



REGIONE AUTONOMA
FRIULI VENEZIA GIULIA

Direzione Centrale Salute Integrazione Socio Sanitaria e Politiche Sociali

*Linee d'indirizzo
per l'alimentazione nei nidi d'infanzia
3 mesi - 3 anni*



Presentazione

Queste linee di indirizzo si integrano nel più ampio quadro legislativo dedicato alla tutela dei diritti riconosciuti alle bambine e ai bambini della nostra regione ed alle azioni di sostegno rivolte alle loro famiglie.

Il documento è caratterizzato dai fondamenti che hanno ispirato le norme di riferimento, assimilando i principi di equità, accessibilità, solidarietà, sussidiarietà, integrazione. In questo modo il nutrimento è parte integrante di un progetto più ampio che coinvolge la sfera pedagogica e psico - affettiva.

Le scelte alimentari in età pediatrica, che rappresentano una parte importante dei determinanti che influiscono sullo stato di salute nell'arco dell'intera vita di un individuo, si sviluppano congiuntamente al progetto socio - pedagogico entrando così in un processo "nutritivo" che porta al soddisfacimento integrato delle necessità dei nuovi cittadini. Il risultato si traduce nel breve, medio e lungo periodo in crescita di un benessere più ampio che coinvolge l'intera comunità.

Con questa visione, che tiene conto della complessità dei bisogni delle bambine e dei bambini e delle famiglie, il concetto di sicurezza alimentare si riappropria del suo più profondo significato socio sanitario, poiché essa si realizza "quando tutte le persone di una comunità ed in qualsiasi momento hanno accesso fisico, sociale ed economico a cibi nutrienti, sani e sufficienti a soddisfare le loro preferenze dietetiche ed alimentari per una vita attiva e sana".

I contenuti che si articolano nei capitoli e negli allegati sono il frutto di un lungo e paziente lavoro di un gruppo multidisciplinare di specialisti che, attraverso l'integrazione tra le evidenze scientifiche più aggiornate e accreditate ed una consolidata e variegata esperienza professionale, ha permesso di connotare di spessore e di significato queste linee di indirizzo.

La pubblicazione corona un lavoro di eccellenza che concorre ad arricchire l'insieme delle azioni sinergiche e trasversali che la salute, il sociale e l'educazione stanno tessendo con tutte le organizzazioni pubbliche, del privato sociale e private, al fine di costruire una dimensione di salute in tutte le politiche.

Assessore
alla salute, integrazione sociosanitaria e
politiche sociali

Vladimir KOSIC

Assessore
all'istruzione, formazione e cultura,
delegato alle politiche per la famiglia

Roberto MOLINARO



Indice

Premessa	3
Un modello alimentare vario ed equilibrato per ogni età: introduzione	4
Obiettivi delle linee di indirizzo	5
La qualità alimentare ed il piacere del cibo	6
🍎 L'allattamento al seno e l'alimentazione con latte di formula	6
🍎 L'alimentazione complementare e l'alimentazione "da grandi"	7
Fare la spesa e costruire un buon menù	10
Menù base per il nido d'infanzia	15
Esempio di menù per il nido d'infanzia	16
Le grammature	17
Indicazioni sui metodi di cottura	19
Le diete speciali	21
Star bene insieme per imparare a mangiare con gusto	22
Allegati	27
1. Protocollo gestione latte materno	27
2. Protocollo gestione degli alimenti per lattanti ("latte di formula")	29
3. Caratteristiche tecniche degli alimenti da acquistare	32
4. Calendario della stagionalità dei prodotti ortofrutticoli	36
5. Piano di approvvigionamento	37
Bibliografia	38
🌻 Normativa	38
🌻 Allattamento	38
🌻 Alimentazione	39



Premessa

È patrimonio comune degli operatori del sistema sanitario e sociale, ma anche oramai della pubblica opinione, la consapevolezza della transizione epidemiologica in atto nelle nostre società occidentali che vede prevalere, come causa di morbosità e mortalità, le patologie croniche.

Tale quadro epidemiologico trova tra i principali determinanti le scelte ed i comportamenti adottati dai singoli individui e, fra questi, assumono un importante rilievo quelli in campo nutrizionale.

