

Piatto unico

- a base di proteine *vegetali* 1-2 volta/mese

associazione di cereali e derivati o patate + legumi: polenta e fagioli in umido, riso e piselli, orzotto con fagioli, polpette o crocchette di legumi, pasta asciutta con fagioli, pasta e ceci...

- a base di proteine *animali* 1 volta/settimana

primo e secondo insieme: pasta/riso/gnocchi di patate o semolino/polenta/purè associati alla carne o al pesce o al formaggio.

Secondi piatti

- carne 1-2 volta/settimana
- pesce 1-2 volte/settimana
- formaggio 1 volta/settimana
- uova 2-3 volte/mese
- carne conservata 0-1 volta/mese

Contorni: *verdure, patate e polenta*

- verdura cruda e/o cotta ogni giorno 1 porzione presentando almeno 2 tipologie diverse
- patate, polenta quando c'è il primo piatto liquido a base di verdure o brodo vegetale. Va sempre garantita la verdura

Pane

- comune, integrale ogni giorno

Frutta

- fresca, di stagione ogni giorno 1 porzione
(se non viene consumata, darla in aggiunta alla merenda pomeridiana)

Merenda di metà pomeriggio

Alternare i vari tipi di merenda come indicato nell'esempio di menù, ricordando di fornire al bambino la frutta fresca eventualmente non consumata a pranzo. Come bevanda preferire l'acqua di rubinetto.

Fra le merende sono da proporre preferibilmente frutta fresca e pane, yogurt alla frutta o naturale con frutta fresca, latte e pane/cereali/fetta biscottata, pane speciale: alle noci, alle olive, ai fichi, all'uvetta..., bruschetta o pane con olio extra vergine d'oliva, alternando, 1 volta a settimana, a pane con marmellata o miele, latte e biscotti, torta semplice casalinga: torta margherita, allo yogurt, alle mele, gelato.

TIPOLOGIA MATERIE PRIME (estratto Linee d'Indirizzo, pagg. 32-37)

Di seguito vengono riportate alcune specifiche tecniche dei prodotti alimentari che possono venir impiegati, come alimenti tal quali o come ingredienti, per la preparazione del menù allegato da servire ai bambini accolti presso i nidi d'infanzia.

Si sottolinea che per gli alimenti per lattanti e gli alimenti di proseguimento sono in vigore norme comunitarie specifiche (vedi bibliografia - riferimenti normativi) che vietano l'impiego o fissano i livelli massimi specifici di residui di prodotti fitosanitari e che tali livelli sono molto più bassi rispetto ai prodotti destinati agli adulti.

Tuttavia attualmente sono normati solamente i limiti massimi consentiti per singolo principio attivo nei prodotti posti in vendita. In attesa che venga regolamentato il limite massimo ammissibile per la totalità dei principi presenti contemporaneamente (dose cumulativa totale) si ritiene utile privilegiare l'uso di prodotti ottenuti con metodi produttivi rispondenti all'agricoltura integrata e all'agricoltura biologica.

CEREALI

Pane: fresco, fornito giornalmente. Non sono ammessi grassi aggiunti ad eccezione dell'olio extra vergine di oliva. Per tutte le tipologie di pane si indica la necessità di un ridotto contenuto di sale, ovvero < 1,8% di cloruro di sodio/100 g di farina. Tipologie:

- pane comune di tipo "o", "oo", pane integrale, pane di cereali
- pane speciale: al latte e con aggiunta di semi oleosi, zucca, miele, uvetta, olive...

Pasta: di semola di grano duro, integrale, di altri cereali, nei formati più idonei.

Pasta all'uovo secca o fresca: semola e/o farina di frumento e uova intere.

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

Orzo: brillato o semi raffinato.

Altri cereali e derivati: semola di grano duro (semolino), farina di frumento tipo "0", "00", "1", semolino di riso, farina di mais per polenta, couscous, burgul, riso soffiato; chicchi o fiocchi di avena, riso, farro e mais, cornflakes (unici ingredienti mais, malto).

Pasta lievitata: farina tipo "0", integrale, altri cereali, acqua, sale, lievito di birra, olio extra-vergine di oliva.

Prodotti da forno: gallette di mais, riso, farro, fette biscottate, grissini, crackers, pane biscottato e simili, non sono ammessi grassi aggiunti ad eccezione dell'olio extra-vergine di oliva.

