

Nutrizione e salute tra casa e scuola



**Maria Chiara Bassi – biologa
nutrizionista**

Greta Domeneghini - dietista

Rosaria Bosio – dietista

Michela Mirelli – assistente sanitaria

Annalisa Zecca- dietista

**Dipartimento di Igiene e
Prevenzione Sanitaria**

SC Igiene Alimenti e Nutrizione

ATS della Val Padana

REGOLE DI PARTECIPAZIONE

Tenere il **microfono spento** per tutto il tempo di durata del corso

Scrivere le **domande** in chat

Lascieremo uno spazio per le domande: vi invitiamo a prenotare il vostro turno utilizzando la funzione “alza la mano” o prenotandovi in chat

ARGOMENTI:

1. ANALISI DI CONTESTO
2. IMPORTANZA DELLA PREVENZIONE E PROIEZIONI FUTURE
3. RISTORAZIONE SCOLASTICA - OBIETTIVI
4. COSA DICE LA SCIENZA - EVIDENZE PER UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE PREVENTIVA
5. RUOLO DELL'ATS VAL PADANA E LINEE GUIDA PER LA RISTORAZIONE SCOLASTICA
6. COME SONO STRUTTURATI I NOSTRI DOCUMENTI
PARTE 1
7. COME SONO STRUTTURATI I NOSTRI DOCUMENTI
PARTE 2

ANALISI DI CONTESTO

Analisi del nostro contesto

*Performance
Management*

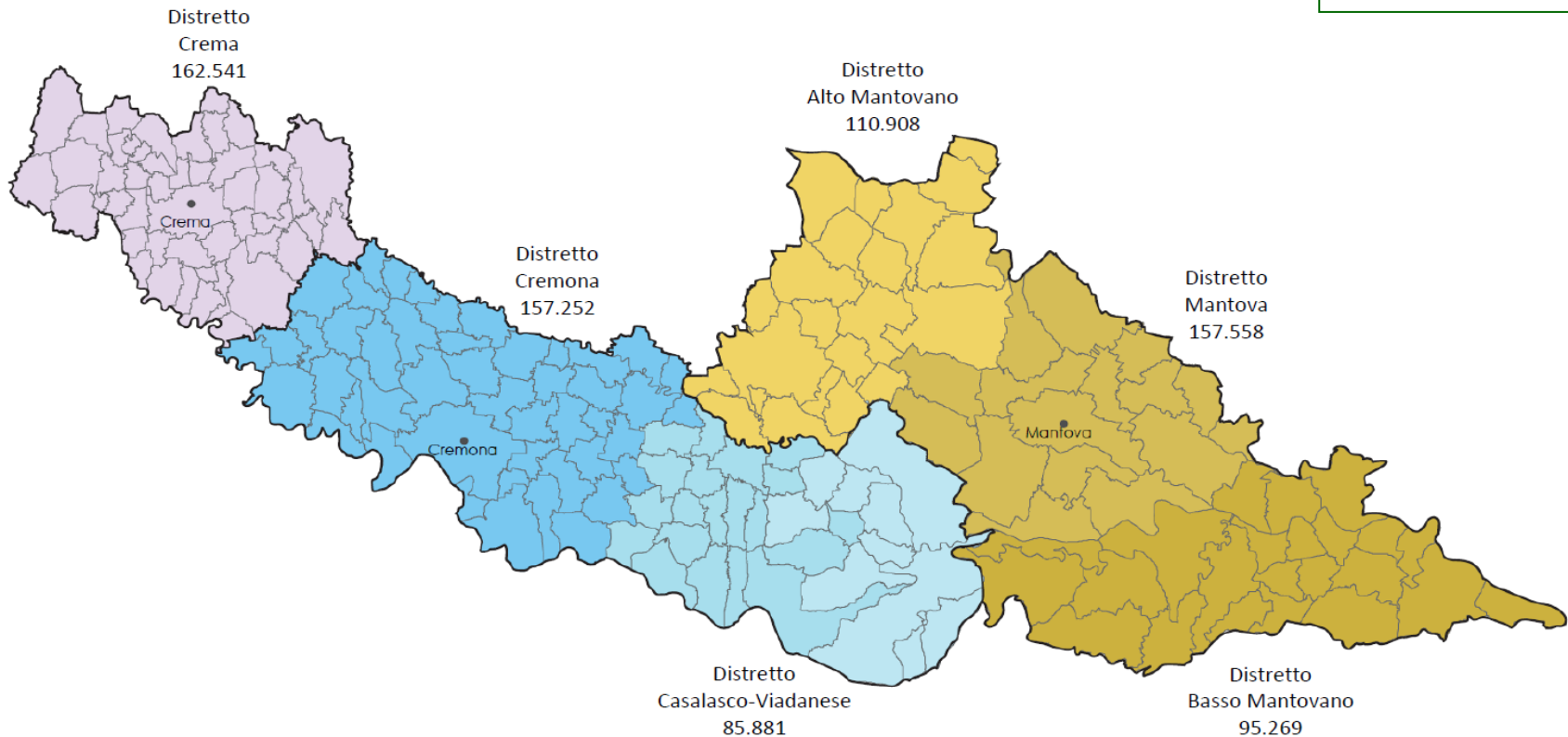
Piano della Performance

2021-2023

Agenzia di Tutela della Salute

Sistema Socio Sanitario
Regione
Lombardia
ATS Val Padana

Gli ambiti distrettuali sono così rappresentati



Analisi del nostro contesto

*Performance
Management*

Piano della Performance

2021-2023

Agenzia di Tutela della Salute

Sistema Socio Sanitario
 Regione
 Lombardia
 ATS Val Padana

Distretto	Popolazione 0-14 anni	Popolazione 65+ anni
Crema	21.265	37.541
Cremona	24.112	50.234
Mantova	53.878	98.204
Totale ATS Val Padana	99.255	185.979
Lombardia	1.356.968	2.302.527

La popolazione straniera residente è presente con frequenze percentuali così distribuite nei 3 Distretti. Mantova appare più allineata con il dato percentuale regionale.

Area territoriale	Italiani	Stranieri	%
Crema	162.541	16.072	9,9
Cremona	195.806	26.891	13,7
Mantova	411.062	53.102	12,9
Totale ATS Val Padana	771.247	96.065	12,5
Lombardia	10.103.969	1.206.023	11,9

Analisi del nostro contesto

*Performance
Management*

Piano della Performance

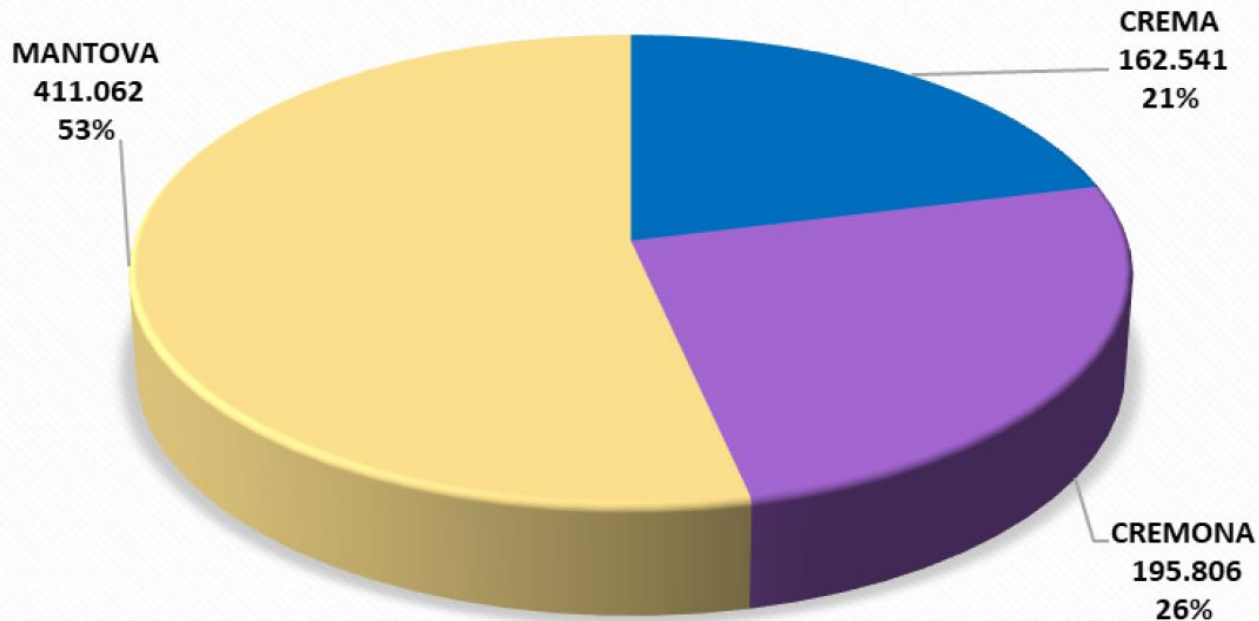
2021-2023

Agenzia di Tutela della Salute

Sistema Socio Sanitario
Regione
Lombardia
ATS Val Padana

La ATS Val Padana mostra una distribuzione di popolazione quantitativamente disomogenea, come emerge dalla fonte dati Istat gennaio 2020 (ultimi dati disponibili).

Residenti ATS Val Padana al 01 gen. 2020



Situazione in Italia

- ✓ Grazie allo studio di occhio alla salute andiamo a vedere a che punto siamo con le sane abitudini alimentari dei nostri ragazzi.
- ✓ **OKkio alla SALUTE** è un sistema di sorveglianza sul sovrappeso e l'obesità e i fattori di rischio correlati nei bambini delle scuole primarie (6-10 anni).
- ✓ Obiettivo principale è descrivere la variabilità geografica e l'evoluzione nel tempo dello stato ponderale, delle abitudini alimentari, dei livelli di attività fisica svolta dai bambini e delle attività scolastiche favorevoli la sana nutrizione e l'esercizio fisico, al fine di orientare la realizzazione di iniziative utili ed efficaci per il miglioramento delle condizioni di vita e di salute dei bambini delle scuole primarie.

Campione di «OKkio alla salute»

Il campione di OKkio alla SALUTE 2019 e tasso di rifiuto

(VI round of the Italian surveillance system: the sample and the refusal rates)



53.273 bambini iscritti
(children)



50.502 genitori
(parents)



2.735 classi
(classes)

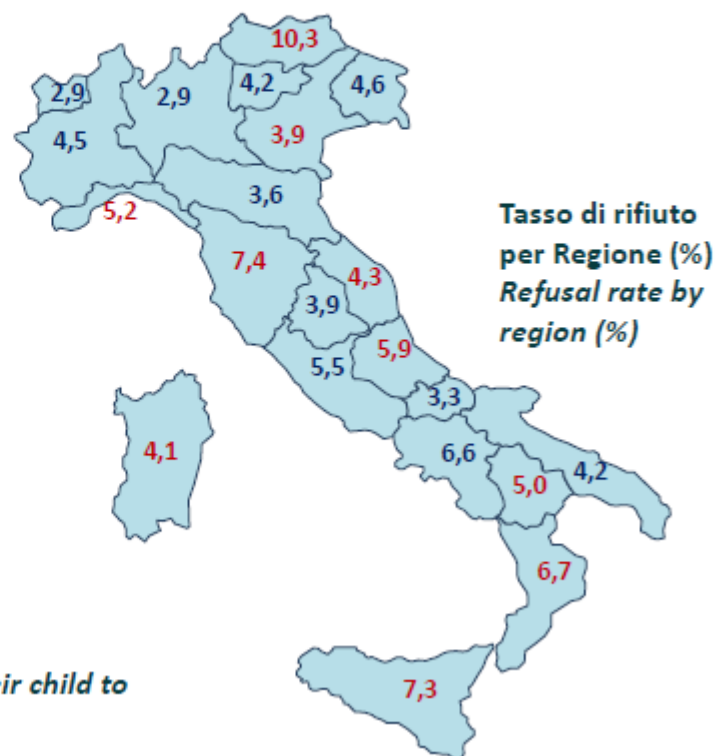
LA SCUOLA



2.467 scuole (plessi)
(schools)


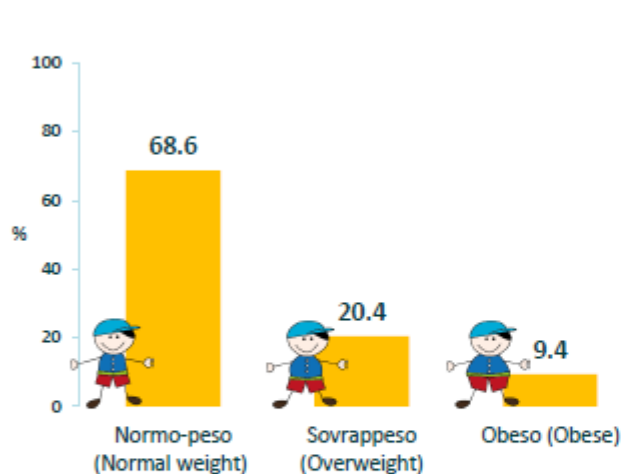


Only 5.1% of parents did not allow their child to participate in the survey



Prevalenza sovrappeso e obesità

Prevalenze di sovrappeso e obesità tra i bambini di 8-9 anni*
(Overweight and obesity prevalence among children aged 8-9 years)
OKkio alla SALUTE 2019



Nel 2019 3 bambini su 10 sono sovrappeso o obesi
(In 2019, 3 children out of 10 were overweight or obese)

La prevalenza di obesità è minore tra le femmine
(The prevalence of obesity is less among girls)



8,8%



9,9%

*Prevalenze calcolate utilizzando i cut-off IOTF - Prevalence based on IOTF cut-offs