Per costruire una politica di sanità pubblica capace di promuovere salute individuale e di comunità, da tempo la letteratura scientifica internazionale sottolinea l'importanza di attivare strategie intersettoriali, in grado da una parte di modificare – in senso favorevole alla salute – le organizzazioni di lavoro e di vita, dall'altra di promuovere nei cittadini, ed in particolare nelle famiglie, un'adeguata cultura fondata non sulla delega al servizio sanitario, ma sull'assunzione consapevole di stili di vita favorevoli alla salute.

In questa direzione il sistema sanitario del Friuli Venezia Giulia, nell'ambito del Piano regionale di Prevenzione, ha attivato un gruppo tecnico con l'obiettivo di produrre linee guida per promuovere nei nidi d'infanzia, con l'alimentazione, sia gli aspetti di sicurezza alimentare, che i rilevanti contenuti nutrizionali ed educativi, partendo dalla consapevolezza che al centro delle attività è posto il bambino e che bisogna costruire intorno a lui organizzazioni e scelte familiari orientate consapevolmente a tutelare e promuovere la sua salute.

Sono stati chiamati a far parte del gruppo, operatori dei Servizi di Igiene degli Alimenti e della Nutrizione delle Aziende per i Servizi Sanitari regionali, del IRCCS Burlo e dei servizi comunali interessati che in Regione esprimono competenza professionale nella materia.

Le linee guida tengono conto delle indicazioni presenti nella documentazione scientifica internazionale, nonché delle esperienze fin qui realizzate nei diversi contesti territoriali e possono costituire uno strumento capace di offrire indicazioni pratiche trasferibili anche alle famiglie.



Un modello alimentare vario ed equilibrato per ogni età

Introduzione

Il nido d'infanzia accoglie lattanti e bambini dai 3 ai 36 mesi, un breve arco di tempo durante il quale lo sviluppo e la crescita sono molto rapidi e sono influenzati da diversi fattori, fra questi gioca un ruolo fondamentale l'alimentazione.

Sebbene i bisogni di energia e nutrienti da soddisfare quotidianamente cambino in ragione dell'età, la proposta alimentare deve essere sempre varia ed equilibrata seguendo i principi della dieta mediterranea.

L'**allattamento al seno** è il modo naturale di alimentare il bambino: esclusivo per i primi sei mesi e continuato, con adeguata alimentazione complementare, fino a due anni ed oltre o fino a che madre e bambino lo desiderino.

Il Ministero della Salute riconosce che l'allattamento al seno è un diritto fondamentale del bambino e che è un diritto delle mamme essere sostenute nella realizzazione di tale pratica.

Per **alimentazione complementare** si intende l'introduzione graduale di alimenti diversi dal latte materno (o di formula, per i bambini non allattati al seno) seguendo il principio di un'alimentazione varia ed equilibrata, fino a rendere l'alimentazione del bambino identica a quella della famiglia.

Dal punto di vista nutrizionale **nessun alimento è controindicato o specifico per mese d'età**, ad eccezione del latte vaccino, la cui introduzione è sconsigliata prima dei 12 mesi, a meno che non sia usato come ingrediente per altre preparazioni.

Il modello alimentare consigliato per stare in salute è quello che si ispira alla dieta mediterranea: frutta e verdura, accompagnata da cereali anche integrali e legumi, olio extra vergine d'oliva come condimento, latte e derivati alternati a poca carne (soprattutto se carne rossa e/o conservata) e pesce.



I principi che sono alla base delle Linee guida per una sana alimentazione dei bambini fino ai 3 anni:

- mangiare alimenti diversi rispettando le porzioni;
- suddividere la giornata alimentare in 3 pasti principali (colazione, pranzo, cena) e 2 spuntini;
- consumare almeno 5 porzioni al giorno fra frutta e verdura, di colori diversi;
- consumare cereali, anche integrali, ad ogni pasto (riso, pasta, orzo, polenta, pane...);
- scegliere per condire e cucinare l'olio extra vergine d'oliva;
- preferire il consumo di alimenti naturalmente dolci, come la frutta fresca, limitando quello di alimenti e bevande addizionate di zucchero (saccarosio);
- moderare il consumo di alimenti ricchi di sale;
- bere acqua in quantità adeguata nel corso della giornata.