Biscotti secchi, dolci lievitati: farina (di grano o altri cereali), zucchero, olio di oliva extra vergine o olio d'oliva, di mais, di girasole, arachide, burro (assenti grassi e oli idrogenati, margarina, oli o grassi vegetali non specificati), latte, polveri lievitanti, aromi naturali. Altri ingredienti consentiti: uova, frutta disidratata, semi oleosi, yogurt, amido di frumento, glucosio, succo d'uva, cereali soffiati, cacao amaro.

Gnocchi di patate: freschi o conservati sottovuoto o in atmosfera protettiva, senza aggiunta di additivi e preparati solo con: patate, farina di grano, uova, sale e aromi naturali. Ammessa l'aggiunta come altro ingrediente di verdure quali spinaci, zucca, radicchio...

Gnocchi di semolino: freschi o sottovuoto o in atmosfera protettiva, senza aggiunta di additivi, preparati solo con: semolino, latte, sale.

PRODOTTI ORTOFRUTTICOLI

Frutta e verdura fresche: saranno da preferire i prodotti provenienti da produzione italiana, di tutte le categorie tranne quella di qualità inferiore per quello specifico prodotto. Per garantire una maggiore freschezza si consiglia una fornitura di frutta e verdura almeno bisettimanale, rispettando il più possibile la stagionalità (come da tabella allegata) e un'opportuna varietà.

Verdure surgelate: ad esempio asparagi, bietina, carciofi, fagiolini, spinaci. L'impiego settimanale delle verdure surgelate andrà limitato ai periodi di difficile reperibilità. È consentito l'utilizzo di prodotti surgelati 2 volte alla settimana: 1 volta come contorno, 1 volta come ingrediente (ad esempio a integrazione delle minestre).

Legumi freschi: fagioli, piselli, fave.

Legumi secchi: fagioli, lenticchie, ceci, piselli, fave, legumi misti.

Legumi surgelati: fagioli, piselli, legumi misti.

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 "medio".

CARNI FRESCHE

Fresche, refrigerate, di provenienza italiana (cioè nati, allevati e macellati in Italia), sia bianca (pollo, tacchino, coniglio) che rossa (bovino, suino, equino, caprino, ovino).

Carni bovine, i cui tagli consigliati: per arrosto (fesa esterna, scamone, filetto, lombata), per fettine/bistecche (fesone di spalla, lombata, girello, scamone, filetto, roast-beef), per spezzatino (girello di spalla, sottospalla, pesce, noce, fesa, scamone), per brasato (pesce, girello, noce, scamone).

Carni suine, tagli consigliati: filetto, carré, braciole, lonza, polpa di coscia.

Carni di pollame: petti, sovracosce e cosce di pollo, fesa e anca di tacchino.

Carni caprine e ovine: agnello e capretto.

Carni di coniglio: disossato.

Carni equine.

CARNE CONSERVATA

Prosciutto crudo D.O.P.: senza aggiunta di nitrati e nitriti.

Prosciutto cotto: ottenuto dalla coscia, senza aggiunta di polifosfati, proteine del latte, glutine, nitriti e nitrati.

PRODOTTI ITTICI

Prodotti freschi e, in alternativa, surgelati. Specie locale o da altra provenienza fresco o surgelato con particolare attenzione al rischio spine. Si propongono:

Filetti e/o tranci di pesce: nasello, merluzzo, platessa/limanda, sogliola, cernia, trota, mustella, dentice, halibut, seppie, calamari, salmone, cefalo, salmerino, orata, branzino, sgombro.

OLI E GRASSI

Olio extra - vergine di oliva: ottenuto per spremitura a freddo, prodotto e confezionato in Italia.

Burro: pastorizzato, fresco.

PRODOTTI LATTIERO-CASEARI

Latte: latte di alta qualità pastorizzato intero.

Yogurt di latte intero.

Yogurt alla frutta costituito da yogurt intero, zucchero, polpa di frutta.