Principali indicatori: OKkio alla SALUTE 2019

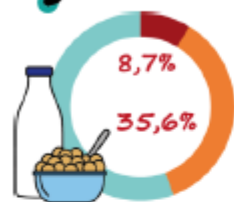
(Summary)

- **Abitudini alimentari**
- **Caratteristiche dei primi mesi di vita in relazione a sovrappeso e obesità dei bambini**
- **Attività fisica e sedentarietà**
- **Percezione materna**



Le abitudini alimentari dei bambini:

(Dietary habits among children)



L' **8,7%** dei bambini non consuma la colazione (*No breakfast*)

Il **35,6%** consuma una colazione non adeguata (*Inadequate breakfast*)



Il **55,2%** consuma una merenda abbondante

(*Excessive mid-morning snack*)



Il **24,3%** non consuma quotidianamente frutta e/o verdure

(*Not Eating vegetables every day*)



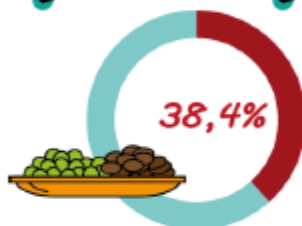
Il **25,4%** consuma quotidianamente bevande zuccherate e/o gassate

(*Consuming sweetened/gassy drinks every day*)

Le abitudini alimentari dei bambini: OKkio alla SALUTE 2019, nuove domande

(New items in the 2019 questionnaires)

news dal 2019



Il 38,4% dei bambini consuma legumi meno di una volta a settimana
(Not eating legumes once a week)

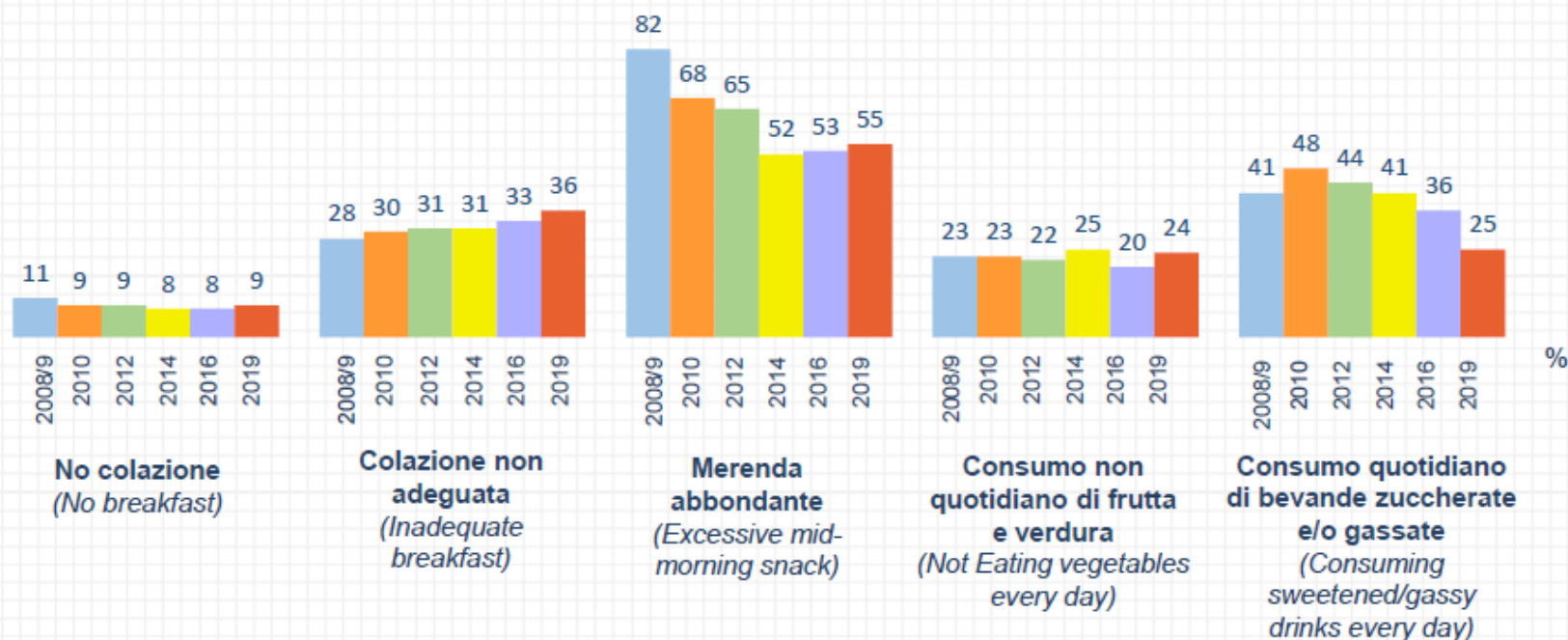


Il 48,3% dei bambini consuma snack dolci più di tre giorni a settimana
(Children consume sweet snacks more than three days a week)

Il 9,4% dei bambini consuma snack salati più di tre giorni a settimana
(Children consume salty snacks more than three days a week)

Le abitudini alimentari dei bambini: variazioni nel tempo 2008/9-2019

(Dietary habits among children: changes over time)



PERCEZIONE MATERNA

La percezione materna del peso corporeo delle abitudini dei propri figli

(Mothers' perception of their children's weight, of the quantity of food eaten and the amount of physical activity done)



Tra le madri di bambini in sovrappeso/obesi, il **40,3%** pensa che il proprio figlio sia sotto-normopeso
(40.3% of the mothers of overweight/obese children think that their children are normal weight)



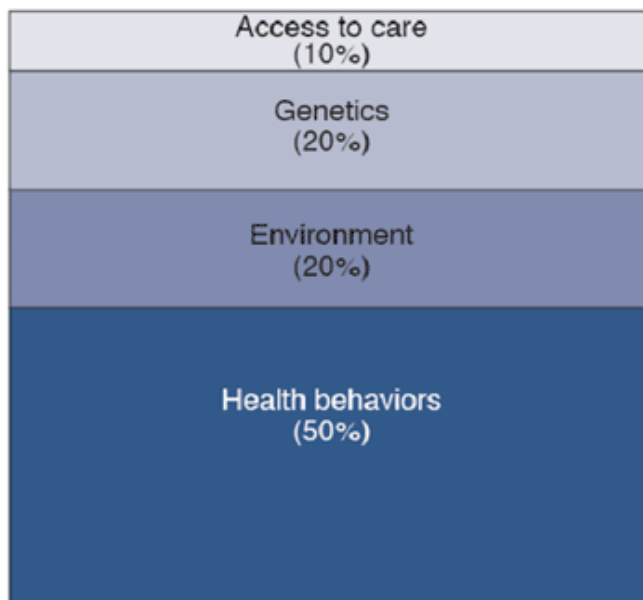
Il **59,1%** delle madri di bambini fisicamente poco attivi ritiene che il proprio figlio svolga attività motoria adeguata
(59.1% of the mothers of no-active children think that their children's level of physical activity is adequate)



Il **69,9%** delle mamme di bambini in sovrappeso o obesi ritiene che la quantità di cibo assunta dal proprio figlio non sia eccessiva
(69.9% of the mothers of overweight/obese children think that their children food consumption is not excessive)

IMPORTANZA DELLA PREVENZIONE E PROIEZIONI FUTURE

Slide 1. Determinanti della salute (USA)

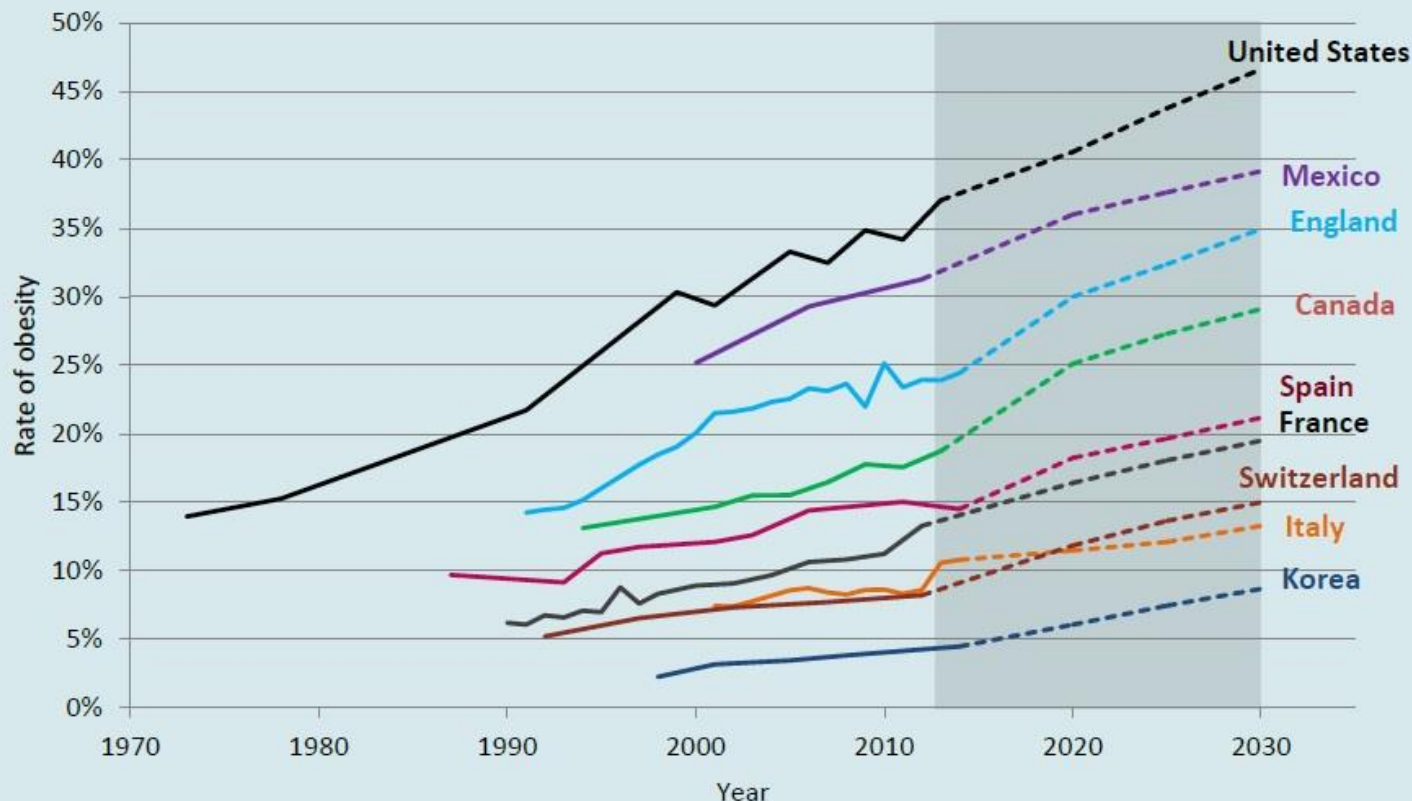


Source: IFTF; Centers for Disease Control and Prevention.

Determinanti della salute (CDC)

Evoluzione e stime % obesi-sovrappeso

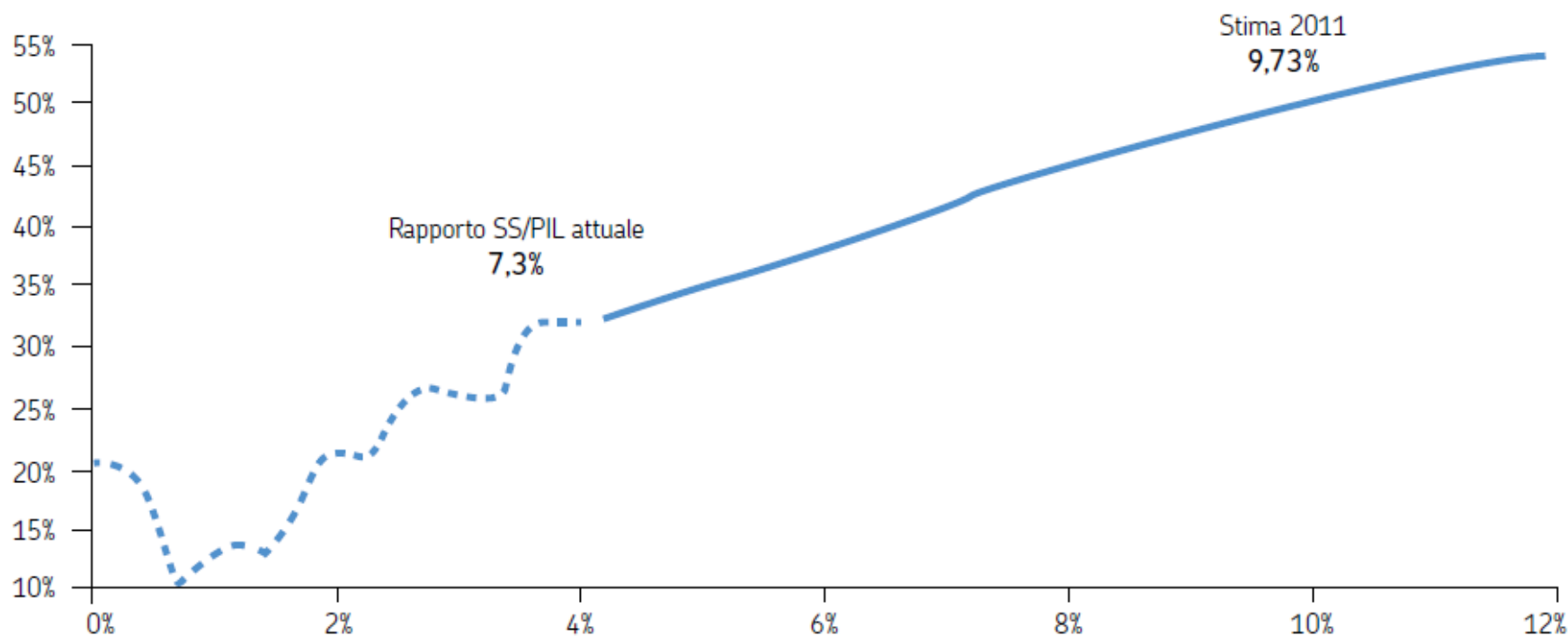
Figure 5: Projected rates of obesity



Note: Obesity defined as Body Mass Index (BMI) $\geq 30\text{kg/m}^2$. OECD projections assume that BMI will continue to rise as a linear function of time.

