

ALLEGATI ALLA VALIDAZIONE DELLA TABELLA DIETETICA
AI SENSI DELL'ART. 20 D.P.REG. 13 LUGLIO 2015, N. 0144/PRES. E S.M. E I.

(Secondo quanto previsto dalle Linee Guida della Regione Friuli Venezia Giulia per la Ristorazione nelle Residenze per Anziani, allegata alla D.G.R. n. 66 del 19 Gennaio 2018)

1. INDICAZIONI NUTRIZIONALI – Composizione della giornata alimentare: pasti somministrati e relativi orari (estratto Linee Guida pagg. 11-12)

LA GIORNATA ALIMENTARE

Nell'arco dell'intera giornata, sia all'interno sia al di fuori di ogni pasto, è necessario garantire l'idratazione degli ospiti: mediamente l'alimentazione (in particolare latte, frutta, verdura e primi piatti liquidi) apporta fra il 20-40% del fabbisogno medio di liquidi (LARN 2014); la quantità rimanente deve essere garantita attraverso l'assunzione di acqua, infusi/tisane, spremute/centrifugati di frutta.

Colazione

Per assecondare le abitudini dell'ospite si suggerisce la seguente offerta di alimenti:

- caffè, caffè d'orzo, infuso-tisana in filtro (con/senza zucchero aggiunto);
- latte fresco parzialmente scremato, yogurt, ricotta;
- pane comune o integrale fresco o biscottato, fette biscottate, biscotti;
- marmellata, miele, zucchero, frutta fresca.

Spuntini

Nel ricordare l'importanza dell'assunzione di liquidi, si consiglia di offrire sia a metà mattina sia a metà pomeriggio acqua di rubinetto (ove possibile), infuso/tisane, accompagnando le bevande con frutta fresca (anche sotto forma di centrifugati, spremute, frullati, macedonie ecc.) quale spuntino di metà mattina, e con un alimento opportunamente variato e alternato per la merenda di metà pomeriggio.

Pranzo e cena

Saranno composti da primo piatto, secondo piatto, contorno di verdura, pane e frutta, secondo le caratteristiche indicate successivamente.

Nell'arco della giornata è necessario garantire l'idratazione: mediamente l'alimentazione (in particolare latte, frutta, verdura e primi piatti liquidi) apporta fra il 20-40% del fabbisogno medio (LARN 2014); la quantità rimanente deve essere garantita attraverso l'assunzione di acqua, infusi/tisane, spremute/centrifugati di frutta.

FREQUENZE DI CONSUMO DEGLI ALIMENTI NELL'ARCO DELLA SETTIMANA

PRIMI PIATTI

Pranzi

<i>Scelte settimanali</i>	<i>Volte/settimana</i>
pasta asciutta ①	3-4
riso, orzo e altri cereali asciutti ①	1-2
pasta ripiena/gnocchi/lasagne/crêpes	1-2
minestra di verdure (passato, crema, zuppa...) ②③	1
pasta all'uovo	0-1

Cene

Scelte settimanali	Volte/settimana
minestra di verdure (passato, crema, zuppa...)②	4
minestra di legumi (passato, crema, zuppa...) ②④	2
brodo con pasta ripiena, gnocchi di semolino, passatelli, pasta all'uovo	1

- ① alternare durante la settimana i condimenti, privilegiando quelli a base vegetale quali: pesti (di basilico, di pomodori secchi, di rucola...), al pomodoro, al ragù di verdure, ai broccoli, ai piselli, ai legumi;
② con l'aggiunta di pastina, riso, orzo, crostini;
③ prevedere un secondo accompagnato da patate/polenta (spezzatino con polenta, seppie con purè, arrosto con patate al forno...) o pizza;
④ variare le tipologie, utilizzando i legumi della tradizione mediterranea (fagioli cannellini, fagioli borlotti, ceci, lenticchie, fave...).

SECONDI PIATTI

Pranzi e cene

Scelte settimanali	Volte/settimana
Carne	3-4
Pesce	2-3
formaggio ⑤	2-3
Uova	1-2
preparazione a base di legumi: sformati/tortini vegetali/polpette/crocchette	1
salume (comprende anche würstel, salsicce, musetto, cotechino	1-2

- ⑤ in una delle occasioni prevedere una preparazione a base di formaggio: pizza, crocchette di ricotta, frico, strudel ricotta e verdure, tortino di formaggio e patate.

CONTORNI E PANE

Pranzi e cene

Si garantirà l'offerta di:

- verdura cruda (almeno due volte alla settimana verdura cruda mista);
- verdura cotta del giorno, privilegiando preparazioni "sfiziose" quali grigliato, gratinato, brasato, triscolato, in funghetto, piccante... e, almeno una volta a settimana, un misto di verdure cotte (ad esempio melanzane e zucchine, cicoria e bieta, macedonia di verdure...).

Le verdure (escluse le patate che sono da considerare sostituto del pane) saranno opportunamente diversificate (al massimo due volte alla settimana la stessa tipologia), secondo la stagionalità. L'utilizzo di verdura surgelata andrà limitato a periodi di difficile reperibilità, preferendo i prodotti stagionali, e per un massimo di quattro volte/settimana.

Inoltre ad ogni pasto saranno presenti:

- pane comune;
- pane integrale.

Entrambi con contenuto di sale \leq 18 grammi/kg di farina (1,8%).

FRUTTA e DOLCE

Pranzi e cene

Nel periodo autunno-inverno a pranzo e a cena sarà sempre offerta la frutta fresca di stagione opportunamente variata (al massimo tre volte alla settimana la stessa tipologia). Nel periodo primavera-estate sarà garantita una varietà maggiore (al massimo due volte alla settimana la stessa tipologia). Una volta alla settimana sarà offerta la macedonia di frutta fresca. In aggiunta alla frutta, sarà offerto una volta alla settimana: budino, gelato, dolce lievitato.

ALTERNATIVE DISPONIBILI A PRANZO E A CENA SU RICHIESTA/PRENOTAZIONE

Per rispondere a specifiche esigenze del singolo utente, dovranno essere disponibili:

- Primi piatti: pasta di piccolo formato o riso all'olio (da proporre asciutti o da aggiungere al brodo o al passato), brodo vegetale, passato di verdure;
- Secondi piatti: carne morbida (alternare le tipologie di carne e le preparazioni quali polpette, pollo lesso, polpettone, crocchetta...), formaggio a pasta dura, formaggio a pasta molle;
- Contorni: verdura al vapore o lessa (variandone la tipologia durante la settimana: massimo due volte alla settimana);
- Pane: polenta o patate lesse o purè;
- Frutta: frutta fresca cotta (anche mista), frullato di frutta cruda o cotta (da frutta fresca).