FORMAGGI

Unici ingredienti: latte pastorizzato di vacca/ di capra/ di pecora, caglio, sale, eventualmente fermenti lattici, esenti da additivi.

a pasta molle: stracchino, robiola, crescenza, taleggio, caciotta fresca;

a pasta filata: mozzarella vaccina, provola, provolone, scamorza;

a pasta dura: asiago, montasio, latteria, fontina, pecorino fresco;

stagionati: grana padano, parmigiano reggiano, interi a pezzi e/o grattugiati.

RICOTTA

ricotta: di vacca, di capra, di pecora, da siero di latte vaccino senza aggiunta di panna e latte intero.

VARIE

Preparato di frutta a base di ... : confettura con minimo 60 grammi di frutta su 100 grammi di prodotto.

Frutta oleosa: noci, noccioline, mandorle, pinoli...

Frutta secca: fichi, prugne, albicocche.

Miele: vergine italiano di qualità di unico fiore.

Passata di pomodori: unici ingredienti: pomodori, sale.

Pomodori pelati tipo "S. Marzano", in scatola.

Sale marino iodato grosso e fine (uso esclusivo).

Gelato: panna, latte intero o scremato, uova fresche, zucchero, aromi naturali, ingrediente caratterizzante (cacao, vaniglia, frutta ecc.), pectine.

Alimenti da utilizzare per l'allestimento delle diete speciali e delle alimentazioni particolari.

STAGIONALITÀ DEI PRODOTTI ORTOFRUTTICOLI

– FRUTTA	gen	feb	mar	apr	mag	giu	lug	ago	set	ott	nov	dic
albicocche												
angurie												
arance												
cachi												
castagne												
ciliege												
fichi												
fragole												
kiwi												
mandaranci												
mandarini												
mele												
meloni												
pere												
pesche												
susine												
uva												
ORTAGGI	gen	feb	mar	apr	mag	giu	lug	ago	set	ott	nov	dic
asparagi												
bietole												
broccoli												
carciofi												
cardi												
carote												
cavolfiori												
cavoli												
cetrioli												
cicorie												
cime di rapa												
cipolline												
fagiolini												
fave												
finocchi												
insalate												
melanzane												

patate	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
peperoni	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
piselli	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
pomodori	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
porri	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
radicchi	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
ravanelli	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
rucola	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
sedani	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
spinaci	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
zucche	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
zucchine	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■

PIANO DI APPROVVIGIONAMENTO

Al fine di tutelare la freschezza delle partite acquistate, si consiglia di garantire per gli alimenti preconfezionati di seguito elencati un periodo di conservabilità (tempo tra la consegna e il superamento della data di scadenza o del termine minimo di conservazione), uguale o superiore ai termini di seguito riportati. Ad esempio il latte dovrebbe essere consegnato almeno 3 giorni prima dalla data di scadenza.

Termini di conservabilità residua a partire dalla data di consegna del prodotto alimentare	
Burro	30 giorni
Carni avicole sottovuoto	15 giorni
Carni bovine sottovuoto	15 giorni
Carni suine sottovuoto	15 giorni
Conserve di pomodori pelati	4 anni
Formaggi freschi	15 giorni
Gnocchi di patate freschi, sottovuoto o atmosfera protettiva	15 giorni
Latte	3 giorni
Olio extra vergine d'oliva	12 mesi
Ortaggi surgelati	12 mesi
Ovoprodotto pastorizzato	10 giorni
Pasta di semola	18 mesi
Prodotti ittici congelati/surgelati	90 giorni
Prosciutto cotto (coscia)	60 giorni
Riso e altri cereali	12 mesi
Uova fresche	Consegna entro 3 giorni dal confezionamento consumo entro 10 giorni dalla scadenza
Yogurt	15 giorni

GRAMMATURE (estratto Linee Guida, pagg. 17-18)






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 dei riferimenti minimi e massimi per la porzionatura delle pietanze, ottenuti considerando la diversa età dei bambini (6- 36 mesi) e 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 e le modalità di assunzione, soprattutto in termini di quantità, dei diversi alimenti, sono assolutamente soggettivi e dipendono fortemente dalla capacità di autoregolazione del bambino.

Nel caso dei nidi d'infanzia l'obiettivo principale sarà quello di educare il bambino ad un'alimentazione varia ed equilibrata e di rendere il momento del pasto un momento di apprendimento e di confronto con un modello positivo rappresentato dai bambini più grandi.

