

Introduzione

Fabbisogni Nutrizionali dai 6 mesi ai 36 mesi

Per stabilire il corretto fabbisogno nutrizionale e l'apporto calorico giornaliero per un bambino in questa fascia d'età, si fa riferimento ai valori medi raccomandati dai LARN (Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana) V Revisione le "Linee Guida per una sana alimentazione" redatte periodicamente a complemento dei LARN dall'Istituto Nazionale della Nutrizione, chiamato poi INRAN e ora diventato Centro di Ricerca per gli Alimenti e Nutrizione (CREA), la revisione più recente è del 2018 e le "Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione ospedaliera, assistenziale e scolastica" prodotte dal Ministero della Salute nel 2021, avendo come riferimento il modello della Dieta Mediterranea, la cui validità è supportata dalla letteratura scientifica. Si segnalano inoltre "Le nuove linee guida OMS sull'alimentazione complementare": <https://www.who.int/publications/i/item/9789240081864>

Fabbisogno energetico

Il fabbisogno energetico giornaliero durante il divezzamento è pari a 76 - 78 kcal/kg/die, suddiviso tra i diversi macronutrienti (carboidrati, proteine e lipidi) (LARN 2014, EFSA 2013).

LARN – Livelli di assunzione di riferimento per la popolazione italiana: ENERGIA. Fabbisogno energetico medio (AR) nell'intervallo d'età 6-12 mesi.

Età	Peso corporeo	FABBISOGNO ENERGETICO	FABBISOGNO ENERGETICO
mesi	kg	(kcal/die)	(kcal/kg×die)
Maschi			
6	7,9	620	78
7	8,3	640	77
8	8,6	660	77
9	8,9	690	77
10	9,2	730	79
11	9,4	740	79
12	9,6	760	79

Femmine			
6	7,3	570	79
7	7,6	580	75
8	7,9	600	76
9	8,2	630	76
10	8,5	640	77
11	8,7	660	77
12	8,9	690	78

Livelli di assunzione di riferimento per la popolazione italiana: ENERGIA. Fabbisogno energetico medio (AR) nell’intervallo d’età 1 - 3 anni.

Età	Peso corporeo	MB	FABBISOGNO ENERGETICO PER UN LAF DI:		
(anni)	(kg)	(kcal/die)	25° pct	mediana	75° pct
Maschi					
1	10,9	620	840	870	890
2	14,0	800	1090	1130	1160
3	16,3	880	1260	1390	1490
Femmine					
1	10,2	560	770	790	810
2	13,4	750	1020	1050	1080
3	15,7	800	1150	1280	1370

Fabbisogno di lipidi

Nel lattante il fabbisogno di lipidi è maggiore rispetto alle età successive: fino al primo anno di vita i LARN raccomandano un apporto lipidico del 40% delle calorie giornaliere incluso un apporto del 4% da acido linoleico, dello

0.5% da acido alfa-linolenico e un apporto di 100 mg/die di acido docosaesaenoico (oltre il 250 mg di n-3 LCPUFA), percentuale che diminuisce al 35-40 % dai 12 ai 36 mesi fino ad arrivare, dopo i tre anni, gradualmente alla quota raccomandata per gli adulti (dal 20 al 35%). Per quanto riguarda la quantità e qualità dei grassi, una revisione della letteratura ha concluso che la quantità di grassi assunti tra 6-24 mesi non risulta associata ad outcomes di salute futura.

Quindi in questa fascia di età non deve essere effettuata una restrizione di grassi per effetti preventivi (Agostoni et al., 2012).

Fabbisogno di proteine

La recente revisione dei LARN 2014 riporta, rispetto all'edizione precedente, la riduzione del fabbisogno proteico per tutte le fasce di età, partendo dalla primissima infanzia.

Esiste una possibile correlazione tra elevata assunzione proteica nelle prime fasi della vita e il rischio aumentato di sviluppare obesità e malattie cronico-degenerative nelle epoche successive della vita.

I bambini con un elevato apporto proteico nell'età compresa tra i 12 e i 24 mesi, hanno in media un IMC più elevato, nonché una circonferenza vita e una percentuale di grasso corporeo maggiori; per loro è stato anche riscontrato un più alto rischio di sviluppare un IMC e una percentuale di grasso corporeo elevati all'età di 7 anni (Gunther AL et al., 2007; Agostoni et al., 2005)

Per questo motivo è importante che la quota proteica non superi il 10% dell'energia giornaliera.

Il fabbisogno proteico viene calcolato sulla base del peso corporeo ed espresso in grammi di proteine giornaliere/Kg peso corporeo; per un bambino di età compresa tra 6 e 12 mesi l'assunzione di proteine raccomandata è pari a 1.32 g per Kg di peso corporeo/die che, stimando il peso medio del bambino in tale fascia di età in 8,6 Kg, corrisponde a 11 gr di proteine al giorno.

