea solea*), Sogliola atlantica (*Solea senegalensis*).

Prodotti della pesca: Sardina (*Sardina pilchardus*), Acciuga o Alice (*Engraulis encrasicolus*), Papalina o spratto (*Sprattus sprattus*), Aringa (*Clupea harengus*), Suri o Sugarelli (*Trachurus mediterraneus* e *Trachurus trachurus*), Sgombro (*Scomber scombrus*), Lanzardo o sgombro occhione (*Scomber japonicus*), Aguglia (*Belone belone*), Merluzzo o Nasello (*Merluccius merluccius*), Merluzzo nordico (*Gadus macrocephalus* e *Gadus morhua*), Eglefino (*Melanogrammus aeglefinus*), Musdea o Mostella (*Phycis blennoides* e *Phycis phycis*), Merluzzo carbonaro (*Pollachius virens*), Spigola o Branzino (*Dicentrarchus labrax*), Orata (*Sparus aurata*), Sarago pizzuto (*Diplodus puntazzo*), Sarago sparaglione (*Diplodus annularis*), Sarago fasciato (*Diplodus vulgaris*), Pagello (*Pagellus acarne*), Pagello pezzogna o pezzogna (*Pagellus bogaraveo*), Pagello fragolino o fragolino (*Pagellus erythrinus*), Occhiata (*Oblada melanura*), Mormora (*Lithognathus mormyrus*), Ombrina (*Umbrina cirrosa*), Cefali (*Mugil cephalus*, *Liza aurata*, *Liza ramada*, *Chelon labrosus*), Boga (Boops boops), Lampuga o Corifena (*Coryphaena hippurus*), Gallinella o cappone (*Eutrigla gurnardus*, *Trigla lyra*, *Trigloporus lastoviza*, *Chelidonichthys cuculus*, *Chelidonichthys lucerna*, *Chelidonichthys obscurus*), Caviglione (*Lepidotrigla cavillone*), Triglia di scoglio (*Mullus surmuletus*), Triglia di fango (*Mullus barbatus*), Scorfano (*Scorpaena scrofa*), Scorfano nero (*Scorpaena porcus*), Scorfano di fondale (*Helicolenus dactylopterus*), Scorfano (notato), Scorfano atlantico (*Sebastes mentella*), Pesce San Pietro (*Zeus faber*), Tracina (*Trachinus* spp.), Rombo chiodato (*Psetta maxima*), Rombo liscio o Soaso (*Scophthalmus rhombus*), Passera (*Platichthys flesus*), Sogliole (*Solea solea*, *Solea aegyptiaca*, *Solea lascaris*, *Synapturichthys kleinii*, *Buglossidium luteum*, *Dicologlossa cuneata*, *Microchirus ocellatus*, *Microchirus variegatus*, *Monochirus hispidus*, *Pegusa impar*), Sogliola atlantica (*Solea senegalensis*), Platessa (*Pleuronectes platessa*),

Calamaro (*Loligo vulgaris*), Seppia (*Sepia officinalis*), Seppiola (*Sepiola rondeleti*), Polpo (*Octopus vulgaris*), Totani (*Todarodes sagittatus*, *Illex coindetii*, *Ommastrephes bartramii*).

Non è consentita la somministrazione di “pesce ricomposto”, né prefritto, preimpanato o che abbia subito analoghe lavorazioni.

PRODOTTI LATTIERO-CASEARI

Latte: fresco intero bio o di alta qualità.

Yogurt: di latte intero al naturale.

Ricotta: di vacca, di capra, di pecora, rispettivamente da siero di latte vaccino, caprino, ovino senza aggiunta di panna e latte intero.

Formaggi a pasta molle: caciotta fresca, crescenza, robiola DOP, stracchino, taleggio DOP, casatella trevigiana DOP.

Formaggi a pasta filata: mozzarella vaccina anche in filoni, provola, provolone DOP, scamorza.

Formaggi a pasta dura: Asiago DOP, Fontina DOP, Montasio DOP stagionatura superiore a 60 giorni, latteria di produzione FVG 60 giorni di stagionatura, pecorino DOP e caprino fresco, tabor PAT.

Formaggi stagionati: Grana padano DOP, Parmigiano reggiano DOP in confezioni sottovuoto, stagionatura naturale compresa fra i 18 e i 24 mesi.

OLI E GRASSI

Olio di oliva extra vergine: ottenuto per spremitura a freddo.

Burro: pastorizzato, fresco.

Olio di girasole o arachide.

VARIE

Aceto: di mele.

Cacao: in polvere non zuccherato, da commercio equo e solidale.

Cioccolato: al 70% di cacao, da commercio equo e solidale.

Farina di castagne: di provenienza nazionale.