Obiettivi

Queste Linee di indirizzo associano, ad una proposta di menù di qualità per varietà, stagionalità, freschezza e tipicità dei piatti proposti, alcuni suggerimenti mirati a valorizzare il pranzo e lo spuntino come momenti di piacere per la scoperta di sapori e colori nuovi in un clima di condivisione che consente ai bambini di apprezzare alimenti diversi.

Si confida che gli operatori dei Nidi d'infanzia accolgano e mettano in pratica queste Linee Guida, riconoscendole come strumento di comunicazione e collaborazione con le famiglie, per la diffusione della cultura della promozione della salute.



La qualità alimentare ed il piacere del cibo

L'ALLATTAMENTO AL SENO E L'ALIMENTAZIONE CON LATTE DI FORMULA

Il latte materno è un alimento a tutti gli effetti e, se conservato secondo le modalità descritte nell'allegato 1, potrà essere somministrato a richiesta del bambino anche nel nido d'infanzia.

I nidi d'infanzia possono favorire l'allattamento al seno:

- mettendo a disposizione, presso ciascuna struttura, spazi adeguati per le madri che volessero allattare il proprio bambino;
- garantendo un'adeguata conservazione e somministrazione del latte materno spremuto, secondo le modalità previste dal protocollo di riferimento (vedi allegato 1).

Per le mamme che non possono o non vogliono allattare al seno, il nido d'infanzia deve garantire l'alimentazione a base di alimenti per lattanti (formule per lattanti- come definiti dal Decreto Ministeriale del 9 aprile 2009, n. 82 relativo al "Regolamento concernente l'attuazione della direttiva 2006/141/CE per la parte riguardante gli alimenti per lattanti e gli alimenti di proseguimento destinati alla Comunità europea ed all'esportazione presso paesi terzi. (09G0093)" - che devono essere ricostituiti e/o conservati seguendo un protocollo di riferimento - vedi allegato 2).

I LATTE DI FORMULA: FORMULE PER LATTANTI, FORMULE DI PROSEGUIMENTO E LATTE DI CRESCITA

Le formule per lattanti sono dei sostituti del latte materno prodotti industrialmente per soddisfare i normali fabbisogni nutrizionali di bambini fino ai sei mesi di vita. Come tali, la loro composizione deve obbligatoriamente attenersi a dei rigorosi standard definiti da una normativa internazionale (Codex Alimentarius, FAO/OMS) ripresa dalle direttive europee (141/2006) e dai regolamenti nazionali (82/2009), che li rende, sotto il profilo nutrizionale, tra loro equivalenti. Sebbene la composizione dei vari latti di formula possa variare (sempre entro limiti stabiliti dal Codex) da un punto di vista nutrizionale e, quindi, funzionale, i risultati ottenibili sullo stato di salute del bambino sono i medesimi, e la principale differenza tra i numerosi prodotti presenti sul mercato è il prezzo di vendita. Fino alla metà degli anni '80, le uniche formule commercializzate erano quelle attualmente conosciute come Latte 1 o Latte iniziale (nel regolamento 82/2009 chiamate Alimenti per Lattanti). Questo prodotto era l'unico sostituto del latte materno. Successivamente, è stato introdotto sul mercato il cosiddetto Latte 2 o Latte di proseguimento, e, più recentemente, il Latte 3 o Latte di crescita. Anche le formule di proseguimento devono attenersi agli standard del Codex Alimentarius, che li indica come adatti all'alimentazione dei bambini tra 6 e i 36 mesi. Non esiste invece ancora uno standard del Codex per i latti di crescita e non esistono prove che le formule di proseguimento e i latti di crescita siano necessari nello schema di alimentazione del bambino dai 6 ai 36 mesi.



