



data
prot.
Oggetto: Verifica piani nutrizionali Scuole Comune di Camporgiano

RACCOMANDATA

Al responsabile Servizio Mensa
Comune di Camporgiano
Sig.ra Sabrina Lenzi
Piazza Roma, 1
55031 Camporgiano (LU)



Dall'esame delle tabelle dietetiche da voi trasmesse, relative ai menù adottati per le scuole del Comune di Camporgiano, non si rilevano motivi ostativi all'adozione dei piani nutrizionali in oggetto che appaiono accettabili per la popolazione scolastica di riferimento, anche se, in alcuni casi, presentano un apporto di carboidrati e di proteine leggermente superiore a quanto indicato nelle linee guida regionali.

Ricordiamo di dedicare un'attenzione particolare al metodo di cottura dei cibi, in particolare nella preparazione di "polpettone" e "medaglioni o hamburger": si raccomanda al Responsabile del Piano di Autocontrollo della struttura di prendere in esame l'opportunità di considerare come CCP la fase di cottura dei prodotti e monitorarla adeguatamente attraverso la registrazione delle temperature al cuore degli alimenti.

Raccomandiamo, naturalmente, la più ampia diffusione delle tabelle dietetiche presso le famiglie dei bambini interessati tenendo conto delle seguenti osservazioni.

In un singolo pasto, a causa della composizione stessa degli alimenti, difficilmente i macro nutrienti (proteine, grassi e carboidrati) possono essere bilanciati nelle quantità ottimali raccomandate dai LARN per la giornata.

È quindi opportuno strutturare gli altri pasti in modo da compensare eventuali carenze e/o eccessi di singoli nutrienti. Riportiamo di seguito alcuni esempi:

- se nel pranzo sono presenti carne o pesce, per la cena dovrebbe essere preferito un piatto unico come pasta e legumi o pasta con condimenti contenenti formaggio oppure un pasto completo con un secondo piatto a base di uova o formaggio o prosciutto crudo o cotto; se le uova o il formaggio o il prosciutto sono invece presenti a pranzo, il pasto serale sarà a base di carne o pesce;

- se a pranzo è presente un primo piatto asciutto e un contorno di patate, considerando che pane e frutta ci sono sempre, il quantitativo di carboidrati può risultare sicuramente alto: in questo caso è opportuno non ripetere il primo piatto asciutto a cena ma sostituirlo con una minestrina in brodo ed optare per un contorno di verdure. Anche la merenda del pomeriggio dovrebbe essere a base di yogurt o frutta evitando pane e focaccia;

- se a pranzo vengono serviti legumi come contorno, il pasto potrebbe risultare sovrabbondante in proteine e carboidrati: di conseguenza la cena dovrebbe essere leggera, a base di verdura (anche sotto forma di passato), frutta e con poche proteine (un uovo o una confezione piccola di tonno)

È sempre importante, per una corretta distribuzione dei pasti nella giornata, fare una prima colazione adeguata, a base di latte o yogurt o spremuta, cereali (pane, fette biscottate, biscotti, corn-flakes) ed uno spuntino leggero a metà mattina: frutta o yogurt.

Distinti saluti.

Dipartimento di Prevenzione
Unità Funzionale
Sicurezza Alimentare e Nutrizione
Responsabile
Dott. Marco Marcucci
Tel 0583 7075500
Fax 0583 709232
E-mail:
veter@usl2.toscana.it

Azienda USL 2 Lucca
Via per Sant'Alessio
Monte San Quirico
55100 Lucca
Telefono 0583 9701
Codice Fiscale 00559320460
www.usl2.toscana.it

AZIENDA USL 2 LUCCA
U.F. Sicurezza Alimentare e Nutrizione
Medico Dirigente
Dr. Fausto Bruno Morgantini