Dopo i 12 mesi l'assunzione di proteine raccomandata è pari a 1.00 g per Kg di peso corporeo/die.

Fabbisogno di glucidi

Definita la quota energetica che deve essere fornita da lipidi e proteine, la maggior parte dell'apporto energetico giornaliero deve derivare da glucidi di tipo complesso, mentre quello derivante dagli zuccheri semplici non deve superare il 10% dell'energia.

Fabbisogno di sodio

L'eccessiva assunzione di sodio può aumentare la pressione sanguigna nei bambini, soprattutto se si considera che l'infanzia è un periodo di grande sensibilità al sale rispetto alle fasi successive della vita: esiste una preferenza innata per i cibi salati, che diventa inappropriata in un ambiente ad elevata biodisponibilità di tale sostanza; la conseguente assuefazione può portare a sua volta ad una progressiva "dipendenza da sale". È importante considerare che un

elevato apporto di sale non solo aumenta la pressione sanguigna, ma accresce anche il rischio di morbidità e mortalità cardiovascolare (Aaron, K.J. et al., 2013).

È consigliabile limitare il consumo di alimenti trasformati salati e l'aggiunta di sale durante i pasti, non solo per la salute a breve termine, ma anche per impostare la soglia del gusto salato a un livello inferiore (Agostoni et al., 2008).

Fabbisogni Nutrizionali per pasto scolastico	6 - 12 mesi	13 - 24 mesi	25 - 36 mesi
Fabbisogno Energetico	197 – 230 Kcal	< 336 Kcal	< 425 Kcal
Fabbisogno Proteico	4.9 g	8.4 g	10.6 g
Fabbisogno Lipidico	40 % dell'energia giornaliera	35 – 40 % dell'energia giornaliera	35 – 40 % dell'energia giornaliera
Fabbisogno Glucidico* * viene ricavato, per differenza, dai riferimenti relativi al fabbisogno energetico in proteine e lipidi.	45 - 60 % dell'energia giornaliera	45 – 60 % dell'energia giornaliera	45 – 60 % dell'energia giornaliera
Fibra Alimentare	1,6 g	2,8 g	3,6 g
Calcio (Ca)	91 - 104 mg (AI)	245 - 280 mg (PRI)	245 - 280 mg (PRI)
Ferro (Fe)	4 – 4,5 mg (AI)	3 – 3,2 mg (PRI)	3 – 3,2 mg (PRI)

Spuntino/Merenda di metà mattina (5% delle calorie della giornata)

Se, con l'aiuto della famiglia, il bambino imparerà ad impostare correttamente la distribuzione dei pasti, la merenda di metà mattina si limiterà ad un piccolo spuntino (un frutto, un bicchiere di latte, uno yogurt, prodotti da forno di semplice preparazione come pane, crackers, grissini, biscotti secchi; accompagnati da bevande (acqua, spremuta di arance, ecc.).

Consumare alimenti con troppi grassi e zuccheri o sale (brioche, pizzette, patatine, ecc.) oltre a fornire un elevato apporto calorico, richiede un lungo periodo di digestione che può compromettere la capacità di prestare attenzione.

Il pranzo (35- 40% delle calorie della giornata)

Rispetto alle nostre tradizioni alimentari rappresenta il pasto principale della giornata. Dovrebbe essere composto da un primo a base di cereali, un secondo piatto che fornisca proteine (carne, pesce, uova o formaggio), un contorno a base di verdura accompagnati da pane e frutta.

Per impostare correttamente le abitudini alimentari del bambino una valida alternativa può essere l'introduzione del piatto unico (pasta e legumi, che sostituisce il "classico" primo e secondo, sempre accompagnato da verdura e frutta. Gli alimenti dovranno essere cucinati in maniera semplice e facilmente digeribili.

Merenda del pomeriggio (10% delle calorie della giornata)

E' importante per evitare un eccessivo calo degli zuccheri e non arrivare al pasto successivo affamati. E' opportuno non eccedere in alimenti che apportino calorie "vuote" e conservanti inutili fonte di componenti alimentari non essenziali che se assunti in quantità eccessive, favoriscono solo un aumento di peso.

Basta poco per preparare una buona merenda semplice e gustosa magari ispirandosi a quelle che ci preparavano le nostre nonne: pane e pomodoro o marmellata, bruschetta, gelati artigianali.

ELABORAZIONE DEI MENÙ

Si procede alla elaborazione di un menù in funzione delle stagioni: quattro settimane per il menù invernale, ovvero da novembre (30/11) ad aprile (01/04), quattro settimane per il menù estivo, ovvero da aprile (02/04) a novembre (29/11). I menù della fascia lattanti (6-12 mesi) devono comunque prevedere una stagionalità per la verdura e la frutta.