L'ALIMENTAZIONE COMPLEMENTARE E L'ALIMENTAZIONE "DA GRANDI"

DALLE NORME SUI NIDI ALLA PRATICA

"Le indicazioni nutrizionali, la tipologia delle materie prime, i menù, le grammature e i metodi di preparazione e cottura degli alimenti adatti alla prima infanzia sono concordati e approvati dall'Azienda per i Servizi Sanitari territorialmente competente" (L.R.n. 087 del 27/03/2006).

La parte che segue può dare validi suggerimenti per l'applicazione di quanto stabilito dal legislatore in un'ottica di collaborazione e scambio di esperienze e competenze.

Per alimentazione complementare s'intende l'inserimento graduale di alimenti diversi dal latte, sia esso materno o formulato, nella dieta del bambino, a partire dai sei mesi compiuti di età quando:

- la sola assunzione di latte materno o formulato non è più sufficiente a coprire il fabbisogno di alcuni nutrienti;
- il bambino è fisiologicamente in grado di assumere cibi semisolidi e solidi e di esplorare nuovi sapori e consistenze indipendentemente dallo stato di dentizione.

Sebbene non vi siano alimenti specifici o "controindicati" per iniziare l'alimentazione complementare, il passaggio dal latte materno o formulato agli "altri" alimenti, dovrà essere graduale per permettere al bambino di abituarsi ai nuovi cibi, accettandone sapore e consistenza, di acquisire abitudini alimentari adeguate alle nuove esigenze nutrizionali e comunque tendere al modello alimentare familiare.

Cosa OFFRIRE ai bambini ai pasti ?

- **cereali** sotto forma di pasta, riso, orzo, farine, pane... perché forniscono energia indispensabile per svolgere le varie attività;
- **carne, pesce, uova e formaggi** contengono nutrienti importanti (fra i quali proteine ad alto valore biologico) per la crescita dei bambini, dei quali però non bisogna eccedere nell'apporto giornaliero. Un'alimentazione iperproteica, infatti, espone il bimbo ad un maggior rischio di sovrappeso e obesità in età successive. É quindi consigliabile offrire **uno solo di questi alimenti ad ogni pasto principale** (ad esempio non aggiungere il formaggio nel piatto se è già presente la carne) e non dimenticare la combinazione dei cereali con i legumi come ottima fonte proteica;
- **frutta e verdura fresca di stagione, cruda e/o cotta**, per garantire vitamine, minerali e fibra, necessari al buon funzionamento del corpo;



- **olio extra vergine di oliva, a crudo**, e **latte e derivati interi** perché i grassi, in questa fase della crescita, garantiscono un corretto sviluppo neurologico e veicolano vitamine essenziali;
- **latte vaccino, dopo i 12 mesi di vita**. A partire da questa età il latte vaccino può essere assunto, anche in sostituzione dei *latti di formula* (vedi box pag. precedente).

È importante riproporre ripetutamente gli alimenti non conosciuti, in accordo fra il Nido e la famiglia. Tutti i cibi sono inizialmente sconosciuti ai bambini, ma quelli inizialmente rifiutati saranno accettati in seguito. È importante ricordare che i bambini preferiscono i cibi di cui conoscono già i sapori, e cioè quelli della dieta della madre, perché vi sono stati esposti prima e dopo la nascita attraverso il liquido amniotico ed il latte materno.

Cosa EVITARE ai bambini?

- **sale e zucchero aggiunti** nelle preparazioni perché si può indurre nel bambino l'abitudine ad un gusto troppo salato o dolce che non gli consente di apprezzare alimenti naturalmente dolci (frutta fresca, latte...) o salati.

Attenzione quindi all'offerta di alimenti che naturalmente o per esigenze di conservazione sono ricchi di sale: salumi ed insaccati, patatine e snack, dadi da brodo, minestre o altre preparazioni liofilizzate/disidratate o di zucchero: succhi di frutta, bevande dolcificate, biscotti, torte e merendine;