Sulla base dei principi sopraindicati, volutamente non sono stati 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
prosciutto cotto magro	25		30
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 e. v. d'oliva	10+4		20+5
pane speciale (alle noci, olive, fichi, uvetta...)	20		30
pane + latte intero alta qualità	10+60		20+80

fette biscottate/cereali/biscotti + latte intero alta qualità	7 + 60		14+80
pane + marmellata/miele	15+7		30+10
yogurt alla frutta o naturale con frutta fresca	70		125
dolce semplice (torta margherita, allo yogurt, alle mele...)	20		40
gelato	30		60

(*) si riferisce agli alimenti “sul piatto”, cioè a cotto.

METODI DI PREPARAZIONE E COTTURA (estratto Linee Guida, pagg. 19-20)

Gli alimenti vengono sottoposti a cottura per migliorarne le caratteristiche organolettiche, l'appetibilità e la digeribilità e contemporaneamente per ridurre la carica batterica. Per quanto riguarda l'applicazione delle migliori tecniche di cottura nel contesto dei nidi d'infanzia, bisogna considerare sia aspetti di carattere nutrizionale, che di tipo igienico.

Aspetti nutrizionali

I metodi di preparazione delle pietanze che compongono il menù devono tenere conto di alcuni aspetti fondamentali:

- l'esposizione degli alimenti alle alte temperature può causare la perdita di alcuni micronutrienti (ad esempio vitamine), quindi si devono preferire tecniche di cottura delicate: al vapore, con una minima quantità d'acqua o bollitura per pochi minuti;
- l'esposizione ad alte temperature e per tempi prolungati comportano una perdita o trasformazione dei nutrienti

Quindi, si consigliano i seguenti metodi di cottura, riportati in ordine qualitativo decrescente:

1. cottura a pressione: riduce i tempi necessari alla preparazione, e quindi i nutrienti termosensibili subiscono minori alterazioni.
2. cottura a vapore: permette di ridurre alcune perdite nutrizionali e aumenta la digeribilità degli alimenti.
3. lessatura: riduce l'utilizzo del condimento durante la cottura. I sali e le vitamine si solubilizzano nell'acqua utilizzata, quindi sarebbe una buona abitudine riutilizzare quest'acqua per brodi, minestre, o altre preparazioni.
4. cottura al forno: ottima per cuocere l'alimento senza aggiunta di grassi; porre attenzione che la superficie dell'alimento non si secchi, aggiungendo (a seconda del tipo di alimento) brodo vegetale, latte, acqua, succo di limone, oppure utilizzando la tecnica al cartoccio avvolgendo l'alimento in fogli di alluminio.
5. cottura al tegame: i cibi vanno cotti in pochissimo olio, acqua, brodo, girandoli continuamente per non farli attaccare al fondo, meglio se in pentole antiaderenti. È bene disporre di stoviglie e pentole in buono stato di manutenzione (ad esempio, le pentole antiaderenti non devono presentare segni di usura).
6. cottura alla piastra: riduce l'impiego del condimento e permette la fusione e la rimozione del grasso contenuto nel prodotto; tuttavia, vista l'età dei bambini che frequentano il nido d'infanzia, è necessario che l'alimento cotto alla piastra sia molto morbido alla masticazione.

La frittura è sconsigliata, così come tutti i prodotti prefritti.

Aspetti igienici

Secondo quanto disposto dalle norme in materia di igiene degli alimenti ed indicato nelle buone prassi di lavorazione, è opportuno focalizzare l'attenzione sui punti critici di alcune fasi della preparazione dei pasti (piano di autocontrollo).

Alcune indicazioni per la preparazione dei pasti

Sono da evitare:

- l'eccessiva cottura di minestre, minestrone, verdure, pasta;
- la frittura e l'utilizzo di prodotti prefritti;

- i preparati contenenti glutammato monosodico e grassi vegetali idrogenati quali: preparati per carne, dadi, ecc..

Mentre è consigliato:

- aggiungere i condimenti a crudo;
- condire le verdure crude solo al momento della distribuzione;
- insaporire utilizzando verdure fresche e/o erbe aromatiche (basilico, prezzemolo, ecc.);
- cuocere le verdure preferibilmente a vapore o al forno, contenendo i tempi di cottura;
- cuocere i secondi al forno, al vapore o al tegame, dopo aver eliminato dalla carne il grasso visibile.