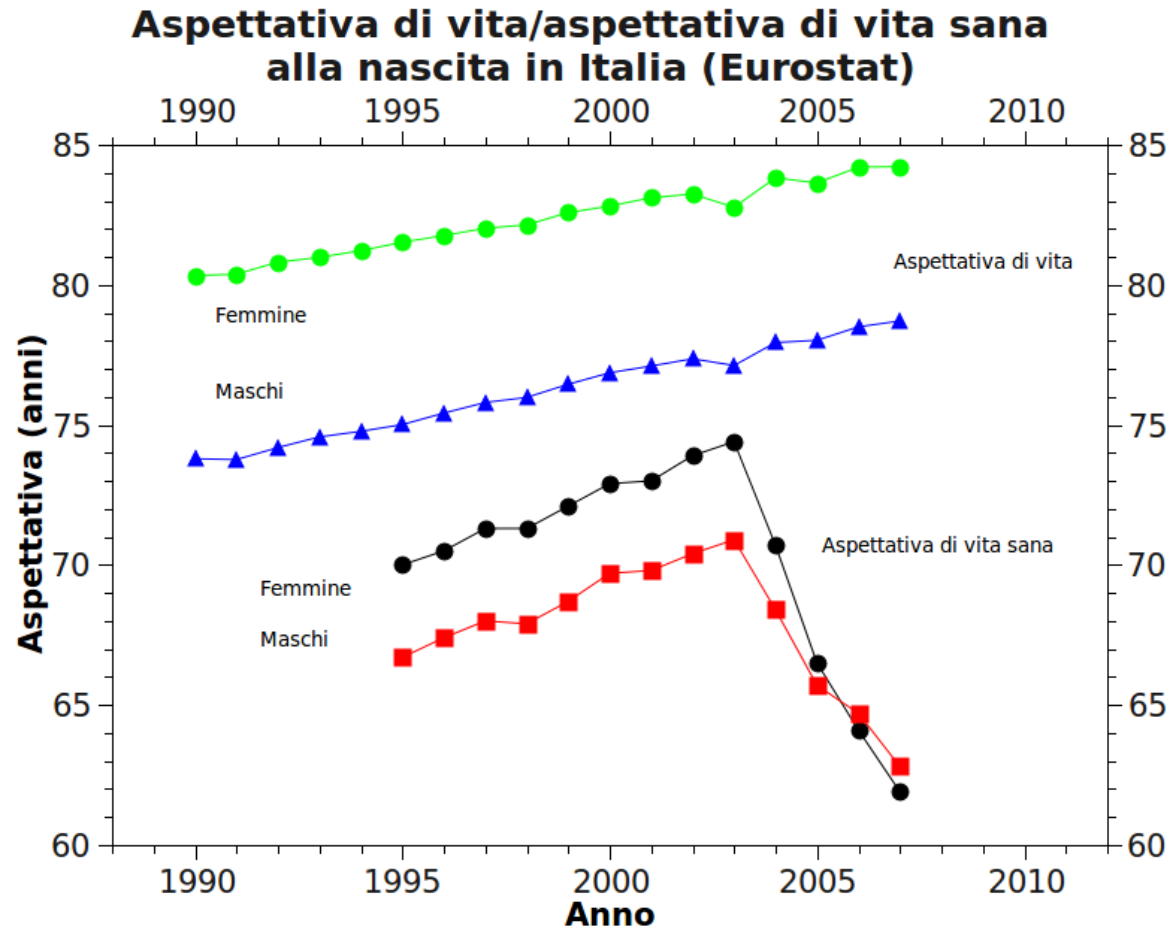
Source: OECD analysis of national health survey data.

Modello di previsione della spesa sanitaria pubblica in Italia (2050)

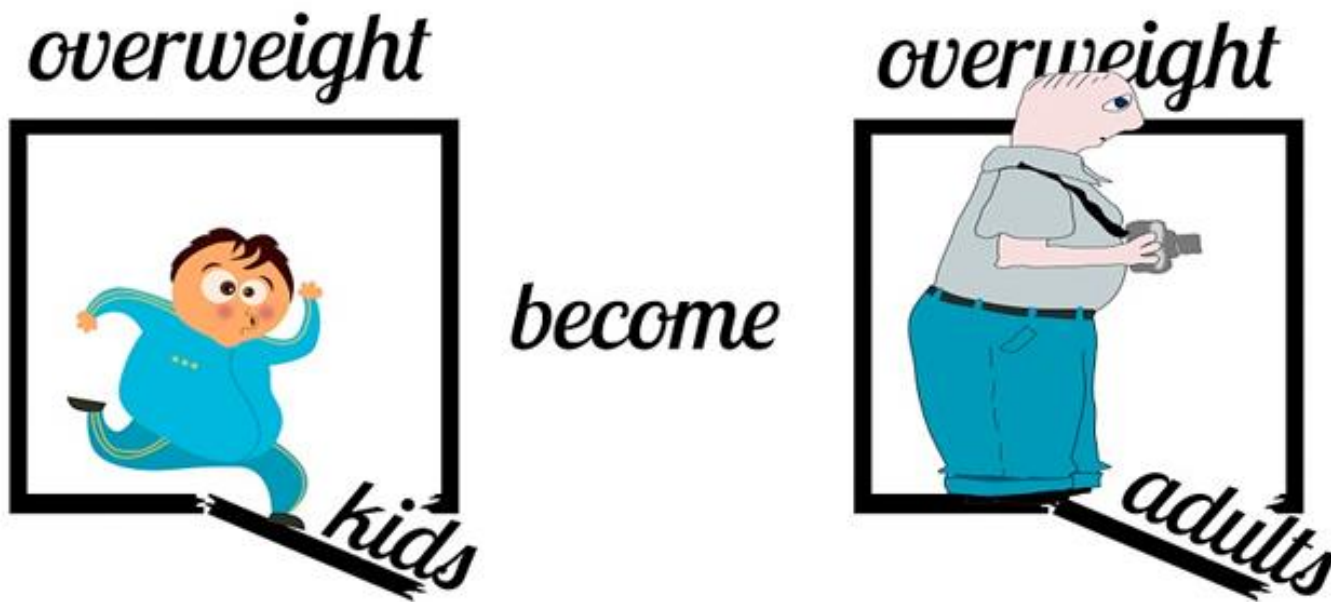


Fonte: The European House-Ambrosetti, *Meridiano Sanità - Le coordinate della salute. Rapporto Finale*, novembre 2011.

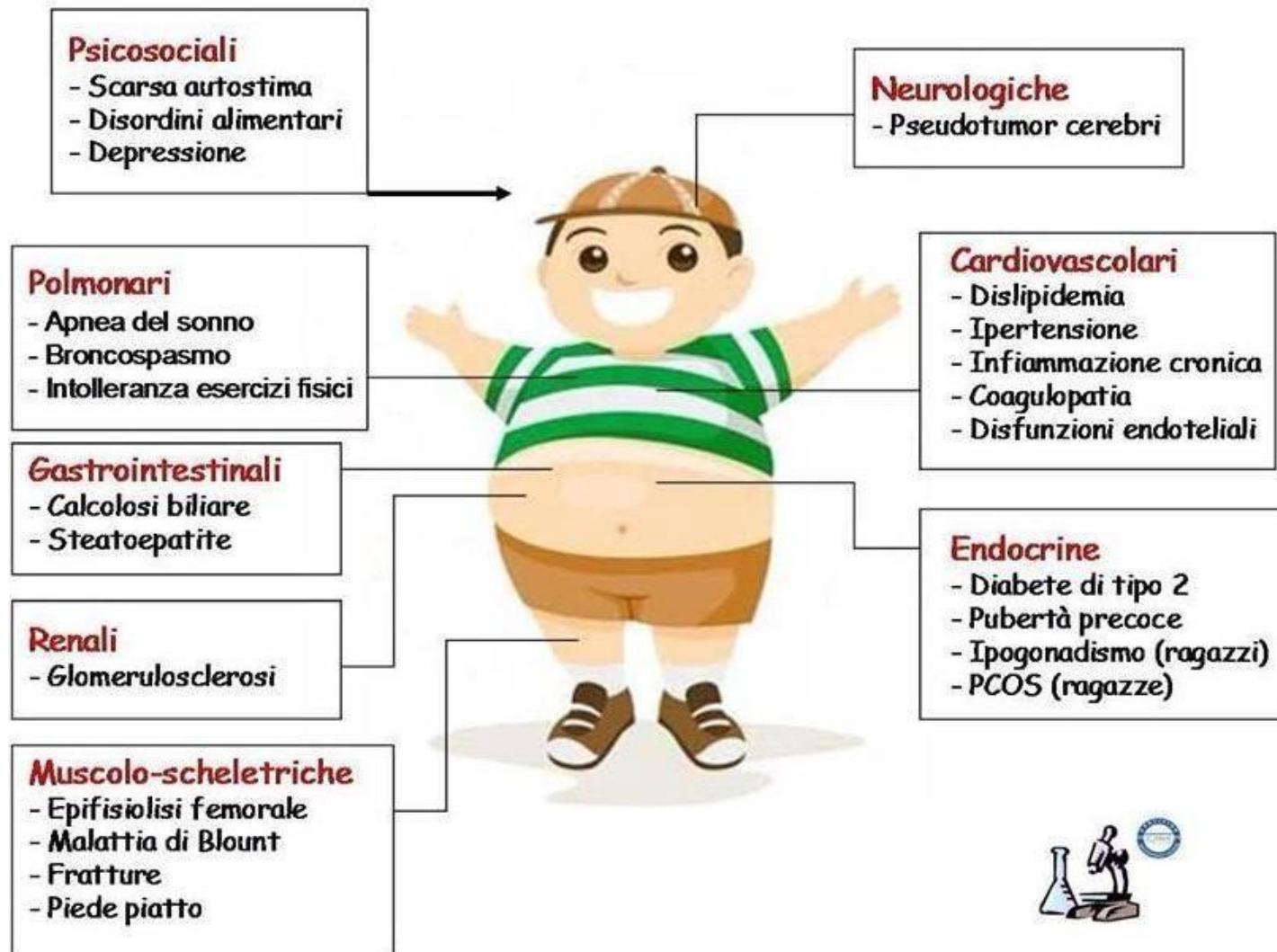
Aspettativa di vita...



Un bambino sovrappeso o obeso sarà un adulto sovrappeso o obeso



OBESITA' INFANTILE E SUE COMPLICAZIONI



LE MALATTIE NON TRASMISSIBILI:

- ✓ **DIABETE**
- ✓ **OBESITA'**
- ✓ **MALATTIE CARDIOVASCOLARI**
- ✓ **CANCRO**

OGGI SONO ALLA BASE DEL 60% DEI
DECESSI

WWW.EPICENTRO.ISS.IT

RISTORAZIONE SCOLASTICA OBIETTIVI

Ristorazione scolastica: duplice obiettivo

Nutrizionale:

Alimentare i bambini
aiutandoli a fare esperienza
di cibo buono
e di gusti / sapori anche
nuovi

Educativo:

Trasmettere valori che
possano persistere nel
loro futuro

Imparare a nutrire se stessi e promuovere la propria salute nel rispetto dell'ambiente e delle risorse del pianeta in un'ottica sempre più necessaria di alimentazione sostenibile



EXPO 2015: *“Nutrire il pianeta- Energia per la vita”*

Orientato verso scelte che coniugano il binomio: "Promozione della salute – Promozione della qualità"

La qualità del
cibo

```
graph TD; A[La qualità del cibo] --- B[Genuinità]; A --- C[Qualità biologica]; A --- D[Qualità psicologica]; B --- B1[Sicurezza alimentare]; B --- B2[Requisiti merceologici]; B --- B3[Sostenibilità ambientale]; C --- C1[Requisiti nutrizionali & sensoriali]; D --- D1[Requisiti culturali, ambientali ed etici];
```

Genuinità

Sicurezza alimentare
Requisiti merceologici
Sostenibilità ambientale

Qualità
biologica

Requisiti nutrizionali
& sensoriali

Qualità
psicologica

Requisiti culturali,
ambientali ed etici

COSA DICE LA SCIENZA

EVIDENZE PER UNA CORRETTA
ALIMENTAZIONE PREVENTIVA



«Un immenso patrimonio immateriale forgiato dalla confluenza di continenti e culture, che comporta benefici importanti per la salute umana e quindi contribuisce a migliorare la qualità della vita delle persone»

La Dieta Mediterranea

Obiettivo: UNA BUONA ALIMENTAZIONE

Quaderni
del Ministero
della Salute

ISSN 2038-5293

25

n. 25, ottobre 2015

Nutrire il pianeta, nutrirlo in salute.
Equilibri nutrizionali di una sana alimentazione