- **i dolcificanti artificiali almeno fino al terzo anno d'età** per una serie di effetti collaterali che si potrebbero avere sulla salute del bambino e che sono ancora oggetto di approfondimenti scientifici;
- **i dolcificanti naturali** – quali zucchero, miele e fruttosio – vanno usati con moderazione perché limitano il consumo di cibi più nutrienti e favoriscono l'insorgenza di carie dentali. Il **miele** va evitato nel primo anno di vita anche per la possibile presenza di spore di *Clostridium Botulinum*, responsabili, nel bambino piccolo, di una malattia molto pericolosa (il botulismo infantile);
- **i prodotti industriali parzialmente o totalmente privati della loro frazione grassa** (ad esempio, il latte parzialmente o totalmente scremato);



- **il latte vaccino come alimento, prima dei 12 mesi di età**, in ragione dello scarso contenuto in ferro e della capacità di causare microlesioni intestinali;
- bevande quali **tè, infusi e tisane a base di erbe** nel primo anno di vita per la presenza di sostanze, quali i tannini, in grado di limitare la biodisponibilità di micronutrienti essenziali.

Gli omogeneizzati e i liofilizzati

I nidi, con l'impiego di personale qualificato e di attrezzature idonee (frullatore, omogeneizzatore, etc.) possono provvedere in sede alla preparazione dei vari alimenti per tutte le fasce di età dei bambini.

L'uso di liofilizzati ed omogeneizzati di provenienza industriale va riservato unicamente ai bambini per i quali il pediatra ne segnali la necessità.

Sul piano della palatabilità il cibo fresco e preparato nella cucina del Nido, per la varietà degli ingredienti, stimola maggiormente il gusto del bambino rispetto al prodotto lavorato ed ottenuto industrialmente, facendogli scoprire i sapori naturali degli alimenti che potranno essere così opportunamente variati nelle stagioni e nelle singole preparazioni.

I cibi di produzione industriale per l'infanzia (omogeneizzati, liofilizzati, etc.) non offrono una qualità nutrizionale superiore rispetto ai cibi preparati correttamente nella cucina del nido d'infanzia.



Fare la spesa e costruire un buon menù

La scelta delle materie prime è un momento importante in quanto da queste dipenderà in buona parte la qualità del prodotto finito.

Suddividere gli alimenti in **gruppi**, caratterizzati dalla prevalenza di uno o più nutrienti, consente di attuare più facilmente scelte in linea con una sana alimentazione.

Tutti i prodotti alimentari devono, al momento dell'acquisto o della consegna, rispondere alle disposizioni di legge vigenti, essere forniti in pezzature e confezioni adeguate all'uso e presentare ottime caratteristiche igieniche ed organolettiche (vedi allegato 3).

Per tutte le tipologie reperibili sul mercato, i prodotti alimentari convenzionali vanno sostituiti preferibilmente con prodotti alimentari ottenuti con metodo di produzione biologico.

FRUTTA E VERDURA

Questo gruppo apporta in prevalenza vitamine, minerali, acqua e fibra.

Devono essere utilizzate almeno **6 diverse tipologie** di verdure e ortaggi nel corso di una settimana. Le verdure, fresche e di stagione (crude o cotte), possono essere proposte come antipasto o contorno. Si consiglia di curare la presentazione delle verdure alternandole sia nel taglio (a bastoncini, grattugiate...) che nelle modalità di cottura. Alcune esempi (anche in combinazione) possono essere: insalata e carote, radicchio rosso e cappucci, finocchi e carote, sedano rapa e lattuga, pomodori e cetrioli, zucchine e broccoli ecc.

Non bisogna presentare la stessa tipologia di frutta più di 2 volte la settimana. La frutta, se presentata a pezzi o sotto forma di macedonia, deve essere preparata poco prima del consumo per evitare la sua ossidazione.

CEREALI e DERIVATI

Sono la fonte di carboidrati complessi e di energia; si consumano sotto forma di derivati (pasta, pane, fette biscottate...), farine (di semola, di riso...) e in chicco (riso, orzo...).



Il formato della pasta deve essere variato nell'arco della settimana. Occasionalmente i cereali possono essere proposti anche integrali, introducendoli gradualmente, per evitare effetti collaterali (gonfiore addominale, flatulenza).

La pasta, il riso, l'orzo o gli altri cereali saranno preparati con condimenti a base di verdure di stagione che possono essere utilizzate da sole (risotto alla zucca, pasta con cime di rapa).