Frutta essiccata: fichi, prugne, albicocche, uva sultanina, di provenienza nazionale e senza additivi.

Frutta secca (tal quale, in farina, in crema 100% frutta secca): arachidi, noci, nocciole, mandorle, pinoli, pistacchi, di provenienza nazionale e senza additivi.

Infusi di erbe e di frutta: in filtro o sfusi (camomilla, frutti di bosco, karkadè, menta, tiglio, ecc.).

Miele: vergine italiano di un unico fiore.

Olive: nere o verdi snocciolate al naturale.

Passata di pomodoro.

Pesto alla genovese: preparato esclusivamente con basilico, pinoli, formaggio pecorino e grana, olio di oliva extra vergine.

Polveri lievitanti e lievito di birra.

Pomodori pelati: tipo San Marzano e altre varietà di selezione tradizionale, provenienti dall'ultimo raccolto. Devono essere interi, sani e privi di pelle, peduncoli, colorazioni anomale, lesioni. I frutti devono essere

confezionati in latte di banda stagnata e immersi nel liquido di conservazione. Devono avere odore, sapore, colore caratteristici del pomodoro sano e maturo. Il peso sgocciolato non deve essere inferiore al 70% del peso netto e il residuo secco al netto di sale aggiunto non inferiore al 4,5%.

Preparato di frutta a base di...: preparazione con minimo 60 g di frutta su 100 g di prodotto, gusti vari, assente sciroppo di glucosio.

Sale: marino iodato grosso e fine.

Vaniglia: in bacca, da commercio equo e solidale.

Zucchero.

Alimenti da utilizzare per la preparazione delle diete speciali e delle alimentazioni particolari, sempre tenendo presente la necessità di garantire un prodotto qualitativamente adeguato e minimamente trasformato.

5 - Piano di approvvigionamento

CONSERVABILITÀ RESIDUA DEI PRODOTTI ALIMENTARI CONSEGNATI

Dalla data di consegna, le derrate dovranno avere ancora un tempo di scadenza o di termine minimo di conservazione superiore o uguale ai tempi indicati nella seguente tabella distinta per tipologia merceologica:

TERMINI DI CONSERVABILITÀ RESIDUA A PARTIRE DALLA DATA DI CONSEGNA DEL PRODOTTO ALIMENTARE	
Burro	30 giorni
Carni avicole sottovuoto	12 giorni
Carni bovine sottovuoto	21 giorni
Carni suine sottovuoto	21 giorni
Conserve di pomodori pelati	4 anni
Formaggi freschi	15 giorni
Gnocchi di patate freschi, sottovuoto o atmosfera protettiva	15 giorni
Latte fresco intero bio o di alta qualità	3 giorni
Olio extra vergine d'oliva e oli monoseme	12 mesi
Ortaggi surgelati	12 mesi
Ovoprodotto pastorizzato	10 giorni
Pasta di semola e sfarinati di altri cereali	12 mesi
Prodotti ittici surgelati	90 giorni
Riso e altri cereali	12 mesi
Uova fresche	Consegna entro 3 giorni dal confezionamento, consumo entro 10 giorni dalla scadenza
Yogurt	15 giorni

6 - La formazione nutrizionale del personale educativo e del personale che prepara i pasti

Il pasto servito nei nidi d'infanzia rappresenta un momento importante della giornata e, oltre a presentare aspetti nutrizionali e gastronomici, esprime valori relazionali e culturali che contribuiscono a un sano sviluppo individuale dei piccoli utenti. Proprio per questo è necessario che il personale di cucina, consapevole dell'importanza che ricopre per questo ruolo educativo e per il funzionamento del servizio in generale, sia opportunamente formato e qualificato (preferibilmente con diploma alberghiero ed esperienza nel settore della ristorazione collettiva) e possibilmente inquadrato con un rapporto lavorativo stabile nel tempo.

L'aggiornamento professionale, considerato come un processo costante di arricchimento, qualificazione e investimento futuro, è un aspetto integrato all'attività lavorativa ed è anche parte della crescita personale dei lavoratori.

L'organizzazione dei corsi di formazione, strutturati con diverso impegno didattico in relazione ai compiti operativi, deve affrontare gli aspetti cogenti e ben noti della sicurezza alimentare, declinati adeguatamente nel contesto educativo e integrati con i temi di sicurezza nutrizionale che stanno alla base di un'alimentazione equilibrata: conoscere i fabbisogni dei bambini, saper soddisfare i bisogni in presenza di alcune patologie/allergie/intolleranze alimentari o di richieste familiari di diete etico-religiose, saper coniugare i contenuti nutrizionali agli aspetti di gradevolezza e piacere del pasto, far conoscere alimenti e preparazioni anche mai assaggiate prima.