*Feeding the planet, feeding it healthy.
Nutritional balance of a healthy diet*

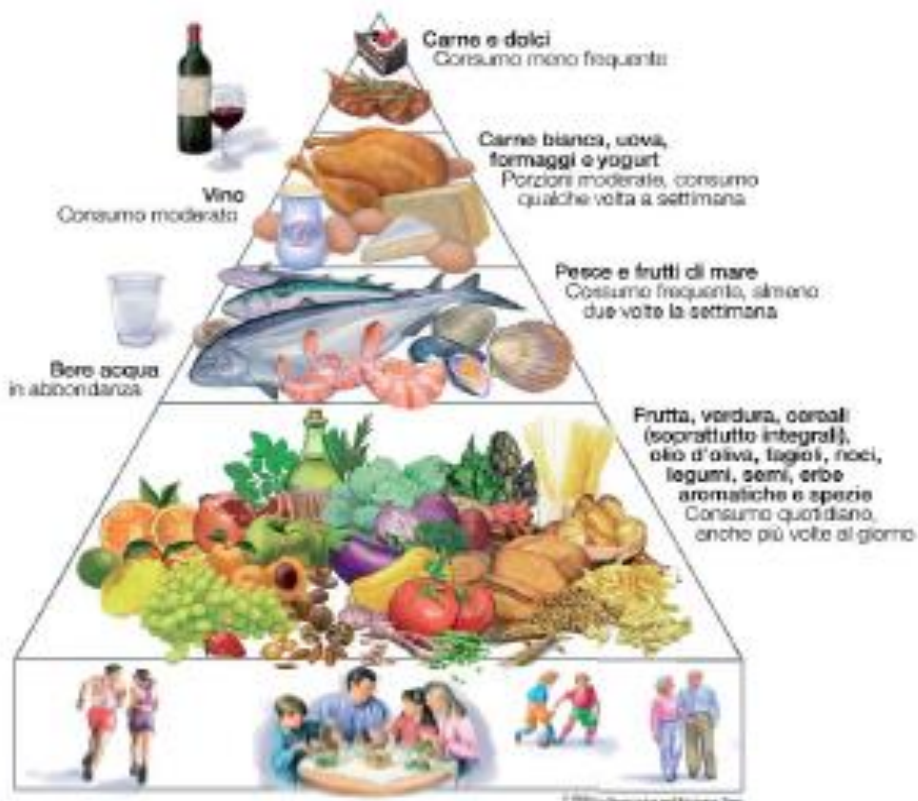


Ministero della Salute

EXPO MILANO 2015

Piramide della Dieta Mediterranea

Uno stile alimentare moderno, gustoso e sano

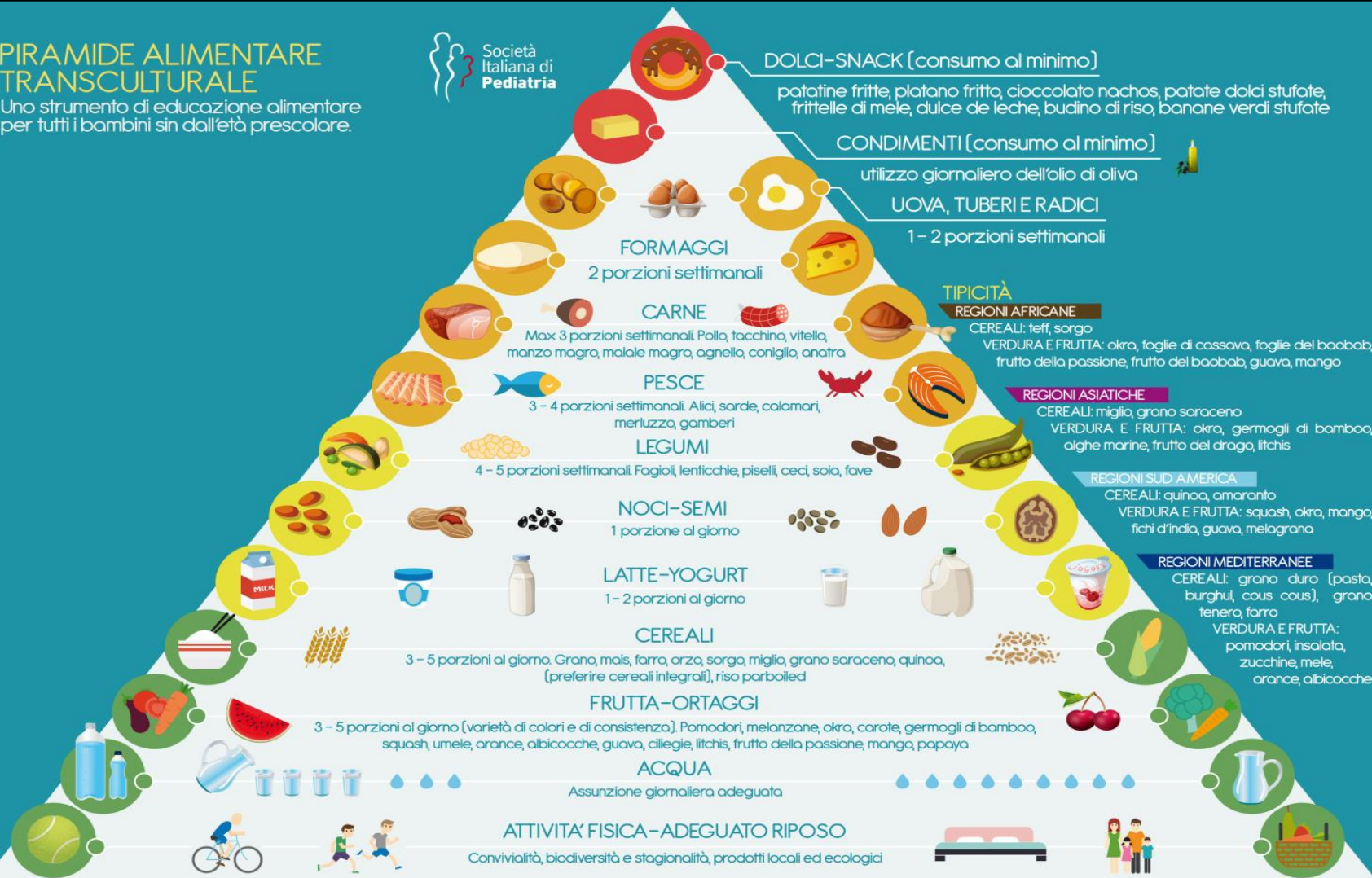


Fare esercizio fisico; consumare i pasti in famiglia o con gli amici.

Piramide alimentare transculturale: la "dieta mediterranea" modello salutare comune e praticabile da parte di tutte le culture.

PIRAMIDE ALIMENTARE TRANSCULTURALE

Uno strumento di educazione alimentare per tutti i bambini sin dall'età prescolare.



THE LANCET

January, 2019

www.thelancet.com

Food in the Anthropocene: the EAT-Lancet
Commission on healthy diets from
sustainable food systems



"Food in the Anthropocene represents one of the
greatest health and environmental challenges of
the 21st century."

**CIO' CHE FA BENE ALLA
NOSTRA SALUTE FA
BENE ANCHE AL
PIANETA**

THE LANCET

Food in the Anthropocene: the EAT-Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems · January, 2019

A Commission by *The Lancet*

WCRF 2018



LARN 2015



LARN

Livelli di Assunzione di Riferimento
di Nutrienti ed energia
per la popolazione italiana
IV Revisione



Limitare le bevande zuccherate ed i dolci



- ✓ Limitare le bevande zuccherate. Bere principalmente acqua e alcune bevande senza zuccheri
- ✓ **Obiettivo nutrizionale: Non consumare bevande zuccherate**
- ✓ **Il consumo di bevande zuccherate è causa di aumento di peso,** sovrappeso e obesità sia nei bambini sia negli adulti, specialmente se assunti frequentemente o in grandi quantità (convincente)
- ✓ Il consumo di bevande zuccherate sta aumentando in molti paesi del mondo e sta contribuendo all'aumento globale dell'obesità, che aumenta il rischio di molti tumori

Poco zucchero

ILLUSTRATION BY MARK SMITH



The toxic truth about sugar

Added sweeteners pose dangers to health that justify controlling them like alcohol, argue Robert H. Lustig, Laura A. Schmidt and Claire D. Brindis.

2 FEBRUARY 2012 | VOL 482 | NATURE |
27

FRUTTOSIO

Esposizione cronica ad alcool	Esposizione cronica a fruttosio
Disordini ematologici	
Disordini elettrolitici	
Ipertensione	Ipertensione , aumento di acido urico
Cardiomiopatia	Infarto miocardico da dislipidemia e insulinoresistenza
Dislipidemia	Dislipidemia - neolipogenesi
Pancreatite	Pancreatite - ipertrigliceremia
Obesità – insulinoresistenza	Obesità – insulinoresistenza
Malnutrizione	Malnutrizione - obesità
Steatosi epatica	Steatosi epatica non-alcolica
Sindrome alcolica neonatale (in caso di gravidanza)	
Dipendenza	Assuefazione se non dipendenza

WHO: RIDURRE GLI ZUCCHERI TOTALI



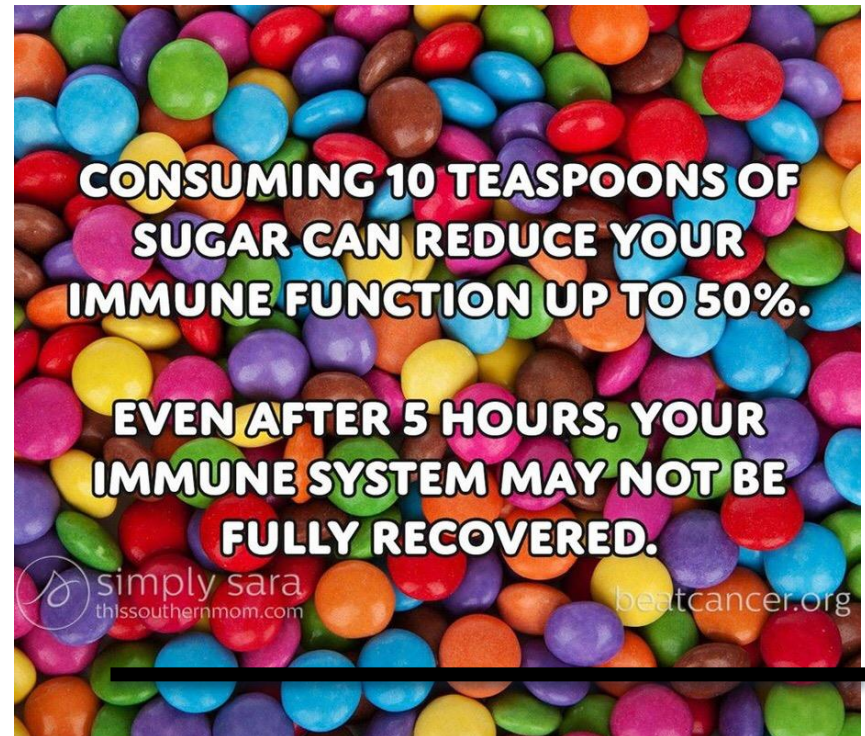
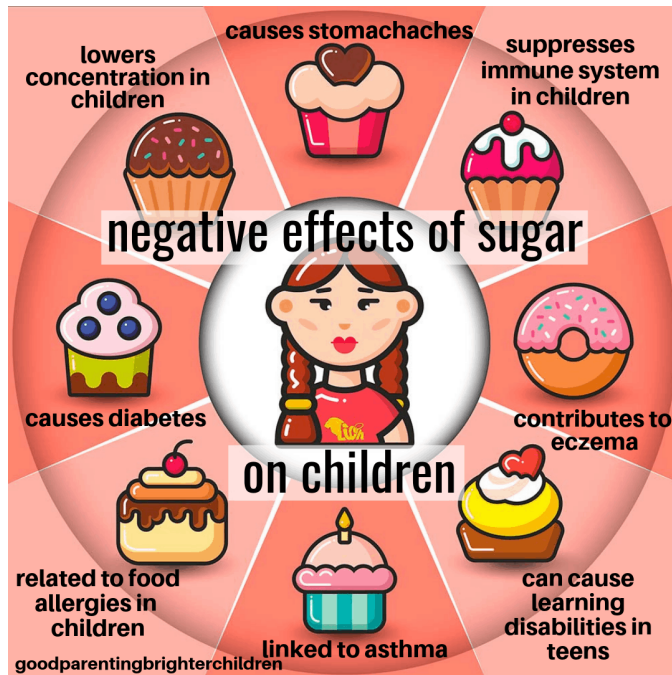
Guideline:

**Sugars intake for
adults and children**



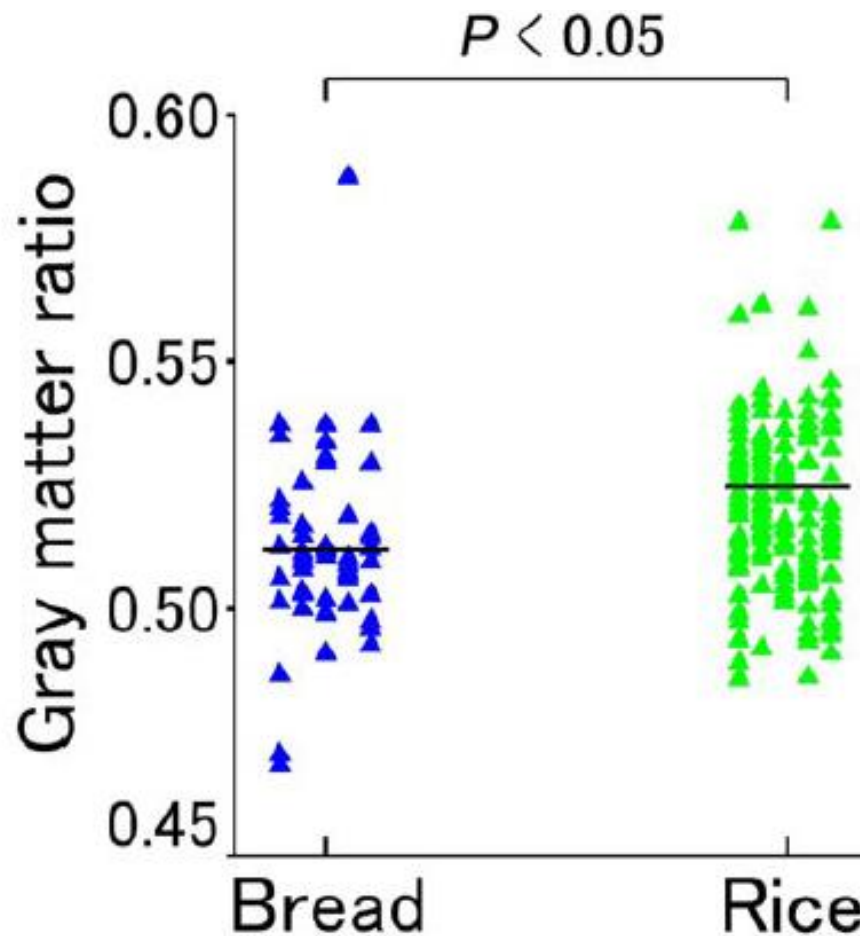
Zucchero e sistema immunitario

- Inibisce l'assorbimento del calcio
- Inibisce il sistema immunitario per 5 ore dall'assunzione di zucchero
- Inibisce l'assorbimento della vitamina C



Breakfast Staple Types Affect Brain Gray Matter Volume and Cognitive Function in Healthy Children

Yasuyuki Taki^{1*}, Hiroshi Hashizume¹, Yuko Sassa¹, Hikaru Takeuchi¹, Michiko Asano¹, Kohei Asano¹, Ryuta Kawashima^{1,2,3}



Gli edulcoranti

DERIVATI NATURALI

Sorbitolo (E 420)
Mannitolo (E421)
Maltitolo (E965)
Xilitolo (E967)
Stevioidi (E960)
Taumatina (E957)

SINTETICI

Acesulfame di potassio
(E950)
Aspartame (E951)
Ciclammato (E952)
Saccharina (954)
Sucralosio (E955)

Published online ahead of print, doi: 10.1016/j.appet.2015.11.003
“Sweet taste of saccharin induces weight gain without increasing caloric intake, not related to insulin-resistance in Wistar rats”

Authors: Kelly Carraro Foletto, et al



Edulcoranti aumentano rischio di ictus e demenza

Sugar- and Artificially Sweetened Beverages and the Risks of Incident Stroke and Dementia A Prospective Cohort Study


Matthew P. Pase, PhD; Jayandra J. Himali, PhD; Alexa S. Beiser, PhD; Hugo J. Aparicio, MD; Claudia L. Satizabal, PhD; Ramachandran S. Vasan, MD; Sudha Seshadri, MD*; Paul F. Jacques, DSc*

- **CONCLUSIONI: I DOLCIFICANTI ARTIFICIALI AUMENTANO IL RISCHIO DI ICTUS E DEMENZA** (Stroke. 2017;48:1139-1146. DOI: 10.1161/STROKEAHA.116.016027.)

AUMENTO RISCHIO MALATTIE CARDIOVASCOLARI

RESEARCH

 OPEN ACCESS

 Check for updates

Artificial sweeteners and risk of cardiovascular diseases: results from the prospective NutriNet-Santé cohort

Charlotte Debras,^{1,2} Eloi Chazelas,^{1,2} Laury Sellem,^{1,2} Raphaël Porcher,^{3,4}
Nathalie Druesne-Pecollo,^{1,2} Younes Esseddik,¹ Fabien Szabo de Edelenyi,¹ Cédric Agaësse,¹
Alexandre De Sa,¹ Rebecca Lutchia,¹ Léopold K Fezeu,^{1,2} Chantal Julia,^{1,5}
Emmanuelle Kesse-Guyot,^{1,2} Benjamin Allès,¹ Pilar Galan,^{1,2} Serge Hercberg,^{1,2,5}
Mélanie Deschasaux-Tanguy,^{1,2} Inge Huybrechts,^{2,6} Bernard Srour,^{1,2} Mathilde Touvier^{1,2}

Cite this as: *BMJ* 2022;378:e071204

[http://dx.doi.org/10.1136/](http://dx.doi.org/10.1136/bmj-2022-071204)

[bmj-2022-071204](http://dx.doi.org/10.1136/bmj-2022-071204)

Accepted: 01 July 2022

AUMENTO RISCHIO MALATTIE CARDIOVASCOLARI

nature medicine

Article

<https://doi.org/10.1038/s41591-023-02223-9>

The artificial sweetener erythritol and cardiovascular event risk

Received: 14 July 2022

Accepted: 19 January 2023



Check for updates

Marco Witkowski ^{1,13}, Ina Nemet ^{1,13}, Hassan Alamri ^{1,11}, Jennifer Wilcox ¹,
Nilaksh Gupta¹, Nisreen Nimer¹, Arash Haghikia ^{2,3,4,5}, Xinmin S. Li¹,
Yuping Wu^{1,6}, Prasenjit Prasad Saha¹, Ilja Demuth ^{7,8}, Maximilian König⁷,
Elisabeth Steinhagen-Thiessen⁷, Tomas Cajka ^{9,12}, Oliver Fiehn ⁹,
Ulf Landmesser ^{2,3,4,5}, W. H. Wilson Tang ^{1,10} & Stanley L. Hazen ^{1,10}

2023 rapporto OMS

Artificial Sweeteners

Use of non-sugar sweeteners

WHO guideline

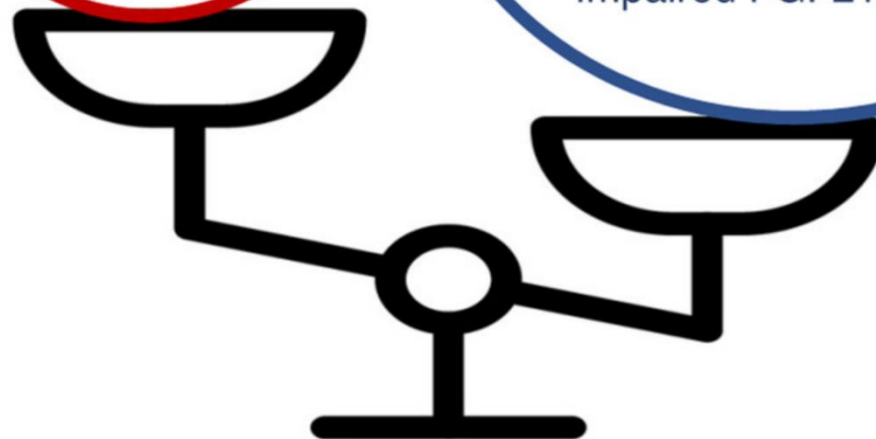


Advantage

- Non calorie
- Flavor enhancer
- Promote GLP2

Disadvantages

- Mortality ↑
- Cerebrovascular risk ↑
- Cardiovascular risk ↑
- Cancer risk ↑
- Hyperglycemia
- Disordered HDL
- Impaired FGF21 secretion



Limitare la carne rossa e la carne conservata

Limita la carne rossa e conservata

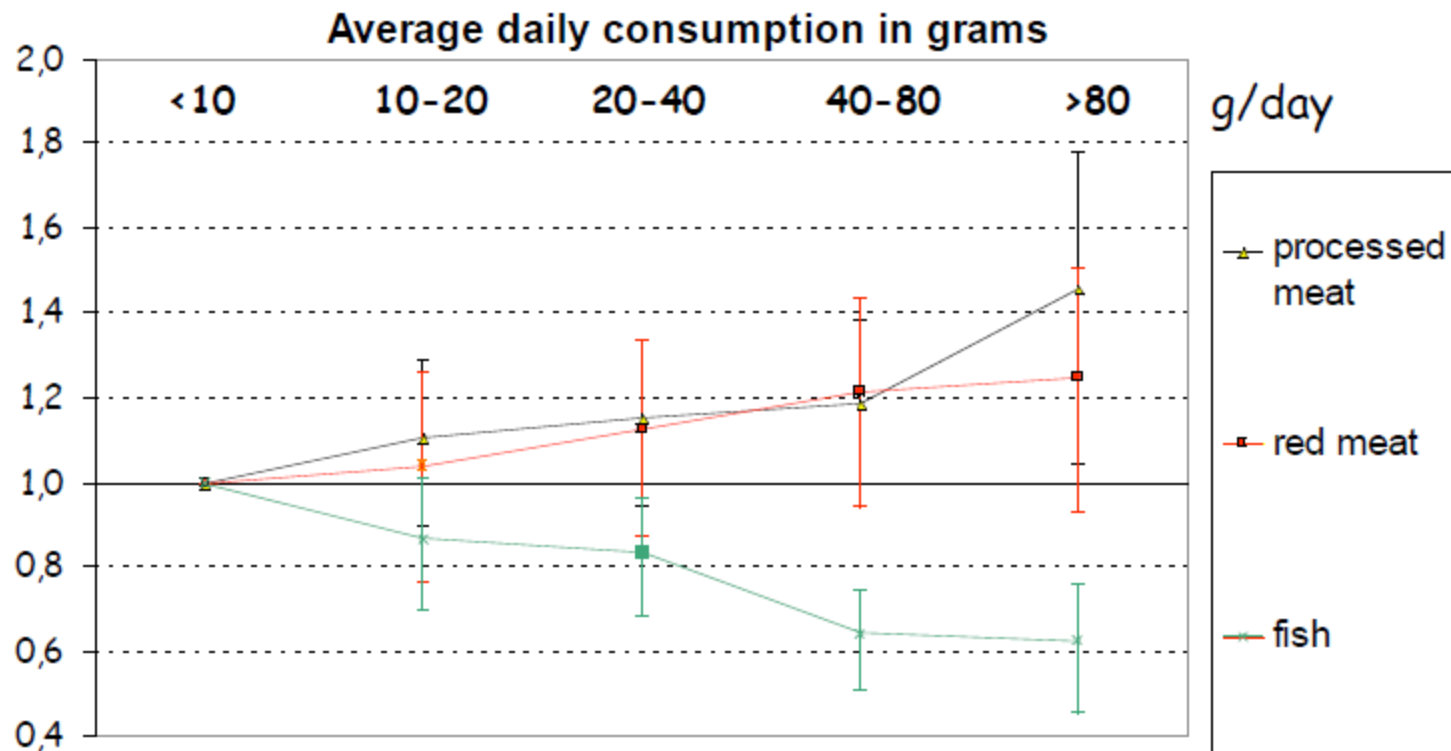
- ✓ Mangiare una **moderata quantità di carne rossa e poca o nessuna carne conservata**

Obiettivo nutrizionale

- ✓ Se mangi carne rossa, **limita il consumo a non più di una volta a settimana**. Consuma **poco la carne conservata**

Colorectal cancer and fish, red & processed meats

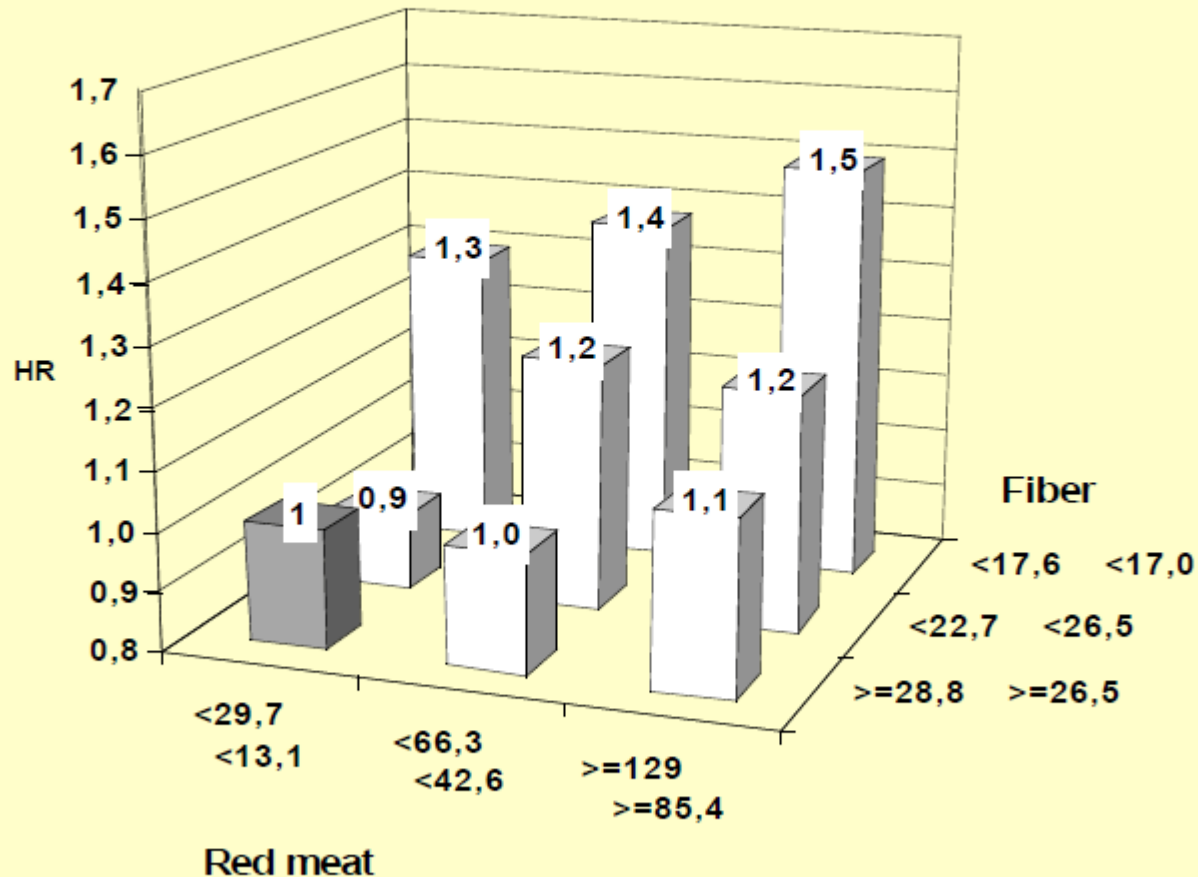
Norat T & EPIC collaborators; JNCI, 2005



Statistical model adjusted for : energy, height, weight, physical activity, fibre, alcohol and tobacco

EPIC: colorectal cancer

Combined effect of consumption of red meat and fibre



Norat T & EPIC collaborators; JNCI, 2005

Consumare carne rossa aumenta anche il rischio di malattie cardiovascolari e diabete



ESC


European Society
of Cardiology

European Heart Journal (2023) 44, 2626–2635
<https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehad336>

META-ANALYSIS

Epidemiology, prevention, and health care policies

Red meat consumption, cardiovascular diseases, and diabetes: a systematic review and meta-analysis

Wenming Shi¹, Xin Huang¹, C. Mary Schooling², and Jie V. Zhao  ^{1*}

¹School of Public Health, Li Ka Shing Faculty of Medicine, The University of Hong Kong, 7 Sassoon Road, Southern District, Hong Kong SAR, China; and ²School of Public Health and Health Policy, City University of New York, 55 W 125th St, New York, NY 10027, USA

Received 6 June 2022; revised 1 April 2023; accepted 16 May 2023; online publish-ahead-of-print 2 June 2023

See the editorial comment for this article 'To eat or not to eat red meat? Artificial intelligence should help us to find the answer', by R. Estruch et al., <https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehad394>.