Per quanto concerne la distribuzione dei pasti, il menù prevede un pasto principale più due merende (mattina e pomeriggio).

Il pranzo deve essere costituito dal primo piatto, dal secondo piatto, dal contorno, dal pane e dalla frutta per tutte le fasce d'età considerate. Al fine di assicurare una elevata qualità merceologica e nutrizionale i prodotti utilizzati quali ortaggi, frutta, uova, legumi, pane, pasta, riso, pomodori pelati, cereali e olio extra vergine di oliva, si richiede l'utilizzo di alimenti provenienti da agricoltura biologica o a Km 0.

Le carni e gli insaccati sono DOP (Denominazione di Origine Protetta) e IGP (Indicazione Geografica Protetta), mentre è assolutamente vietato l'uso di alimenti contenenti OGM.

STANDARD DELLA FREQUENZA E QUALITÀ DEGLI ALIMENTI A PRANZO A PARTIRE DAI 12 MESI

<i>Alimenti/gruppi di alimenti</i>	<i>Frequenza di consumo</i>	<i>Standard qualitativo</i>
---	------------------------------------	------------------------------------

Pane fresco	½-1 porzione a pasto (in considerazione dell'elevato scarto, si può proporre di base la ½ porzione, che può essere completata con la porzione intera a richiesta)	Senza grassi e a ridotto contenuto di sale Evitare prodotti salati da forno Favorire l'introduzione di pane semi-integrale o integrale
Primi piatti (pasta di semola, riso, orzo, polenta, cous-cous, farro, ecc.)	1 porzione a pasto - cereale diverso dalla pasta di semola: almeno 1 volta a settimana e 2-3 tipologie diverse nell'arco di 4 settimane - primo in bianco (con olio extra vergine di oliva, con parmigiano, aglio e olio, ecc.): 0-1 volta alla settimana - passati/zuppe/brodi: 1-2 volte a settimana almeno per il menù autunno-inverno - pasta all'uovo ripiena /passatelli: 0-1 volta ogni 15 giorni - condimenti del primo piatto a base di carne fresca o trasformata, formaggio, tonno: 0-1 volta a settimana	Favorire l'introduzione di pasta semi-integrale o integrale
Legumi (fagioli, lenticchie, ceci, piselli)	1 -2 volte alla settimana prevedendo almeno 2 tipologie nell'arco delle 4 settimane	Freschi o secchi o surgelati Evitare prodotti di II gamma
Carne	1-2 volte alla settimana come secondo piatto a rotazione carne bianca/rossa	Fresca /surgelata Preferire tagli magri e carne bianca (pollo, tacchino e coniglio) Evitare prodotti semilavorati di origine industriale con impanature, aggiunte di formaggi, oli, ecc. (es. crocchette, cotolette, pepite, ecc.)
Carni trasformate (prosciutto cotto,	0-1 volta ogni 15 giorni in sostituzione della	Prosciutto cotto, fesa di pollo e tacchino senza

prosciutto crudo, bresaola, lonzino magro, fesa di pollo o tacchino)	<i>carne rossa se proposte come secondo piatto. Non possono essere proposte</i>	<i>polifosfati. Altri prodotti locali tipici (es. mortadella IGP, coppa) possono</i>
	<i>come condimento del primo piatto nella settimana in cui è presente la carne trasformata come secondo piatto</i>	<i>essere accettati 1 volta al mese solo nella fascia di età delle primarie e delle secondarie di I e II grado</i>
Pesce	1-2 volte alla settimana <i>come secondo piatto - tonno come secondo 0-1volta ogni 15 giorni non in sostituzione del pesce fresco/surgelato. Non può essere proposto il pesce in scatola come condimento del primo piatto nella settimana in cui è presente il pesce in scatola come secondo piatto</i>	<i>Pesce fresco/surgelato Evitare prodotti semilavorati con impanature, aggiunte di formaggi, oli, ecc. (es. crocchette, cotolette, pepite, ecc.) Limitare il consumo di pesce di grande taglia (es. tonno, salmone, pesce spada) Il pesce conservato deve essere senza additivi, in olio d'oliva o al naturale. Non è consentito al Nido</i>
Uova	0-1volta alla settimana <i>come secondo piatto</i>	<i>Di norma pastorizzate; consentite fresche solo per prodotti cotti Evitare uova in polvere</i>
Formaggio	0-1 volta alla settimana <i>come secondo piatto</i>	<i>Freschi o semi-stagionati – Parmigiano Reggiano – Grana Padano Evitare formaggi fusi (es. formaggini, fiocchi, sottilette, spalmabili a base di latte)</i>
Piatto unico*	0-1 volta alla settimana	
Patate	0-1 volta alla settimana <i>come contorno</i>	<i>Fresche o surgelate al naturale Evitare patate surgelate prefritte e/o con grassi aggiunti, fiocchi di patate e prodotti di V gamma</i>
Verdura	1 porzione a pasto e comunque 5 porzioni settimanali (a rotazione tra cruda e cotta)	<i>Sempre fresca la verdura cruda, preferibilmente fresca la verdura cotta, nel</i>