È essenziale che il personale di cucina abbia acquisito conoscenze e competenze in materia nutrizionale, nei tempi e nei modi (lezioni teoriche, interattive, esperienze e prove pratiche, ecc.) più efficaci e adatti alle loro responsabilità e alle loro funzioni. Per questo saranno necessari interventi formativi effettuati da personale qualificato, al fine di favorire un reale miglioramento del sapere e del saper fare degli operatori rispetto ai seguenti temi:

- la dieta mediterranea
- la Piramide alimentare
- la sostenibilità alimentare e ambientale
- le Linee Guida per una sana Alimentazione Italiana
- l'allattamento e l'alimentazione complementare responsiva
- i principi nutritivi, il ruolo dell'alimentazione nell'età evolutiva
- i fabbisogni nutrizionali specifici e i LARN
- la costruzione del menù nel nido fra quantità e frequenze corrette, scelta delle materie prime e tecniche di cottura
- la presentazione dei piatti
- gli aspetti sensoriali del pasto e il momento dello stare a tavola.

7- Poster "Insieme per l'allattamento materno"

Protezione, Promozione e Sostegno INSIEME PER L'ALLATTAMENTO MATERNO

I nostri servizi sono impegnati per accogliere mamme e bambini rispettando le indicazioni dei Dieci e Sette Passi OMS/UNICEF per gli Ospedali e le Comunità "Amici dei Bambini".
Chiedete agli operatori se volete avere una versione completa della Politica aziendale per l'allattamento e l'alimentazione dei bambini.



Allattare secondo natura
母乳喂养是天性的。
Breastfeeding by nature
الرضاعة الطبيعية.
स्तनपान एक प्राकृतिक विधि।
Alăptarea este un proces natural



Essere protetti dalla pubblicità
被保护的宣传。
Protected from advertising
الحماية من الإعلانات.
प्रचार से वाकफ होने के लिए।
Protejați de publicitate



Essere sostenuti da operatori formati
经过训练和有经验的医务人员。
Help from healthcare staff
الدعم من طرف عاملين بالصحة مدربين.
योग्य स्तनपान के कर्मचारियों द्वारा प्रदान की मदद।
Sprijiniți de personalul sanitar format



Scegliere informati
知识和选择。
The right to choose
الاختيار من لديهم علم و خبرة.
अपनी जरूरत के अनुसार जानकारी लेना।
Alegeți în mod informat



Partorire secondo natura
自然分娩。
Natural childbirth
الولادة الطبيعية.
प्रसाव के प्राकृतिक विधि।
Nașterea: un proces natural



Stare vicini ...da subito
即刻 贴近。
Mother's touch ...right from birth
المولود في حضن الأم...مباشرة بعد الولادة
माँ का स्पर्श तुरंत।
Să stați aproape ...din prima clipă



Allattare ...naturalmente
母乳喂养...是自然的。
Breastfeeding ...naturally
أرضعي طفلك...رضاعة طبيعية.
स्वभाव से स्तनपान।
Alăptează ...natural



Stare sempre insieme...
永远在一起...
You and your baby together...
البقاء معا دائما...
हमेशा एक साथ होना...
Rămâneți mereu împreună...



...senza interferenze
...无干扰。
...without any interference
...عدم تدخل الجهات و الرضاعات (إصطناعية).
हस्तक्षेप के बिना...
...fără intermediari



Allattare esclusivamente per 6 mesi e poi ...continuare
母乳喂养 6 个月...然后继续。
Exclusive breastfeeding for 6 months and then ...continue it
أرضعي طفلك فقط حليبك لمدة ستة أشهر...
و بعد ذلك اعطي المولود الأكل و...
विशेष रूप से स्तनपान ६ महीने के लिए
और फिर इसे जारी रखना।
Alăptează în mod exclusiv în primele 6 luni și după...nu ezita să continui



Trovare aiuto per essere sostenuti
寻找帮助和支持。
Find help and get support
إيجاد المساعدة و الدعم
मदद के लिए मदद केन्द्र।
Găsește ajutor pentru a fi susținută



Potete allattare ed essere bene accolte
...ovunque
可以在任何场所母乳喂养，并深受好评...任何地方。
Able to breastfeed and be welcomed
...everywhere
بإمكانك إرضاع ابنك و الترحيب بكما... في أي مكان.
स्तनपान को सर्वत्र स्वागत करने में सक्षम।
A putea alăpta și a fi bine văzute
...oriunde

benvenuta mamma

nelle nostre sedi trovi confort e disponibilità, se preferisci un luogo riservato chiedi agli operatori