I legumi

- ✓ Ottima fonte di proteine se associate ai carboidrati
- ✓ Fonte di vitamine, Sali minerali, $\omega 3$, acidi grassi
- ✓ Azione ipocolesterolemizzante ed ipoglicemizzante
- ✓ Contengono tocoferolo, flavonoidi, isoflavonoidi e altri antiossidanti



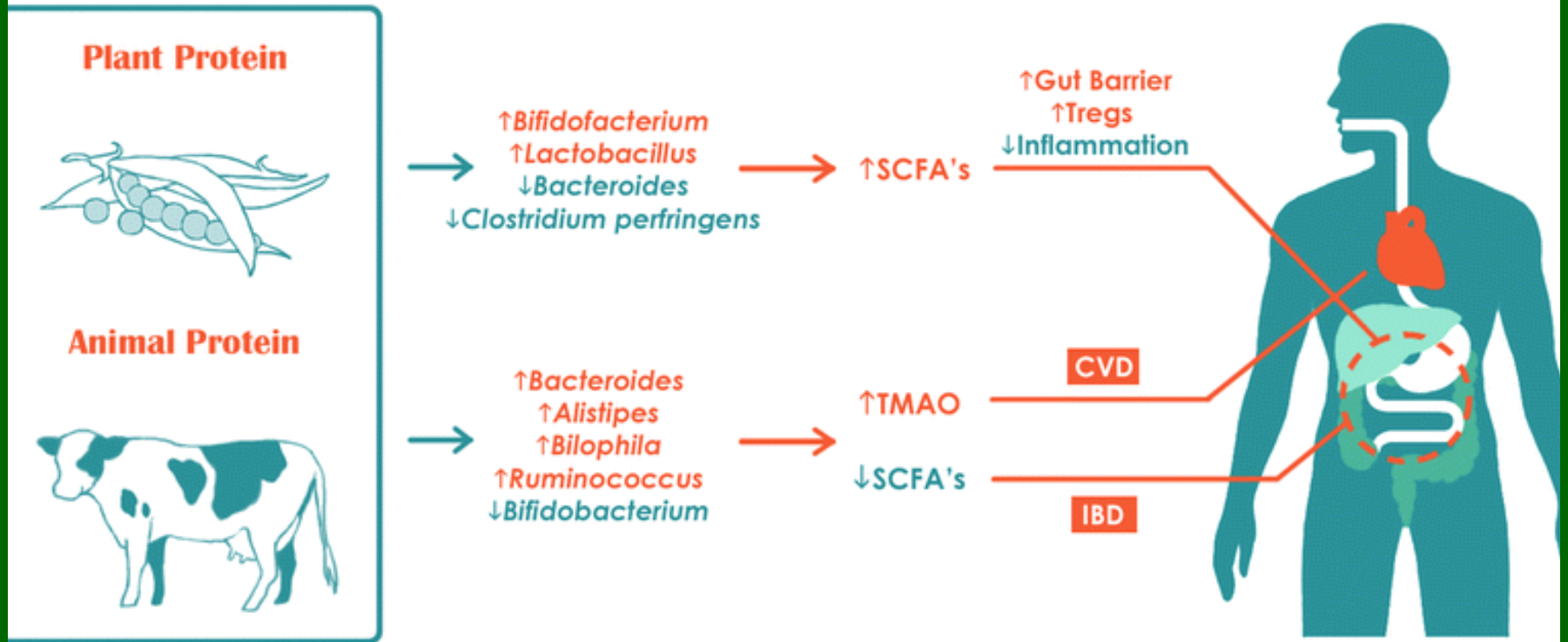
Perché cereali e legumi insieme

ESSENZIALI	NON ESSENZIALI
<i>Isoleucina*</i>	<i>Glicina</i>
<i>Leucina*</i>	<i>Alanina</i>
<i>Valina*</i>	<i>Acido aspartico</i>
<i>Lisina</i>	<i>Cistina</i>
<i>Felinalina</i>	<i>Cisteina</i>
<i>Triptofano</i>	<i>Tirosina</i>
<i>Treonina</i>	<i>Prolina</i>
<i>Metionina</i>	<i>Acido glutaminico</i>
<i>Arginina**</i>	<i>Serina</i>
<i>Istidina**</i>	<i>Idrossiprolina</i>

** Ramificati*
*** Parzialmente essenziale*

ASSOCIAZIONI PROTEICHE			
Alimento vegetale	AMINOACIDO LIMITANTE	ALIMENTO COMPLEMENTARE	ESEMPIO DI COMBINAZIONE
FRUMENTO	Lisina, treonina	LEGUMI	Pasta e fagioli
SOIA E ALTRI LEGUMI	Metionina	FRUTTA SECCA E SEMI, CEREALI	Insalata di ceci e noci, Riso e piselli
SEITAN	Lisina	LEGUMI	Seitan e piselli
MAIS	Triptofano, lisina	LEGUMI	Tortillas e fagioli

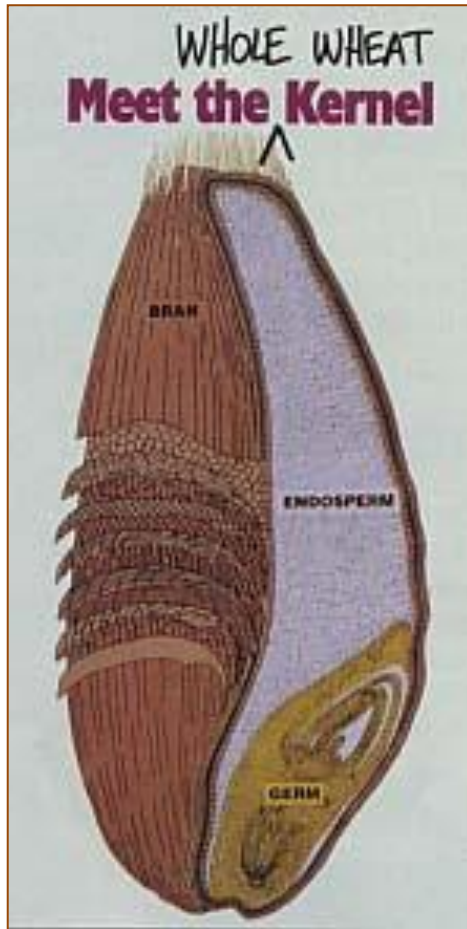
Dieta ricca di proteine animali altera il microbioma e l'infiammazione



Mangiare prevalentemente prodotti vegetali

- ✓ **Mangiare cereali integrali, verdure (non amidacee), frutta e legumi; devono occupare una parte importante della vostra dieta quotidiana abituale**
- ✓ **Obiettivi nutrizionali:**
- ✓ **Mangiare alimenti che forniscano almeno l'assunzione di 25 grammi di fibre al giorno**
- ✓ **Includere cereali integrali** (tipo riso integrale, frumenti, avena, orzo e segale) e legumi (tipo fagioli, lenticchie ecc) nella maggior parte dei pasti
- ✓ **Mangiare almeno cinque porzioni (circa 400 g) di verdure e frutta** ogni giorno di diversi colori; radici e tuberi devono essere non amidacei (ad es. carote, carciofi, sedano rapa)

Cereali integrali... perché?



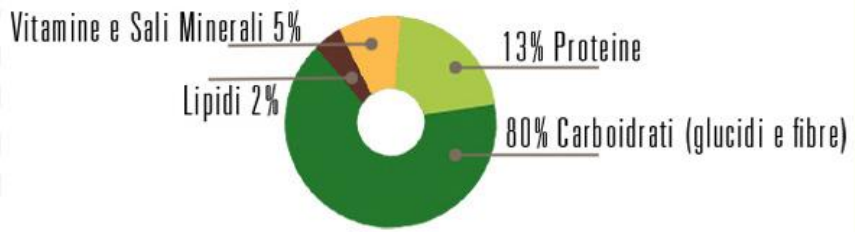
Farina di grano intero contiene

- 2 volte più calcio & selenio
- 3 volte più rame & fosforo
- 4 volte più potassio, zinco & fibre
- 6 volte più magnesio
- 12 volte più luteina & zeaxantina
(protettive della retina)
- 14 volte più vitamina E

I cereali integrali

1. GRANO, RISO e MAIS sono i più conosciuti e consumati in Italia
2. Gli altri sono ORZO, AVENA, SEGALE, KAMUT, MIGLIO e FARRO
3. GRANO SARACENO, QUINOA e AMARANTO sono definiti pseudocereali

Queste sostanze sono contenute in percentuali diverse nei differenti cereali. Per questo è importante consumarli a rotazione, integrandoli più spesso nella nostra dieta abituale



Grano o Frumento
CEREALE DELLA FAMIGLIA DELLE GRAMINACEE. DI ANTICA COLTURA, SI DIVIDE IN DUE TIPI, TENERO E DURO.



Avena
CEREALE RICCO DI PROPRIETA' BENEFICHE: AIUTA LA DIGESTIONE E PREVIENE IL COLESTEROLO.



Farro
LA PIU' ANTICA TIPOLOGIA DI CEREALE COLTIVATO; HA UN ELEVATO CONTENUTO PROTEICO.



Riso Integrale
UTILISSIMO NELLE DIETE DIMAGRANTI AIUTA A SINTETIZZARE I GRASSI E PROTEGGE IL SISTEMA NERVOSO



Segale
RICCO DI PROPRIETA' NUTRITIVE, CONTIENE MOLTE FIBRE E SVOLGE UN'AZIONE ANTIARTERIOSCLEROTICA



Grano Saraceno
NUTRIENTE ED ENERGIZZANTE, E' UNA VALIDA ALTERNATIVA AL RISO 343 CALORIE PER ETTO.



Mais
UNO DEI CEREALI PIU' DIFFUSI NELLE ZONE TROPICALI E TEMPERATE, FORSE RISALE ALL'ERA PREISTORICA



Miglio
DIURETICO ED ENERGIZZANTE, E' USATO PER COMBATTERE STRESS, STANCHEZZA DEPRESSIONE E ANEMIA.



Amaranto
RICCHISSIMO DI PROTEINE E PRIVO DI GLUTINE, E' ALLEATO DEL COLON INTESTINO E SIST.IMMUNITARIO



Orzo
MOLTO DIFFUSO NELLA DIETA MEDITERRANEA, E' UN CEREALE PRESENTE IN TUTTO IL MONDO



Kamut
NON NECESSITA DI PESTICIDI E AGENTI CHIMICI, E' PARTICOLARMENTE RICCO DI SOSTANZE NUTRITIVE



Quinoa
ALTO POTERE NUTRITIVO E SOSTANZE ANTIOSSIDANTI. MOLTO VERSATILE IN CUCINA.

Pseudocereali

Carboidrati quanti?