LATTE E DERIVATI

Oltre alla proteine, è il gruppo che fornisce il calcio, un minerale essenziale per la crescita ossea. È bene fornire la cucina di un'adeguata quantità di latte intero di alta qualità (come ingrediente o per spuntino), ricordandosi che è un alimento da non somministrare prima dell'anno di vita.

I formaggi, sia a pasta molle che a pasta dura, andranno variati nell'arco delle 4 settimane.

CARNE, PESCE, UOVA, LEGUMI

È il gruppo che apporta soprattutto proteine e ferro. Le preparazioni devono essere diversificate nella scelta dell'alimento base (carni bianche e rosse, varie tipologie di pesce e legumi...) e della cottura.

Per quanto riguarda i legumi (fagioli, piselli, ceci, lenticchie, fave...), essi costituiscono una buona fonte proteica se associati ai cereali. Per gli effetti collaterali legati alle fibre, si consiglia di introdurli gradualmente, senza bucce o sotto forma di purea

Alcuni esempi di preparazioni:

- carne in polpette o crocchette cotte al forno, in spezzatino o stufata, in fettine alla piastra;
- uova sode o in frittata anche con verdure o con ortaggi;
- pesce in crocchette, al forno, alla piastra, stufato

Per variare la tipologia di pietanze è possibile aggiungere succo di limone, salsa di pomodoro, latte, erbe aromatiche, verdure...

CONDIMENTI e DOLCI

I condimenti apportano prevalentemente grassi, mentre i dolci soprattutto zuccheri semplici e grassi.



Nelle varie preparazioni alimentari si consiglia di utilizzare l'olio extra vergine d'oliva e, moderatamente, il burro.

I dolci devono essere semplici e preparati in giornata (es.: crostata con marmellata, torta di mele, torta allo yogurt, ecc.), con gli ingredienti indicati nell'allegato

Non è ammesso l'utilizzo di dolci confezionati (merendine e altro) ad eccezione del gelato.

BEVANDE

L'acqua di rubinetto non presenta problemi di sicurezza, per cui non ci sono motivi per utilizzare l'acqua in bottiglia. Si rammenta l'importanza di una adeguata idratazione durante la giornata.

NON È AMMESSO L'USO DI:

- frutta e verdura in scatola, ad eccezione delle passate di pomodoro e dei pelati;
- condimenti tipo "dado", estratti vegetali o di carne, con o senza aggiunta di glutammato, né salse tipo maionese o ketchup;
- pietanze già pronte per la cottura quali: bastoncini di pesce, medaglioni, crocchette, sughi di pesce, cotolette impanate, arrostiti confezionati, hamburger, crocchette di patate, puré in fiocchi, patate precotte...;
- pesce in scatola (tonno, sgombro...);
- ravioli/tortellini/pasta ripiena;
- preparati già pronti per condimento dei primi piatti: sughi, pesto...
- succhi di frutta confezionati e bevande solubili, zuccherate e non.

Il **menù** è un programma alimentare flessibile e modulabile che comprende lo spuntino di metà mattina, il pranzo e la merenda pomeridiana. Le frequenze alimentari si riferiscono a 5 giorni settimanali. È possibile, per esigenze della cucina o del nido d'infanzia, spostare le intere giornate alimentari all'interno della stessa settimana. Il menù può essere utile anche per orientare i genitori nella preparazione degli altri pasti della giornata (colazione e cena). Si rammenta che è **importante garantire l'alternanza delle preparazioni alimentari** (se a pranzo viene offerta la carne, a cena verrà proposto il formaggio o i legumi). In questo modo il bambino diventa il veicolo di un messaggio di corretta alimentazione rivolto all'intera famiglia.

Tutte le pietanze del menù devono essere preparate in giornata



SPUNTINO DI METÀ MATTINA

Ogni giorno frutta di stagione opportunamente alternata nell'arco della settimana: non più di 2 volte/settimana la stessa tipologia di frutta.