Glossario

1000 giorni: periodo di tempo che va dal momento del concepimento ai primi 2 anni di vita. I primi 1000 giorni di vita di un essere umano sono un periodo di importanza strategica, che pone le basi per lo sviluppo e la salute dell'intero arco della vita. Gli interventi di prevenzione, di protezione o di cura, realizzati con tempestività in questa primissima fase della vita, portano a risultati di salute positivi a breve, medio e lungo termine non solo per il bambino e l'adulto che sarà, ma anche per i genitori, la comunità e le generazioni future. Alcuni esempi di azioni che è possibile adottare in questa finestra temporale:

- il controllo e la riduzione di potenziali fattori di rischio per le malformazioni congenite
- l'importanza degli stili di vita e di una nutrizione adeguata per la mamma e il bambino
- un parto assistito correttamente
- gli *screening* neonatali per la diagnosi precoce di patologie
- le vaccinazioni
- l'importanza della lettura nel bambino fin dai primi mesi di vita
- un'adeguata stimolazione neurosensoriale con interventi precoci in caso di disturbi evidenziati agli *screening*.

Alimentazione complementare responsiva: introduzione di alimenti offerti a integrazione del latte (o della formula), quando il bambino fa capire di essere pronto ad assumerli, ovvero quando è capace di stare seduto e mantenere la testa dritta, ha un'adeguata coordinazione occhio-mano-bocca, dimostra interesse verso alimenti diversi dal latte e ha perso il riflesso di estrusione.

Alimenti a filiera corta: prodotti, la cui filiera produttiva risulti caratterizzata dall'assenza di intermediari commerciali, ovvero composta da un solo intermediario tra il produttore, singolo o associato in diverse forme di aggregazione e il consumatore finale (L. 61 del 17 maggio 2022, art. 2).

Alimenti a Km 0: prodotti dell'agricoltura e dell'allevamento, compresa l'acquacoltura, provenienti da luoghi di produzione e di trasformazione, posti a una distanza non superiore a 70 chilometri di raggio dal luogo di vendita o comunque provenienti dalla stessa provincia del luogo di vendita o dal luogo di consumo del servizio di ristorazione (per la definizione completa si rimanda all'art.2 della L. 61 del 17 maggio 2022).

Alimenti allergizzanti: sono gli alimenti responsabili della maggioranza delle allergie alimentari. Nei bambini i principali sono: latte, uova, arachidi, pesci, frutta secca, soia. Esiste una specifica normativa che tratta nel dettaglio l'argomento (Reg. UE 1169/2011).

Alimenti minimamente trasformati: alimenti naturali sottoposti ad una minima lavorazione, effettuata con lo scopo di conservare gli alimenti o renderli sicuri, commestibili e palatabili.

Biodisponibilità: capacità di un nutriente di essere facilmente assorbito dal nostro organismo.

BLW (baby-led weaning): pratica di alimentazione complementare a richiesta, che lascia al bambino la libertà di stabilire cosa, quanto e a che velocità mangiare (dall'inglese «baby-led» ovvero guidato dal bimbo).

Caregiver: indica chi si prende cura del bambino (ad es. educatore, familiare, ecc.)

Carni processate: tutti i tipi di carne che subiscono una lavorazione, spesso con processi di salatura, affumicatura, stagionatura. Fanno parte di questa categoria gli insaccati, i wurstel, la carne in scatola e la carne essiccata.

Codex alimentarius: insieme di linee guida e codici di buone pratiche, standardizzate a livello internazionale, che contribuiscono al miglioramento della sicurezza, qualità e correttezza del commercio mondiale di alimenti.

DIETA ETICO - RELIGIOSA: regime alimentare con esclusione di alcuni alimenti legati a scelte culturali o religiose.

DOP (Denominazione di Origine Protetta): prodotto alimentare originario di una regione e di un paese, le cui qualità e caratteristiche sono essenzialmente o esclusivamente dovute all'ambiente geografico. Tutta la produzione, la trasformazione e l'elaborazione del prodotto devono avvenire nell'area delimitata.

Early child development: modalità/approccio globale ai programmi e alle politiche per i bambini nei primi anni di vita, il cui scopo è proteggere i diritti dei bambini a sviluppare il loro pieno potenziale cognitivo, emotivo, sociale e fisico. La qualità delle prime esperienze di un bambino, grazie a interventi su salute, alimentazione adeguata, educazione precoce, genitorialità responsiva e protezione sociale, può portare ad una differenza fondamentale nello sviluppo del suo cervello, fornendo basi forti o deboli per l'apprendimento ed il comportamento per tutta la vita.