	- menù estivo e invernale: rispettivamente almeno 3 e 2 volte la verdura cruda	rispetto della stagionalità Evitare prodotti di II, IV e V gamma escluse conserve di pomodoro Evitare l'uso di funghi spontanei; utilizzo occasionale solo di funghi coltivati ben cotti
Frutta fresca di stagione	1 porzione a pasto	Frutta fresca di stagione al naturale Evitare II gamma, succhi e polpa di frutta
Dolci	In occasione delle festività o ricorrenze particolari (Natale, carnevale, Pasqua e fine anno scolastico)	Prodotti da forno preferibilmente non preconfezionati
Grassi da condimento		Olio extravergine di oliva Burro in piccole quantità e se non sostituibile Evitare altri grassi: oli vegetali di palma, margarina, lardo, strutto, panna e maionese
Sale		Sale marino iodato
Bevande		Acqua naturale dell'acquedotto

Note:

preferire come metodi di cottura: al forno, al vapore, in umido. Evitare la frittura;

privilegiare prodotti freschi e di stagione, ottenuti con metodi di produzione eco-sostenibili (agricoltura biologica, produzione integrata), tipici del territorio (DOP, IGP), a ridotte emissioni di CO₂ (filiera corta);

evitare la proposta del pasto/piatto alternativo a libera scelta del bambino e senza regole;

***Piatto unico**

Definito come piatto in grado di soddisfare i fabbisogni sia calorici che di macronutrienti del primo e del secondo piatto (es. pasta al ragù, pasta e legumi, pizza ecc.). Di norma è completato da 1 o 2 contorni di

verdura.

Ha il vantaggio di consentire una maggiore varietà e di essere più sostenibile e lo svantaggio del possibile “salto del pasto” quando il bambino non gradisce il piatto offerto.

La scelta della frequenza del piatto unico viene lasciata all’operatore che formula il menù il quale, conoscendo la platea a cui è destinato, opterà per la migliore soluzione.

STANDARD DELLA FREQUENZA E QUALITA’ DEGLI ALIMENTI A MERENDA A PARTIRE DAI 12 MESI

MERENDA DI META’ MATTINA		
<i>Alimenti/gruppi di alimenti</i>	<i>Frequenza di consumo</i>	<i>Standard qualitativo</i>
<i>Frutta fresca</i>	<i>Tutti i giorni</i>	<i>Intera, a pezzi, frullata, spremuta</i>
<i>Prodotti dolci</i>	<i>1 volta al mese in occasione della festa dei compleanni del mese</i>	<i>Dolce da forno di tipo casalingo (es. crostate con marmellata, ciambella, torta allo yogurt, alla frutta)</i>
MERENDA DI META’ POMERIGGIO		
<i>Alimenti/gruppi di alimenti</i>	<i>Frequenza di consumo</i>	<i>Standard qualitativo</i>
<i>Frutta fresca</i>	<i>Almeno 2 volte a settimana</i>	<i>Intera, a pezzi, frullata, spremuta. La polpa di frutta 100% frutta senza aggiunta di zucchero può essere proposta 0-1 volta alla settimana non in sostituzione della frutta fresca</i>
<i>Frutta secca a guscio</i>	<i>0-1 volta a settimana</i>	<i>Può essere consumata anche nella fascia di età nido-materna se adeguatamente tritata</i>
<i>Latte-yogurt</i>	<i>1 -2 volte alla settimana</i>	<i>Latte parzialmente scremato (intero nella fascia di età nido-materna) Può essere accompagnato da cereali in fiocchi o biscotti, nel rispetto della frequenza settimanale consigliata per queste tipologie di</i>

		<i>prodotti* yogurt bianco o alla frutta, magro o intero</i> <i>Può essere accompagnato da cereali in fiocchi, frutta fresca o secca adeguatamente tritata</i>
Pane	<i>0-1 volta alla settimana</i>	<i>Pane senza grassi e a ridotto contenuto di sale</i> <i>Può essere condito con olio extravergine di oliva o accompagnato da miele, marmellata, cioccolato fondente</i>
Prodotti da forno salati	<i>0-1 volta alla settimana</i>	<i>Conditi con olio extra vergine di oliva o olio monoseme</i> <i>Preferibilmente prodotti di tipo casalingo</i>
Prodotti dolci	<i>0-1 volta alla settimana</i>	<i>Preferibilmente torte da forno di tipo casalingo (es. crostate o ciambelle) o biscotti secchi</i> <i>Evitare merendine e snack confezionati o farciti</i> <i>Il gelato può essere proposto 0-1 volta ogni 15 giorni nel periodo estivo</i> <i>Da limitare i prodotti confezionati quali budini e dessert; da evitare le bevande a base di latte dolcificati e arricchiti di sciroppi</i>
Succhi di frutta 100% o bevande diverse dall'acqua (es. karkadè, caffè d'orzo, tè deteinato)	<i>occasionale</i>	<i>Non devono essere dolcificati</i>

