Ausl 2 Protocollo n.34361 del 31/08/2012

Azienda USL 2 Lucca

Oggetto: Validazione Piano nutrizionale adottato nelle Mense scolastiche del Comune di Camporgiano - a.s. 2012-2013

RACCOMANDATA AR

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

SST Azienda USL 2 Lucca
Servizio Sanitario della Toscana

CSI CERT ISO 9001

Dall'esame delle tabelle dietetiche da Voi trasmesse e adottate nelle Mense scolastiche del Comune di Camporgiano per l'a.s. 2012-2013, condotto sulla base delle "**Linee di indirizzo regionali per la ristorazione scolastica" (delibera GRT n° 1127/2010),** preso atto delle modifiche apportate in seguito alla ns. precedente nota, prot. n° 33942 del 28/08/12, non sembrano emergere motivi ostativi alla adozione del piano nutrizionale, che appare accettabile per la popolazione di utenti di riferimento.

Si esprime, quindi, **parere favorevole** per l'adozione e l'applicazione del piano nutrizionale in oggetto.

Si ricorda che ogni variazione apportata alle tabelle dietetiche oggetto del presente parere dovrà essere preventivamente comunicata alla scrivente U.F.

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

Per tale motivo è 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)

Ricordiamo, infine, che 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

COMUNE DI CAMPORGIANO (LU)
PROT. N. 3603
07 SET 2012
CAT. CL. 9 6 FAS. 2

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