Epigenetica: studia come l'età e l'esposizione a fattori ambientali (tra cui agenti fisici e chimici), dieta, attività fisica, possono modificare l'espressione dei geni pur senza modificare la sequenza del DNA. I meccanismi epigenetici, che possono modificare l'espressione dei geni, sono diversi e in molti casi reversibili. Le caratteristiche epigenetiche si modificano nel corso della vita e possono essere trasmesse sia da una cellula che si duplica alle cellule figlie, sia dai genitori alla prole.

FAO: organizzazione per le Nazioni Unite per l'alimentazione e l'agricoltura.

FAO 27: area geografica che si estende lungo l'Atlantico nord-orientale, dal Mar Baltico alle isole Azzorre e su fino alle coste della Groenlandia.

FAO 37: area geografica che comprende il Mar Mediterraneo e il Mar Nero, racchiusa tra Europa, Asia occidentale e Nordafrica.

Fattori anti nutrizionali: sostanze, le cui attività influiscono negativamente sull'assorbimento dei nutrienti o che risultano comunque tossiche per l'organismo umano.

Finger food: alimento che si porta alla bocca usando le mani.

FLO (Fairtrade Labelling Organizations): organizzazione internazionale no profit, responsabile del Marchio di Certificazione del commercio equosolidale FAIRTRADE e capofila del sistema Fairtrade.

Food Safety Managment System (FSMS): sistema interdisciplinare di prevenzione, preparazione e attività di autocontrollo per la gestione della sicurezza e dell'igiene degli alimenti in un'impresa alimentare.

HACCP (Hazard Analysis Critical Control Point): analisi dei rischi e dei punti critici di controllo.

LARN: livelli di assunzione raccomandati di nutrienti.

Molecole bioattive: sostanze comunemente assunte con la dieta, che hanno effetti benefici sulla salute (per esempio polifenoli, carotenoidi). Le principali fonti alimentari per la popolazione italiana sono verdura, frutta, legumi e alcune bevande.

Nurturing care: ambiente creato dai caregiver, che assicura ai bambini un buono stato di salute e di alimentazione, li protegge dalle minacce e dà loro l'opportunità di un apprendimento precoce tramite interazioni responsive ed emotivamente supportive.

OMS: Organizzazione Mondiale della Sanità.

PAT (Prodotto Agroalimentare Tradizionale): prodotto alimentare incluso in un apposito elenco, istituito dal Ministero delle politiche agricole, alimentari e forestali con la collaborazione delle Regioni.

Riflesso di estrusione: movimento involontario, che il neonato effettua quando un corpo estraneo raggiunge l'interno della bocca. È un riflesso fisiologico temporaneo, che serve a favorire la suzione del latte dal seno materno, impedendo un eventuale soffocamento; quando il bambino sarà pronto ad ingerire altri alimenti oltre al latte, tenderà progressivamente a scomparire (di solito intorno ai sei mesi di vita).

Servizi prima infanzia (SPI): comprendono i nidi d'infanzia, i servizi integrativi (centri per bambini e genitori, spazi gioco e servizi educativi domiciliari) ed eventuali servizi sperimentali.

UNESCO: Organizzazione delle Nazioni Unite per l'Educazione, la Scienza e la Cultura, la Comunicazione e l'Informazione.

UNICEF: Fondo delle Nazioni Unite per l'Infanzia

WFTO (World Fair Trade Organization): associazione globale di 401 organizzazioni, che si impegnano a migliorare le condizioni di vita dei produttori economicamente emarginati.