***l'alimento che completa il latte va compreso nella frequenza settimanale del prodotto da forno dolce/salato**

STANDARD DELLA FREQUENZA E QUALITÀ DEGLI ALIMENTI A SCUOLA PER I BAMBINI DAI 6 AI 12 MESI PER 5 PASTI SETTIMANA

Primi piatti
<i>I vari cereali (grano, riso, mais, orzo, farro, ecc.) si possono offrire dai 6 mesi di età senza alcuna necessità di ricorrere alle creme che non stimolano le naturali capacità oro-motorie del bambino nella gestione di cibo semi-solido a pezzettini (trattasi di bambini sani di 6 mesi di età, nati a termine). Favorire l'introduzione di pasta e cereali semi-integrali</i>
Condimenti
<i>I primi brodosi, di solito molto presenti nei menù per lattanti, possono essere alternati nei 5 pranzi settimanali con primi piatti o piatti unici a base di cereali con vari condimenti per educare il gusto ai diversi sapori. Esempi di condimenti possono essere: al pomodoro, in brodo di carne o vegetale, con passato di verdure, con olio e parmigiano (seguiti da secondo piatto e contorno), con ragù di carne o di pesce oppure con passato di legumi (piatti unici seguiti, ad esempio, dal contorno o da preparazioni a base di verdure, tipo sfornati)</i>
Secondi piatti
<i>Riguardo la frequenza dei secondi piatti si può proporre:</i> – <i>pesce 1-2 volte/settimana (2 volte obiettivo ideale), calcolando il ragù di pesce, quando presente, come se fosse una porzione di pesce,</i> – <i>carne 1-2 volte/settimana (alternare carni rosse e bianche), calcolando il ragù di carne, quando presente, come se fosse una porzione di carne,</i> – <i>legumi almeno 1 volta/settimana (alternando fagioli, lenticchie, ceci, piselli), iniziando con quelli decorticati per una migliore digeribilità,</i> – <i>formaggio 0-1 volta/settimana,</i> – <i>uovo 0-1 volta/settimana</i>
Contorni
<i>Si ritiene altamente educativo esporre i bambini tutti i giorni ad una alternanza dei sapori separati e distinti delle varie verdure sia crude che cotte finemente sminuzzate (non solo "camuffate" nei passati di verdura del brodo vegetale) proponendo anche micro-quantità (2-3 grammi pro capite per ridurre sprechi). L'ideale sarebbe proporre una singola verdura diversa ogni giorno per 5 giorni e ripetere il ciclo ogni settimana, arrivando gradualmente alla porzione suggerita per l'età. È opportuno, al fine di ridurre il carico globale di fibra, abbinare a un primo piatto ad elevato contenuto di fibre un contorno a basso contenuto in fibre come patate, finocchi, pomodori, zucchine, spinaci, insalata.</i> <i>Per quanto riguarda le patate, è opportuno non offrirle più di 1 volta alla settimana, in sostituzione al contorno di verdura</i>
Frutta
<i>La frutta andrà offerta ad ogni pasto come frutta fresca di stagione al naturale, variandone il più possibile la tipologia e tenendo conto della stagionalità</i>
Pane
<i>Il pane potrà essere proposto non appena le capacità masticatorie del bambino lo consentiranno. Deve essere a basso contenuto di sale e senza grassi. Favorire l'introduzione di pane semi-integrale</i>

Grassi da condimento
<i>Per quanto riguarda i grassi da condimento, va utilizzato l'olio extravergine di oliva</i>
Merende del mattino
<i>Per le merende di metà mattina è possibile offrire una varietà di frutta fresca opportunamente preparata, qualora il bambino abbia già sospeso lo spuntino a base di latte materno o artificiale</i>
Merende del pomeriggio
<i>Per le merende del pomeriggio sostenere fortemente il latte materno* o se necessario di proseguimento; eventualmente 1volta/settimana è possibile sostituire il latte con yogurt bianco naturale intero</i>

* il latte materno dovrà essere somministrato sulla base del *Protocollo operativo per la gestione del latte materno* destinato ai bambini inseriti in asili nido/comunità infantili della RAS Asl n. 7.