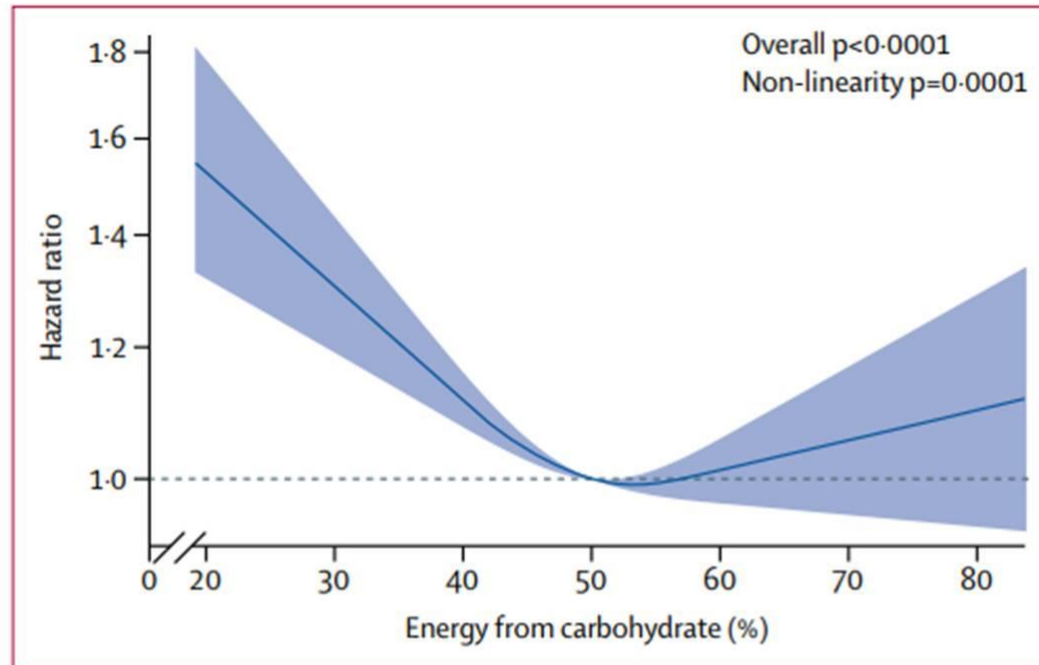


Figure 1: U-shaped association between percentage of energy from carbohydrate and all-cause mortality in the ARIC cohort

The reference level is 50% energy from carbohydrate. Results are adjusted for age, sex, race, ARIC test centre, total energy consumption, diabetes, cigarette smoking, physical activity, income level, and education. ARIC=Atherosclerosis Risk in Communities.

Lancet-2018

FAO/WHO Scientific Update on carbohydrates in human nutrition: conclusions

J Mann, JH Cummings, HN Englyst, T Key, S Liu, G Riccardi, C Summerbell, R Uauy, RM van Dam, B Venn, HH Vorster and M Wiseman

European Journal of Clinical Nutrition (2007) 61 (Suppl 1), S132–S137; doi:10.1038/sj.ejcn.1602943

Keywords: carbohydrates; human nutrition; chronic diseases; FAO; WHO; scientific update

Viene raccomandato il consumo di alimenti integrali, legumi, verdura e frutta perché potenzialmente in grado di contribuire alla prevenzione del diabete e delle malattie cardiovascolari. Molti di questi alimenti, ricchi in fibre vegetali, contribuiscono a migliorare il controllo glicemico nei pazienti diabetici e a ridurre il rischio cardiovascolare.



World
Cancer
Research
Fund International

Limitare i cibi processati ed ultraprocessati

Ci sono prove evidenti che le diete con quantità elevate di “cibi fast food” (hamburger, pollo fritto, patatine fritte, bevande ad alto contenuto calorico) e altri alimenti trasformati tipici della dieta "occidentale" (caratterizzata da un'elevata quantità di zuccheri semplici, carne e grassi) **sono causa di aumento di peso, sovrappeso**

Ci sono prove evidenti del fatto che un elevato carico glicemico (l'aumento della glicemia e dell'insulina dopo aver mangiato cibo) sia una causa del cancro

Classificazione NOVA

Classificazione NOVA degli alimenti

in base al grado di processazione



1

Alimenti al naturale o minimamente processati
Frutta, verdura, uova, semi, cereali interi

Ingredienti culinari elaborati
Olio, burro, sale, zucchero, miele

2



3

Alimenti trasformati
Verdure in scatola, pane fresco, formaggi, pesce o carne conservata

Alimenti ultra-processati
Patatine, hamburger, pasti pronti, pane in cassetta, bevande gassate, cibi light

4





World
Cancer
Research
Fund International

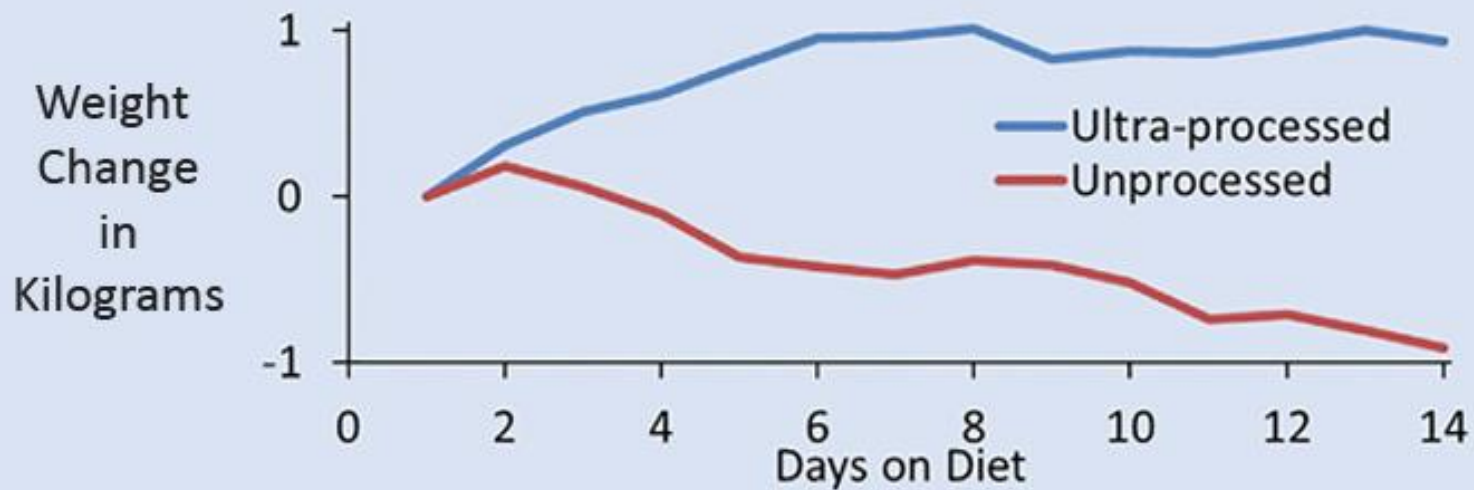
Ci sono prove evidenti che le diete con quantità elevate di “cibi fast food” (hamburger, pollo fritto, patatine fritte, bevande ad alto contenuto calorico) e altri alimenti trasformati tipici della dieta "occidentale" (caratterizzata da un'elevata quantità di zuccheri semplici, carne e grassi) **sono causa di aumento di peso, sovrappeso**

Ci sono prove evidenti del fatto che un elevato carico glicemico (l'aumento della glicemia e dell'insulina dopo aver mangiato cibo) sia una causa del cancro

Ultra-processed



Unprocessed



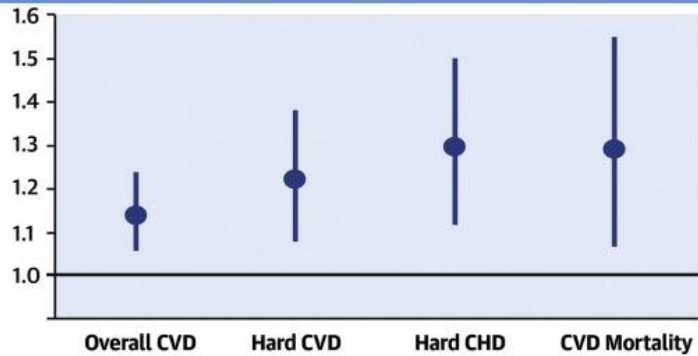
CENTRAL ILLUSTRATION: Ultra-Processed Food Intake and Cardiovascular Disease Incidence and Mortality in the Framingham Offspring Study Cohort

Ultra-Processed Foods

Industrial formulations made with no or minimal whole foods and produced with substances extracted from foods or synthesized in laboratories, such as dye, flavorings, and preservatives.



HR (95% CI) Associated With a 1-SD Increase in Ultra-Processed Food



Juul, F. et al. J Am Coll Cardiol. 2021;77(12):1520-31.

Cibi ultra processati e tumori

Un aumento del 10% di alimenti ultra-elaborati nella dieta è stato associato a **un aumento significativo di oltre il 10% di rischio di tumori in generale e al seno e un aumento di rischio «borderline» per il tumore del colon-retto**

Sono necessari ulteriori studi per comprendere l'effetto relativo della lavorazione (composizione nutrizionale, additivi alimentari, materiali di contatto e contaminanti neoformati)

Consumption of ultra-processed foods and cancer risk: results from NutriNet-Santé prospective cohort Thibault Fiolet,¹ Bernard Srour,¹ Laury Sellem,¹ Emmanuelle Kesse-Guyot,¹ Benjamin Allès,¹ Caroline Méjean,² Mélanie Deschasaux,¹ Philippine Fassier,¹ Paule Latino-Martel,¹ Marie Beslay,¹ Serge Hercberg,^{1,4} Céline Lavalette,¹ Carlos A Monteiro,³ Chantal Julia,^{1,4} Mathilde Touvier¹



OPEN ACCESS

Consumption of ultra-processed foods and cancer risk: results from NutriNet-Santé prospective cohort

Thibault Fiolet,¹ Bernard Srour,¹ Laury Sellem,¹ Emmanuelle Kesse-Guyot,¹ Benjamin Allès,¹ Caroline Méjean,² Mélanie Deschasaux,¹ Philippine Fassier,¹ Paule Latino-Martel,¹ Marie Beslay,¹ Serge Hercberg,^{1,4} Céline Lavalette,¹ Carlos A Monteiro,³ Chantal Julia,^{1,4} Mathilde Touvier¹

Cite this as: *BMJ* 2018;360:k322
<http://dx.doi.org/10.1136/bmj.k322>

Accepted: 10 January 2018

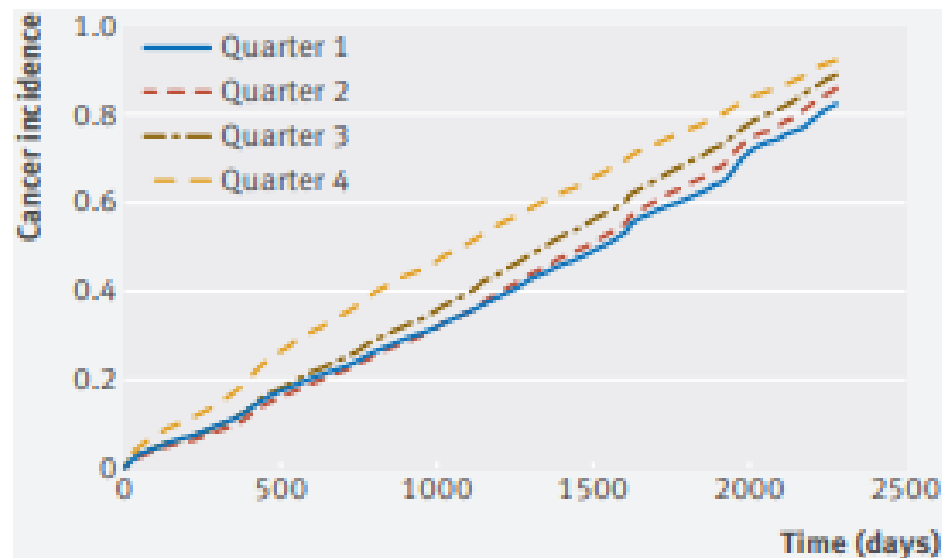


Fig 2 | Cumulative cancer incidence (overall cancer risk) according to quarters of proportion of ultra-processed food in diet

RUOLO DELL'ATS VAL PADANA E LINEE GUIDA PER LA RISTORAZIONE SCOLASTICA

Il ruolo dell'ATS della Val Padana

☞ **Sviluppare
le competenze dei
cittadini per renderli
interlocutori responsabili
delle proprie scelte di
salute**

Carta di Ottawa (1986)



☞ **Rendere facili le scelte salutari**

WHO 2006: Programma “Guadagnare in salute”

Ristorazione Collettiva è ... un Lavoro di Squadra



rispetto dei diversi ruoli



**collaborazione
e dialogo**



specificità dei compiti



**consapevolezza dell'importanza
del proprio compito**



condivisione degli obiettivi



Spunti di riflessione per la ristorazione scolastica

Da Servizio a domanda individuale

erogato solo a chi ne fa richiesta e paga per tale servizio,



A Servizio essenziale e universale

i cui oneri ricadano **sulla spesa pubblica** e non sulle singole famiglie che oggi, invece, sono chiamate a contribuire, in base al proprio reddito e alle percentuali stabilite, **in modo discrezionale**, dai singoli comuni, al costo del servizio, prevedendo esenzioni per le famiglie in fasce reddituali basse.

Spunti di riflessione per la ristorazione scolastica

Il tema della ristorazione scolastica è strettamente connesso alla garanzia di un **pieno godimento del diritto allo studio** alla **salute** e alla **NON discriminazione**;

Un servizio che laddove garantito

- ✓ si fa strumento di lotta alla povertà educativa
- ✓ alla dispersione scolastica

garantendo un accesso gratuito a tutti i minori in condizioni di povertà come livello essenziale delle prestazioni sociali per l'infanzia



DAL PUNTO DI VISTA EDUCATIVO:

la mensa è uno strumento **di promozione alla salute**,
fondamentale per

- ✓ l'apprendimento
- ✓ lo sviluppo fisico
- ✓ la socialità,
- ✓ i bambini a rischio di esclusione sociale



MANIFESTO

dei diritti alimentari dei bambini

1

IL DIRITTO A UN PASTO SANO

adeguato alle esigenze di crescita e di salute di ciascuno, in termini di qualità e di quantità.

2

IL DIRITTO ALLA CONVIVIALITÀ

e a consumare i pasti in un clima sereno e col televisore spento, ad essere ascoltati e a non essere esclusi dalla conversazione a tavola.