Bibliografia

- ACP Associazione Culturale Pediatri (2017) "Il punto di vista dell'Associazione Culturale Pediatri sull'alimentazione complementare"
- Bolognesi I. "Il nido come luogo di mediazione interculturale - Come i modelli educativi e le culture familiari si trasformano nel confronto con i servizi per la prima infanzia Sezione", Pedagogia e Didattica dei servizi Educativi 2007
- Campus G. et al., Collaborating Study Group "National pathfinder survey on children's oral health in Italy: pattern and severity of caries disease in 4-year-olds." Caries Res. 2009A;43(2):155-62
- Campus G. et al., Italian Society of Paediatric Dentistry "National Italian Guidelines for caries prevention in 0 to 12 years-old children" Eur J Paediatric Dent. 2007B; 8(3):153-9
- Chambers L., Hetherington M., Cooke L. et al. "Reaching Consensus on a 'vegetable first' approach to complementary feeding." Nutr Bull 2016;41:270-6
- Comitato Italiano per l'UNICEF (2019) "Benvenuti al mondo! Consigli e Coccole per genitori e figli"
- Commissione Europea (2020), COM (2020) 381 final "Una strategia "Dal produttore al consumatore per un sistema alimentare equo, sano e rispettoso dell'ambiente"
- Commissione Europea (2020), COM (2020/C 199/01) "Che fornisce orientamenti sui sistemi di gestione per la sicurezza alimentare per le attività di commercio al dettaglio concernenti alimenti, comprese le donazioni alimentari"
- Commissione Europea (2022), COM(2022/C 355/01) "Relativa all'attuazione dei sistemi di gestione per la sicurezza alimentare riguardanti le corrette prassi igieniche e le procedure basate sui principi del sistema HACCP, compresa l'agevolazione/la flessibilità in materia di attuazione in determinate imprese alimentari"
- CREA (2018) "Linee guida per una sana alimentazione", Dossier scientifico
- De Sanctis L. "Le ricette di Maria Montessori cent'anni dopo. Alimentazione infantile a casa e a scuola". Fefe editori
- Ente Italiano di Normazione UNI 11584 " Servizi di ristorazione collettiva – Requisiti minimi per la progettazione dei menù"
- Ente Italiano di Normazione UNI/PdR 25:2016 UNESCO "Dieta mediterranea patrimonio immateriale UNESCO – Linee guida per la promozione di uno stile di vita e di cultura favorevole allo sviluppo sostenibile"
- European Food Safety Authority (EFSA), European Centre for Disease Prevention and Control (ECDC) (2023), "The European Union One Health 2022 Zoonoses Report"
- Food Agriculture Organization – World Health Organization "Codex Alimentarius. International food standards - standard for follow-up formula for older infants and product for young children" cxs 156-1987. Adopted in 1987. Amended in 1989, 2011, 2017. Revised in 2023
- Food Agriculture Organization – World Health Organization (2014) "Second International Conference on Nutrition"
- Food Agriculture Organization – World Health Organization (2019) "Sustainable healthy diets – guiding principles"
- Food Agriculture Organization (2019) "Ultra-processed foods, diet quality, and health using the NOVA classification system"
- Food Agriculture Organization, World Health Organization, UNICEF, World Food Programme, International Fund for Agricultural Development (2020) "The state of food security and nutrition in the world transforming food systems for affordable healthy diets"

- Iaia M. "L'alimentazione complementare responsiva - Una guida allo svezzamento per educatori e operatori sanitari dell'infanzia". Ed. Il pensiero Scientifico 2016
- IBFAN Italia, Comitato Italiano per l'UNICEF - Fondazione Onlus "Codice Internazionale sulla Commercializzazione dei sostituti del Latte Materno. Revisione e aggiornamenti 2021"
- Istituto Nazionale di Statistica (2023) "I servizi educativi per l'infanzia in un'epoca di profondi cambiamenti"
- Istituto Nazionale di Statistica (2023) "Offerta di nidi e servizi integrativi per la prima infanzia - anno educativo 2021/2022"
- Istituto Superiore di Sanità (2018) "Lo Studio di Dieta Totale Nazionale: assunzione di nutrienti ed esposizione a contaminanti nella popolazione italiana" Volume 31 - Numero 10, Ottobre 2018
- Joint Research Centre (2020) Report on the workshop "Modelling sustainable development and SDGs"
- Ministero Ambiente e della tutela del territorio e del mare, DECRETO 10 marzo 2020 "Criteri ambientali minimi per il servizio di ristorazione collettiva e fornitura di derrate alimentari"
- Ministero del Lavoro, della Salute e delle Politiche Sociali (2013) "Linee guida nazionali per la promozione della salute orale e la prevenzione delle patologie orali in età evolutiva"
- Ministero della Salute (2014) "Raccomandazioni Cliniche in odontostomatologia"
- Ministero della Salute (2012) "Uso di prodotti naturali come tisane ed integratori alimentari da parte dei gruppi più vulnerabili della popolazione come bambini e donne in gravidanza o durante l'allattamento"
- Ministero della Salute (2018) "Investire precocemente in salute: azioni e strategie nei primi mille giorni di vita". Documento di indirizzo per genitori, operatori sanitari e policy maker, per la protezione e promozione della salute dei bambini e delle generazioni future
- Ministero della Salute (2018), "Linee di indirizzo rivolte agli enti gestori di mense scolastiche, aziendali, ospedaliere, sociali e di comunità, al fine di prevenire e ridurre lo spreco connesso alla somministrazione degli alimenti"
- Ministero della Salute (2019) "Modelli di diete sane e sostenibili a partire dalle diete tradizionali"
- Ministero della Salute (2021) Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione ospedaliera, assistenziale e scolastica"
- Presidenza del Consiglio dei Ministri, Dipartimento per le Politiche della Famiglia (2018) "Nidi e servizi educativi per bambini tra 0 e 6 anni: un quadro d'insieme"
- Presidenza del Consiglio dei Ministri, Dipartimento per le Politiche della Famiglia "Asili nido e servizi integrativi per la prima infanzia"-report Istat 2023"
- Quagliata E., Caccia O., Morra M., Pinheiro M., Ouzel D., Maiello S., Stein A., Rhode M., Cerbo R. "Un bisogno vitale. L'importanza del rapporto alimentare nello sviluppo del bambino" Ed. Astrolabio 2002
- Regione Autonoma Friuli Venezia Giulia (2021) "Linee guida della Regione Friuli Venezia Giulia per l'esternalizzazione del servizio di ristorazione collettiva", allegato alla delibera n 1934 del 17 dicembre 2021
- Regione Autonoma Friuli Venezia Giulia (2023) "2023 Regione in cifre"
- Regione Veneto (2022) "Linee di indirizzo per il miglioramento della qualità nutrizionale nella ristorazione scolastica"
- Savage J., Johns C. B. "Food allergy: epidemiology and natural history" Immunol Allergy Clin North Am 2015 Feb;35(1):45-59
- SINU (2014) "Livelli di assunzione raccomandati in nutrienti per la popolazione italiana"
- Smith TD, Townsend R, Hussain HS, Santer M, Boyle RJ. "Milk allergy guidelines for infants in England promote over-diagnosis: a cross-sectional survey.". Clin Exp Allergy. 2021