STANDARD DELLE GRAMMATURE DI RIFERIMENTO (pesi a crudo e al netto degli scarti)

ALIMENTI PRANZO		NIDO E SEZIONE PRIMAVERA		
		6-12 MESI	12-23 MESI	24-47 MESI
Pasta, riso, polenta, orzo, farro, ecc. <i>per i primi in brodo dimezzare le quantità</i>		20-25 g	25 g	40 g
Pasta all'uovo ripiena (es. ravioli, tortellini)		-	35 g	60 g
Pasta all'uovo fresca		25-30 g	30 g	50 g
PIZZA: vedi nota 1		-	30 g	50 g
Legumi				
-freschi/surgelati		25 g	30 g	30 g
-secchi		10 g	10g	10g
Pesce <i>Per il ragù di pesce come condimento del primo piatto dimezzare la quantità</i>		20-30 g	30 g	50 g
Carne <i>Per il ragù di carne come condimento del primo piatto dimezzare la quantità</i>		15-25 g	25 g	35 g
Carni trasformate		-	10 g	15 g
Uova		25-50 g	50 g (un uovo)	50 g (un uovo)
Formaggio				
Fresco (es. mozzarella)		25 g	25 g	30 g
Semi-stagionato (es. caciotta)		10 g	15 g	20 g
Stagionato (es. parmigiano)		10 g	15 g	20 g
ALIMENTI PRANZO				
Verdure di stagione				
- insalate (es. lattuga, pomodori)		10 g	15 g	20 g
- da cuocere (es. bieta, spinaci, ecc.)		60g	70 g	80 g

Patate	<i>50-60 gr</i>	<i>70 g</i>	<i>100 g</i>
Olio extravergine d'oliva	<i>5-10 g</i>	<i>10 g</i>	<i>15 g</i>
Formaggio grattugiato stagionato (es. parmigiano)	<i>1/2 cucchiaino</i>	<i>1/2 cucchiaino</i>	<i>1/2 cucchiaino</i>
Pane	<i>10 g</i>	<i>15 g</i>	<i>20 g</i>
Frutta fresca di stagione	<i>35-40 g</i>	<i>40 g</i>	<i>70 g</i>

Adattata da dossier CREA e LARN

Note:

- ¹ Si fa riferimento alla pizza abitualmente proposta nelle mense scolastiche, che non è una pizza al piatto ma una pizza al taglio quadrata condita con pomodoro. La grammatura offerta dovrà essere commisurata con quella proposta per le diverse fasce di età, calcolata come equivalenza isoglucidica con la porzione di pasta

ALIMENTI MERENDE	6-12 MESI	12-23 MESI	24-47 MESI
<i>Frutta fresca di stagione</i>	35-40 g	40 g	70 g
<i>Frutta secca a guscio</i>	-	-	-
<i>Latte vaccino intero</i>	-	150 ml	200 ml
<i>Yogurt</i>	60 g	60 g	60 g
<i>Pane</i>	-	15 g	20 g
<i>Cereali in fiocchi*</i>	-	10 g	20 g
<i>Prodotti da forno salati (es. cracker, fette biscottate, ecc.)*</i>	-	10 g	20 g
<i>Dolci*</i> <i>-Biscotti secchi</i>		10 g	20 g
<i>-Torte, crostata, ciambella</i>		20 g	30 g
<i>-Cioccolato, marmellata, ecc.</i>		10 g	10 g
<i>-Dolci al cucchiaino</i>		40 g	80 g

*l'asterisco indica un possibile consumo inferiore per questo prodotto, che può essere sostituito con altri dello stesso gruppo, senza conseguenze negative per l'equilibrio della dieta

Si prevedono 4 tabelle dietetiche ciascuna specifica per le fasce d'età riportate in tabella:

1) Prima pappa ESEMPIO MENU'

Prima pappa (6 - 7 mesi) formulata su una sola settimana	
Primio Piatto	Crema di semolino/crema di riso/crema di mais e tapioca con brodo vegetale/pomodoro
Second	Omogeneizzato o liofilizzato di carne bianca Omogeneizzato di formaggino Parmigiano grattugiato

O Piatto	
Frutta	Omogeneizzato di frutta

2) Dieta semisolida (8 - 16 mesi) ESEMPIO MENU'

Lattanti (8 - 16 mesi) formulata su due settimane	
Primo Piatto	Pastina 00 con brodo vegetale/pomodoro/verdure passate (zucca, zucchine, spinaci)/legumi passati (lenticchie, fagioli)
Secondo Piatto	Omogeneizzato o liofilizzato di carne bianca o rossa Omogeneizzato o liofilizzato di prosciutto cotto Omogeneizzato di pesce Formaggino prima infanzia o ricotta
Frutta	Omogeneizzato di frutta

3) Dieta solida (17 - 24 mesi) ESEMPIO MENU'