3

IL DIRITTO A UN AMPIO VENTAGLIO ALIMENTARE

e a essere accompagnati con rispetto nella conoscenza dei propri gusti, liberi di rifiutare alcuni alimenti sgraditi.

4

IL DIRITTO DI ACCESSO ALLA CULTURA DEL CIBO

anche con l'esperienza diretta della coltivazione, per riscoprire il piacere di conoscere e curare quello che poi si consuma.

5

IL DIRITTO A UNA CUCINA SICURA

in termini di arredi, di utensili, di metodi di cottura e di conservazione degli alimenti.

6

IL DIRITTO DI IMPARARE A CUCINARE

di apprendere a poco a poco i gesti, gli strumenti e le operazioni necessarie per preparare un pasto, sempre con un adulto a fianco e con le necessarie precauzioni di sicurezza.

7

IL DIRITTO AD AVERE GUIDE RESPONSABILI

ovvero adulti che si assumano la responsabilità dell'educazione alimentare e che si impegnino a perseguire costantemente questo obiettivo.

8

IL DIRITTO AL RISPETTO DELLE DIFFERENZE

a non sentirsi esclusi se si hanno esigenze alimentari diverse da quelle degli altri bambini e a trovare, specie nella ristorazione pubblica, competenza e disponibilità.

9

IL DIRITTO A INFORMAZIONI VERITIERE SUL CIBO

sia da parte della famiglia, sia da parte delle aziende che producono o distribuiscono alimenti destinati ai bambini.



milanoperibambini.it



Commissione europea
Rappresentanza a Milano



Sistema Socio Sanitario

Regione
Lombardia
ATS Val Padana

Come sono strutturati i nostri documenti

PARTE 1

- Linee guida 0-3 anni
- Linee di indirizzo per la ristorazione scolastica
 - Requisiti nutrizionali ATS Val Padana
 - Schema menù a colori
 - Ricettario

LINEE DI INDIRIZZO 0 – 3 ANNI

Sistema Socio Sanitario
Regione
Lombardia
ATS Val Padana



Sistema Socio Sanitario
Regione
Lombardia
ATS Val Padana

INDICAZIONI PER LA RACCOLTA, CONSERVAZIONE E TRASPORTO DEL LATTE MATERNO AL SERVIZIO EDUCATIVO PER L'INFANZIA

PREMESSA

L'Unione Europea (UE), è concorde nel sottolineare l'importanza di un'adeguata nutrizione come uno dei determinanti principali per la salute umana.

In particolare, visto il crescente aumento di sovrappeso e obesità in bambini e adolescenti, è fondamentale favorire un contesto di prevenzione e promozione della salute anche attraverso raccomandazioni per un'alimentazione salutare a partire dalla prima infanzia.

Durante i primi sei mesi, il latte materno contribuisce alla crescita, allo sviluppo e al mantenimento di un buono stato di salute. In seguito, un'alimentazione complementare appropriata e una transizione verso una dieta familiare bilanciata e nutriente sono fondamentali per la prevenzione di sovrappeso e obesità e per la promozione di sani stili di vita.



“Linee indirizzo ristorazione 0-3 anni” Crescere con gusto

(Consigli per un corretto stile alimentare da 0 a 3 anni)

Revisione 2022

A cura di:

Bassi Maria Chiara - Biologa Nutrizionista
Bosio Rosaria - Dietista
Domeneghini Greta - Dietista
Mirelli Michela - Assistente Sanitaria
Orsini Omella - Assistente Sanitaria

UOC Igiene degli Alimenti e Nutrizione
Direttore, Dott.ssa Somenzi Cristina

In collaborazione con ASST, medici e pediatri del territorio

LINEE GUIDA

«Linee di indirizzo per la ristorazione scolastica» + Ricettario

Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ATS Val Padana

Dipartimento di Igiene e Prevenzione Sanitaria
UOC Igiene Alimenti e Nutrizione

Titolo del documento

LG02-PP2.2.7 Linee di indirizzo per la ristorazione scolastica
Revisione 2022



A cura del Dipartimento di Igiene e Prevenzione Sanitaria – UOC Igiene degli Alimenti e Nutrizione
Direttore Dott.ssa Cristina Somenzi

Bassi Maria Chiara - Biologa Nutrizionista
Bosio Rosaria - Dietista
Domeneghini Greta - Dietista
Mirelli Michela - Assistente Sanitaria
Orsini Ornella - Assistente Sanitaria

PRIMI PIATTI: RICETTARIO



SECONDI PIATTI: RICETTARIO



CONTORNI: RICETTARIO



PIATTI UNICI: RICETTARIO



DOLCI: RICETTARIO

Per celebrare festività nelle collettività scolastiche



Titolo del documento

LG02-PP2.2.7 Linee di indirizzo per la ristorazione scolastica
Revisione 2022



A cura del Dipartimento di Igiene e Prevenzione Sanitaria – UOC Igiene degli Alimenti e Nutrizione
Direttore Dott.ssa Cristina Somenzi

Basili Maria Chiara - Biologa Nutrizionista
Basio Rosaria – Dietista
Domeneghini Greta – Dietista
Mirelli Michela – Assistente Sanitaria
Orsini Ornella - Assistente Sanitaria

INDICE

La ristorazione scolastica e la promozione della salute: motivazioni scientifiche delle scelte adottate e importanza sociale	Pag. 4
Alcune informazioni utili	Pag. 7
Come comporre il menù scolastico: istruzioni per l'uso	Pag. 9
Indicazioni per la gestione delle festività e menù a tema	Pag. 11
Alimenti e bevande consigliati per la gestione delle festività all'interno delle collettività infantili e scolastiche	Pag. 13
Come costruire una buona giornata alimentare: alcuni consigli per le Famiglie	Pag. 15
Bibliografia e sitografia	Pag. 19

ALLEGATI:

- A. Indicazioni pratiche per la composizione del menù scolastico**
- B. Schema menù a colori**
- C. Tabella grammature**
- D. Calendari stagionalità frutta e verdura**

*Le ricette sono descritte nel documento LG05-PP2.2.7 Ricettario ATS Val Padana

PRIMI PIATTI: RICETTARIO



Dove si trova?

Sito web ATS Val
Padana: [Ricettario](#)

SECONDI PIATTI: RICETTARIO



CONTORNI: RICETTARIO



PIATTI UNICI: RICETTARIO



DOLCI: RICETTARIO

Per celebrare festività nelle collettività scolastiche



ALLEGATO C)

TABELLA GRAMMATURE

NB: Le grammature indicate si intendono a crudo e al netto degli scarti

ETA' UTENTI	13- 24 mesi	24- 36 mesi	3/5 Anni	6/8 Anni	9/10 Anni	11/13 Anni	ADULTI
Struttura	Nido	Nido	Sc. Infanzia	Sc. Primaria	Sc Primaria	Sc. Sec di 1 ^a grado	
Cereali							
PASTA, RISO, ALTRI CEREALI, (miglio, farro, orzo, quinoa, ...) <i>asciutti</i>	25	40	50 - 60	60 - 70	70 - 80	80 - 90	80
FARINA DI MAIS PER POLENTA	25	40	50 - 60	60 - 70	70 - 80	80 - 90	80
PASTA, RISO, ALTRI CEREALI (miglio, farro, orzo, quinoa, ...) <i>INTEGRALI asciutti</i>	-	-	50 - 60	60 - 70	70 - 80	80 - 90	80
PASTA, RISO, ALTRI CEREALI <i>in brodo</i>	25	25	25-30	30-35	35-40	40-45	40
PASTA, RISO, ALTRI CEREALI <i>INTEGRALI in brodo</i>	-	-	25-30	30-35	35-40	40-45	40
Legumi							
LEGUMI SECCHI <i>per primi piatti</i>	15	15-20	15-20	20-25	25-30	30-35	30
LEGUMI SURGELATI O FRESCHI <i>per primi piatti</i>	40	45	45-60	60-75	60-90	90-105	90
LEGUMI SECCHI <i>per secondi piatti o piatti unici</i>	30	40	40	40-50	50	50-60	50
LEGUMI SURGELATI O FRESCHI <i>per secondi piatti o piatti unici</i>	100	110	120	120-150	150	150-180	150

ETA' UTENTI	13- 24 mesi	24- 36 mesi	3/5 Anni	6/8 Anni	9/10 Anni	11/13 Anni	ADULTI
Struttura	Nido	Nido	Sc. Infanzia	Sc. Primaria	Sc Primaria	Sc. Sec di 1 [^] grado	
Patate							
PATATE come contorno da abbinare ad un primo in brodo	80	100	150	180	210	240	240
PATATE come componente di piatto unico	150	150	180	200	230	250	250
PATATE come componente di preparazioni (creme, polpette, minestrone,...)	20	30	60	75	90	100	90
GNOCCHI DI PATATE	130	150	150	180	200	220	200
Carne							
CARNE BIANCA per secondi e piatti unici	30	40	50	60	80	100	100
CARNE ROSSA per secondi e piatti unici	30	40	50	60	80	100	100
Carne per preparazioni (es. polpette, hamburger...)	30	40	40	50	70	90	90
Pesce							
PESCE FRESCO O SURGELATO	50	60	70-80	80-90	90-100	150	150
Pesce in scatola sott'olio come ingrediente di primi/secondi piatti	-	-	20	30	40	50	50
Pesce in scatola sott'olio per piatto unico	-	-	40	50	70	80	80
Formaggio							

ETA' UTENTI	13- 24 mesi	24- 36 mesi	3/5 Anni	6/8 Anni	9/10 Anni	11/13 Anni	ADULTI
Struttura	Nido	Nido	Sc. Infanzia	Sc. Primaria	Sc Primaria	Sc. Sec di 1 [^] grado	
FORMAGGIO FRESCO <i>come ingrediente di secondi piatti e piatti unici</i>	20	20	20	30	30	40	40
FORMAGGIO STAGIONATO <i>come ingrediente di secondi piatti e piatti unici</i>	15	15	15	20	25	30	30
MOZZARELLA SULLA PIZZA	-	30	40	50	60	70	60
MOZZARELLA PER CAPRESE	20	20	60	70	80	100	100
Uova intere pastorizzate	40	50	50	70	80	100	100
Verdura							
Verdura cruda	40	50	100	150	150	200	200
Verdura a foglia (insalata, radicchio...)	20	30	30	50	60	60	60
Verdura cotta come contorno	100	100	100	150	150	200	200
Verdura mista per minestrone/creme	80	100	100	150	150	200	200
Frutta fresca di stagione	80	100	100	150	150	150	150
Pomodori pelati	50	50	60	70	80	90	80
Olio extravergine d'oliva (EVO) – per ogni preparazione	5	5	5	5	10	10	10
Pane a ridotto contenuto di sale, di semola di grano duro e non condito	20	30	30	40	40	50	40
Pizza	120	120	150	200	200	250	250
Lasagne	150	150	180	200	240	260	260

Come comporre il menù scolastico: istruzioni per l'uso

- ✓ Il menù scolastico/collettivo deve essere elaborato con una rotazione di almeno **4 settimane** in modo da favorire un maggiore equilibrio nutrizionale attraverso la **diversificazione** delle proposte ed evitando in tal modo la monotonia delle scelte alimentari.
- ✓ I menù devono prevedere almeno due varianti stagionali: MENU' **AUTUNNO - INVERNO**, MENU' **PRIMAVERA - ESTATE** al fine di adattare le preparazioni in funzione della **disponibilità stagionale** dei prodotti e al clima.
- ✓ Ogni pasto deve prevedere:

- Primo piatto
 - Secondo piatto
 - Contorno crudo o cotto
 - Pane
 - Frutta
 - ACQUA
- } oppure Piatto Unico

CONSIGLI PER LE FAMIGLIE: frequenze settimanali (su 14 pasti) di consumo dei secondi piatti consigliate

LEGUMI

3 - 4 volte a settimana

PESCE

3 volte a settimana

CARNE BIANCA

2 - 3 volte a settimana

UOVA

1 - 2 volte a settimana

FORMAGGIO

1-2 volte a settimana

CARNE ROSSA

1 volta a settimana o anche meno

RIFERIMENTI

<https://www.ats-valpadana.it/ristorazione-collettiva-e-scolastica>

- [RICETTARIO ATS VAL PADANA](#)
- [LINEE INDIRIZZO RISTORAZIONE 0-3 ANNI](#)
- [INDICAZIONI PER LA RACCOLTA, CONSERVAZIONE E TRASPORTO DEL LATTE MATERNO AL SERVIZIO EDUCATIVO PER L'INFANZIA](#)
- [LINEE INDIRIZZO RISTORAZIONE SCOLASTICA](#)
- [REQUISITI NUTRIZIONALI ATS VAL PADANA](#)
- [LINEE INDIRIZZO ALLESTIMENTO DIETE SPECIALI \(INDICAZIONI DIETE SPECIALI\)](#)
- [LINEE GUIDA PER CAPITOLATO D'APPALTO NELLA RISTORAZIONE SCOLASTICA](#)
- [CAMPAGNA CONTRO LO SPRECO REGIONE LOMBARDIA](#)

PROGETTI

- [CATALOGO LA SALUTE A SCUOLA: PROGETTARE IN RETE](#)



RIFERIMENTI

Maria Chiara Bassi – biologa nutrizionista
Greta Domeneghini – dietista
Rosaria Bosio – dietista
Michela Mirelli – assistente sanitaria
Annalisa Zecca – dietista

Dipartimento di Igiene e Prevenzione Sanitaria
SC Igiene Alimenti e Nutrizione
ATS della Val Padana

sian.nutrizione@ats-valpadana.it

<https://www.ats-valpadana.it/ristorazione-collettiva-e-scolastica>