- Spitzer J., Klos K., Buettner A. "Monitoring aroma changes during human milk storage at +4°C by sensory and quantification experiments" *Clinical Nutrition*, Volume 32, Issue 6, 2013, Pages 1036-1042
- Spitzer J., Doucet S., Buettner A. "The influence of storage conditions on flavour changes in human milk" *Food Quality and Preference*, Volume 21, Issue 8, December 2010, Pages 998-1007
- Unità per la ricerca sui servizi sanitari, Centro Collaboratore OMS IRCCS Burlo Garofalo Trieste (2011) "Io mangio come voi: come iniziare una sana alimentazione ai 6 mesi e proseguirla fino ai 99 anni"
- United Nations, Convention on the Rights of the Child. 2013 "General comment No. 15 (2013) on the right of the child to the enjoyment of the highest attainable standard of health (art. 24)"
- United Nations (2015) "Transforming our world: the 2030 Agenda for Sustainable Development", New York
- United Nations - Food Agriculture Organization – World Health Organization (2016) "United Nations decade of action on nutrition 2016 – 2025"
- United Nations - Food Agriculture Organization – World Health Organization (2018) "United Nations decade of action on nutrition 2016 – 2025, Work Programme"
- United Nations International Children's Emergency Fund (2020) "Improving Young Children's Diet during the complementary Feeding Period"
- United Nations International Children's Emergency Fund - Innocenti (2023) "Child poverty in the midst of wealth - report card 18"
- Vincent R, MacNeill SJ, Marrs T, et al. "Frequency of guideline-defined cow's milk allergy symptoms in infants: secondary analysis of EAT trial data". *Clin Exp Allergy*. 2021;1-12
- World Health Organization (1981) "Codice internazionale commercializzazione sostituti latte materno"
- World Health Organization (2000) "Complementary Feeding. Family foods for breastfed children"
- World Health Organization (2009) "WHO Guidelines on Hand Hygiene in Health Care First Global Patient Safety Challenge Clean Care is Safer Care"
- World Health Organization (2014) "Comprehensive implementation plan on maternal, infant and young child nutrition"
- World Health Organization, Regional Office for Europe (2014) "European Food and Nutrition Action Plan 2015–2020", Copenhagen
- World Health Organization (2018) "A Global Strategy for Women's, Children's and Adolescents' Health 2016-2030"
- World Health Organization (2018) "Driving commitment for nutrition within the UN Decade of Action on Nutrition: policy brief"
- World Health Organization (2018) "Nurturing care for early childhood development: a framework for helping children survive and thrive to transform health and human potential"
- World Health Organization (2023) "WHO Guideline for complementary feeding of infants and young children 6–23 months of age"
- World Health Organization - United Nations International Children's Emergency Fund (2004) "Global Strategy on Infant and Young Child Feeding"