Lattanti (17 - 24 mesi) * formulata su due settimane	
Primo Piatto	Pastina o riso con brodo vegetale/pomodoro/verdure (zucca, zucchine, spinaci)/patate/legumi (lenticchie, fagioli)
Secondo Piatto	Omogeneizzato per i bambini che hanno una diversa abilità masticatoria Carne bianca o rossa Pesce Prosciutto cotto oppure Frittatina, formaggino o ricotta
Contorno	Un eventuale contorno costituito da verdure passate (carote, spinaci, patate)
Frutta	Confezione di polpa di frutta

4) Sezione Primavera (25\36 mesi) ESEMPIO MENU'

Sezione Primavera (25 - 36 mesi) *	
formulata su cinque settimane	
Primo Piatto	Pastina o riso con pomodoro/verdure/patate/legumi
Secondo Piatto	Carne bianca o rossa Pesce Prosciutto cotto Tacchino arrosto Frittatina Formaggino o ricotta
Contorno	Un eventuale contorno costituito da verdure a pezzetti o passate (carote, spinaci, patate)
Frutta	Frutta fresca tagliata oppure banane, arance o clementine

La ristorazione deve garantire, oltre al menù standard, anche una quota sempre più elevata di diete speciali, ossia di pasti diversi dal menù corrente e adottati dietro richiesta dei genitori sia per patologie alimentari documentate sia per convinzioni culturali e/o religiose da parte delle famiglie che prevedono l'esclusione di una o più categorie di alimenti.

Dovranno essere garantiti menù speciali tra i quali quelli compatibili con diete per reazioni avverse ad alimenti immuno-mediate, tra le quali le più comuni sono le classiche allergie alimentari, che costituiscono la maggior parte delle diete richieste in età scolastica. Esse possono essere provocate dai più comuni allergeni alimentari che sono elencati nell'Allegato II del Regolamento UE 1169/2011, ma anche da altri allergeni più rari.

I ricettari di tutti i menù somministrati dovranno evidenziare gli allergeni di cui all'allegato II del Reg. 1169/2011.

La Ditta si impegna inoltre a preparare e fornire, su richiesta del Comune e senza oneri aggiunti, pasti freddi o cestini per particolari occasioni oppure servizi per feste od altre iniziative; il costo unitario è quello di aggiudicazione.

Il Servizio di trasporto dei pasti, con mezzi propri idonei al trasporto pasti e distribuzione, dal centro cottura al refettorio dovrà essere organizzato in modo tale da consentire la somministrazione entro un ben definito intervallo di tempo, non superiore a 30 minuti, dall'ultimazione della cottura, in relazione alle caratteristiche tecniche dei contenitori isotermici utilizzati per il trasporto ed il mantenimento dei pasti. Il rispetto delle temperature dovrà essere garantito anche per tutto il periodo di conservazione dei pasti fino al momento della somministrazione.

Prodotti

Il Comune richiede e promuove un Servizio di Ristorazione nel rispetto Criteri Ambientali Minimi ai sensi dell'art. 57 comma 2 del D.Lgs. 36/2023 per l'affidamento del servizio di ristorazione e per la fornitura di derrate alimentari, di cui al D.M. 10 marzo 2020, in aderenza alla L.R. N. 1/2010, e da ultimo l'art. 130 del D.Lgs. 36/2023, mediante l'utilizzo di prodotti agroalimentari di qualità, freschi, stagionali e a filiera corta, di produzione biologica, tradizionali, nonché di quelli a denominazione di origine certificata (DOP e IGP), tenendo conto delle Linee Guida e delle altre raccomandazioni dell'Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione nonché della legislazione regionale in materia. Il Comune, inoltre, aderisce al manifesto MenSarda (https://www.sardegnaagricoltura.it/documenti/14_43_20220706133314.pdf) e promuove l'utilizzo di prodotti provenienti dal Commercio Equo e Solidale, in aderenza alla Carta Italiana dei Criteri del Commercio Equo e Solidale, nella quale sono enunciati i criteri di eticità che sostengono le relazioni commerciali dei soggetti aderenti.

Il Comune - al fine dell'interpretazione del presente documento e dell'applicazione del conseguente contratto - si riferisce al "Libro Bianco sulla Sicurezza alimentare - gennaio 2000", della Comunità Europea per quanto relativo al nuovo quadro giuridico, con particolare riferimento ai seguenti principi ivi enunciati:

- la sicurezza degli alimenti di origine animale inizia con la sicurezza dei mangimi;
- la salute ed il benessere degli animali da cui derivano prodotti alimentari è essenziale per la salute pubblica e per la protezione dei consumatori;
- l'elemento essenziale per la sicurezza degli alimenti è un approccio coordinato e olistico in relazione all'igiene;
- la rintracciabilità di filiera agroalimentare, intesa come capacità di ricostruire la storia e di seguire l'utilizzo di un prodotto mediante identificazione documentata, costituisce il criterio con cui si intende passare dal controllo del prodotto al controllo di tutto il processo produttivo.