Sitografia

- <https://www.airc.it/cancro/informazioni-tumori/ricerca-di-base/epigenetica>
- <https://www.airc.it/cancro/informazioni-tumori/corretta-informazione/scaldare-cibo-col-forno-microonde-aumenta-rischio-cancro>
- https://asugi.sanita.fvg.it/it/schede/s_dat/pgt_allatt_seno_02_vers_multilingue_politica_aziendale.html
- https://www.dors.it/documentazione/testo/201511/carni_iarc_.pdf
- <https://www.epicentro.iss.it/materno/pdf/Nurturing-care-ita-x-sito.pdf>
- <https://www.mase.gov.it/pagina/spreco-alimentare>
- <https://www.minori.gov.it/it/node/8677>
- <https://www.nts.edu/nurturing-care/>
- <https://www.politicheagricole.it/flex/cm/pages/ServeBLOB.php/L/IT/IDPagina/9104>
- <https://www.salute.gov.it/portale/alimentiParticolariIntegratori/dettaglioContenutiAlimentiParticolariIntegratori.jsp?lingua=italiano&id=975&area=Alimenti%20particolari%20e%20integratori&menu=infanzia>
- <https://www.salute.gov.it/portale/saluteBambinoAdolescente/dettaglioContenutiSaluteBambinoAdolescente.jsp?id=5692&area=saluteBambino&menu=azioni>
- https://www.salute.gov.it/imgs/C_17_opuscoliPoster_149_allegato.pdf
- https://www.salute.gov.it/imgs/C_17_pubblicazioni_2134_allegato.pdf
- https://www.salute.gov.it/imgs/C_17_pubblicazioni_2618_allegato.pdf
- https://www.salute.gov.it/portale/temi/p2_6.jsp?area=sicurezzaAlimentare&id=1187&lingua=italiano&menu=igiene
- <https://smartfood.ieo.it>
- <https://www.unicef.org/early-childhood-development>
- <https://worldnutritionjournal.org/index.php/wn/article/view/5/4>

Normativa

- Circ. MINISAN 11.1.91 n. 1 “Oli e grassi impiegati per friggere alimenti”
- DLGS 50/2016 “Attuazione delle direttive 2014/23/UE, 2014/24/UE e 2014/25/UE sull'aggiudicazione dei contratti di concessione, sugli appalti pubblici e sulle procedure d'appalto degli enti erogatori nei settori dell'acqua, dell'energia, dei trasporti e dei servizi postali, nonché per il riordino della disciplina vigente in materia di contratti pubblici relativi a lavori, servizi e forniture”.
- DM 350/1999 “Regolamento recante norme per l'individuazione dei prodotti tradizionali” di cui all'articolo 8 comma 1, del decreto legislativo 30 aprile 1998, n. 173.
- DPR 123/2005 "Norme per la protezione dei soggetti malati di celiachia”
- DPRG FVG 230/2011 “Regolamento recante requisiti e modalità per la realizzazione, l’organizzazione, il funzionamento e la vigilanza, nonché modalità per l’avvio e l’accreditamento, dei nidi d’infanzia, dei servizi integrativi e dei servizi sperimentali e ricreativi, e linee guida per l’adozione della Carta dei servizi”, ai sensi dell’articolo 13, comma 2, lettere a), c) e d) della LR FVG 20/2005
- LR FVG 21/2002 “Norme per la valorizzazione dei prodotti agricoli e alimentari di qualità”
- LR FVG 20/2005 “Sistema educativo integrato dei servizi per la prima infanzia”
- Regolamento (CE) N. 178/2002 “Che stabilisce i principi e i requisiti generali della legislazione alimentare, istituisce l'Autorità europea per la sicurezza alimentare e fissa procedure nel campo della sicurezza alimentare”
- Regolamento (CE) N. 852/2004 “Sull'igiene dei prodotti alimentari”
- Regolamento (CE) n. 1881/2006 “Tenori massimi di alcuni contaminanti nei prodotti alimentari”
- Regolamento (CE) N. 1333/2008 “Relativo agli additivi alimentari”
- Regolamento (UE) N. 10/2011 “Riguardante i materiali e gli oggetti di materia plastica destinati a venire a contatto con i prodotti alimentari”
- Regolamento (UE) N. 609/2013 “Relativo agli alimenti destinati ai lattanti e ai bambini nella prima infanzia, agli alimenti a fini medici speciali e ai sostituti dell’intera razione alimentare giornaliera per il controllo del peso e che abroga la direttiva 92/52/CEE del Consiglio, le direttive 96/8/CE, 1999/21/CE, 2006/125/CE e 2006/141/CE della Commissione, la direttiva 2009/39/CE del Parlamento europeo e del Consiglio e i regolamenti (CE) n. 41/2009 e (CE) n. 953/2009 della Commissione”
- Regolamento (UE) 2017/2158 “Che istituisce misure di attenuazione e livelli di riferimento per la riduzione della presenza di acrilammide negli alimenti”
- Regolamento (UE) 2018/848 “Relativo alla produzione biologica e all’etichettatura dei prodotti biologici e che abroga il regolamento (CE) n. 834/2007 del Consiglio”
- Regolamento (UE) 2023/915 “Relativo ai tenori massimi di alcuni contaminanti negli alimenti e che abroga il Regolamento (UE) 2012/1151 sui regimi di qualità dei prodotti agricoli e alimentari”