Il Comune richiede prima dell'avvio del servizio che i menu inverno/primavera redatti dall'operatore economico e accompagnati da apposite grammature e ricettari vengano consegnati all'Ente e vidimati dal Servizio ASL di riferimento.

Il Comune richiede all'I.A. di conformare la progettazione e attuazione del proprio sistema di rintracciabilità aziendale nel rispetto di quanto previsto dal 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.

Il Comune richiede e promuove anche la disposizione di strumenti volontari, quali disciplinari di produzione garantiti e controllati, da parte degli operatori delle filiere alimentari attraverso le quali sia garantita visibilità e rintracciabilità completa della filiera da parte di tutte le aziende che unitamente al confezionatore hanno concorso, per sicurezza e qualità, alla formazione del prodotto alimentare.

Per prodotto "biologico" si intende un prodotto ottenuto ed etichettato secondo quanto disposto dal regolamento (UE) 2018/848 del Parlamento e del Consiglio Europeo del 30 maggio 2018 relativo alla produzione biologica e all'etichettatura dei prodotti biologici e che abroga e sostituisce il regolamento (CE) n. 834/2007 del Consiglio Europeo, sue successive modifiche, integrazioni e applicativi del regolamento (CE) 889/2008 (Legge 9 marzo 2022, n. 23 Disposizioni per la tutela, lo sviluppo e la competitività della produzione agricola, agroalimentare e dell'acquacoltura con metodo biologico).

Per prodotti a denominazione protetta si intendono i prodotti precisamente identificati come "DOP" (Denominazione di Origine Protetta) "IGP" (Indicazione Geografica Protetta), così come definiti dal Reg. UE N. 1151 del 21/12/2012;

Per prodotto a chilometro zero si considerano le derrate provenienti dall'intero territorio regionale; Per prodotto "tradizionale" si intende un prodotto in conformità a quanto disposto dal d.lgs 30 aprile 1998, N. 173 e D.M. 8 settembre 1999, N. 350, contenuto nell'elenco nazionale aggiornato dei prodotti agroalimentari tradizionali del MIPAF (<https://www.politicheagricole.it/flex/cm/pages/ServeBLOB.php/L/IT/IDPagina/398>).

Per filiera corta della Sardegna si intende una forma di approvvigionamento formata dall'assenza di intermediari tra produzione, trasformazione e consumatore e dall'impegno di questi operatori a promuovere la cooperazione, lo sviluppo economico locale e stretti rapporti socio-territoriali (sono da considerare a filiera corta della Sardegna i prodotti ortofrutticoli provenienti da aziende agricole Sarde, la carne fornita da imprese sarde e proveniente da animali nati, allevati e macellati in Sardegna, pasta, pane e prodotti da forno provenienti da imprese artigiane locali realizzati con materie prime prodotte in Sardegna).

Per prodotto fresco si intende quel prodotto che viene trasferito dalla produzione al consumatore senza trattamenti post raccolta con sostanze chimiche di sintesi, con modalità e tempi che ne conservano intatte le caratteristiche organolettiche e nutrizionali.

Quantità e qualità dei prodotti suddetti saranno oggetto di valutazione nell'offerta tecnica in relazione agli aspetti relativi all'approvvigionamento delle derrate alimentari impiegate per realizzare il menù.

E' comunque obbligo dell'Impresa aggiudicatrice fornire oltre i quantitativi in peso previsti dai CAM, almeno il 70% del numero di materie prime impiegate nella preparazione dei pasti previsti dalla tabella dietetica (menu') certificate biologiche, a Km zero della Sardegna di qualità (Biologici,DOP, IGP,SNQPI) tradizionali, a filiera corta così ripartite: 40% del numero di materie prime alimentari impiegate certificate Biologiche e il 30% del numero di materie prime alimentari impiegate a KM zero della Sardegna di qualità certificata (Biologici,DOP, IGP,SNQPI) tradizionali,a filiera corta.

La ditta aggiudicataria dovrà esibire, a richiesta del R.U.P. e/o del responsabile delle verifiche di esecuzione del contratto, i certificati circa la conformità dei prodotti biologici e i pre-accordi (contratti) sottoscritti con i fornitori dei prodotti a Km zero della Sardegna Biologici,DOP, IGP,SNQPI) tradizionali,a filiera corta.

La ditta aggiudicataria, nel caso di variazione dell'elenco dei fornitori in fase di esecuzione del servizio dovrà

fornire lo stesso aggiornato pena la risoluzione del contratto.

La ditta aggiudicataria dovrà dare comunicazione all'utenza della presenza degli allergeni, di cui all'Allegato II del Reg. 1169/2011 nei pasti preparati. Considerata l'età dei fruitori della mensa, tale comunicato dovrà necessariamente essere disponibile/visibile ai genitori unitamente al menù adottato.