PRANZO (non prima della 11.30)

Composto da primo piatto asciutto o liquido, secondo piatto, verdure (proposte anche come antipasto), pane e frutta o, in alternativa, circa una volta a settimana, un piatto unico con verdure, pane e frutta.

Primi piatti asciutti

pasta/riso/orzo/altri cereali 2-3 volte/settimana

Condimenti: salsa di pomodoro, condimenti a base di verdure (con una o più tipologie di verdure), al pesto fresco, al burro, all'olio extra vergine d'oliva

Primi piatti liquidi

pasta/riso/orzo/cereali 2-3 volte/settimana di cui 1 volta di legumi

In minestra o passato o zuppa di verdure o in brodo di verdure

Piatto unico

- **a base di proteine VEGETALI**

1 -2 volta/mese

associazione di cereali e derivati o patate + legumi: polenta e fagioli in umido, riso e piselli, orzotto con fagioli, polpette o crocchette di legumi, pasta asciutta con fagioli o ceci...

- **a base di proteine ANIMALI**

1 volta/settimana

primo e secondo insieme: pasta/riso/gnocchi di patate o semolino/polenta/purè associati alla carne o al pesce o al formaggio

Secondi piatti

- **carne 1-2 volta/settimana**
- **pesce 1-2 volte/settimana**
- **formaggio 1 volta/settimana**
- **uova 2-3 volte/mese**
- **carne conservata 0-1 volta/mese**

Contorni: VERDURE, PATATE E POLENTA

- **verdura cruda e/o cotta ogni giorno 1 porzione presentando almeno 2 tipologie diverse**
- **patate, polenta quando c'è il primo piatto liquido a base di verdure o brodo vegetale. Va sempre garantita la verdura**

Pane

- **comune, integrale ogni giorno**

Frutta

- **fresca, di stagione ogni giorno 1 porzione**
(se non viene consumata, darla in aggiunta alla merenda pomeridiana)



MERENDA DI METÀ POMERIGGIO

Alternare i vari tipi di merenda come indicato nell'esempio di menù, ricordando di fornire al bambino la frutta fresca eventualmente non consumata a pranzo. Come bevanda preferire l'acqua di rubinetto.

Fra le merende sono da proporre preferibilmente frutta fresca e pane, yogurt alla frutta o naturale con frutta fresca, latte e pane/cereali/fetta biscottata, pane speciale: alle noci, alle olive, ai fichi, all'uvetta..., bruschetta o pane con olio extra vergine d'oliva, alternando, 1 volta a settimana, a pane con marmellata o miele, latte e biscotti, torta semplice casalinga: torta margherita, allo yogurt, alle mele, gelato.



MENU' BASE PER IL NIDO D'INFANZIA

	I	II	III	IV
Lunedì	Primo piatto liquido Carne Patate + verdura Pane e frutta fresca	Primo piatto liquido Formaggio Verdure Pane e frutta fresca	Antipasto di verdure PIATTO UNICO a base di formaggio Pane e frutta fresca	Antipasto di verdure PIATTO UNICO VEGETALE Pane e frutta fresca
Martedì	Antipasto di verdure Primo piatto asciutto Uova Pane e frutta fresca	Antipasto di verdure Primo piatto asciutto Legumi Pane e frutta fresca	Antipasto di verdure Primo piatto asciutto Carne Pane e frutta fresca	Primo piatto liquido Carne Polenta + verdura Pane e frutta fresca
Mercoledì	Antipasto di verdure PIATTO UNICO a base di carne Pane e frutta fresca	Primo piatto liquido Carne Polenta + verdura Pane e frutta fresca	Primo piatto liquido con legumi Uova Verdure Pane e frutta fresca	Antipasto di verdure Primo piatto asciutto Pesce Pane e frutta fresca
Giovedì	Primo piatto liquido con legumi Formaggio Verdure Pane e frutta fresca	Antipasto di verdure Primo piatto asciutto Carne fresca o conservata o uova Pane e frutta fresca	Antipasto di verdure Primo piatto asciutto Carne Pane e frutta fresca	Antipasto di verdure Primo piatto asciutto Carne Pane e frutta fresca
Venerdì	Antipasto di verdure Primo piatto asciutto Pesce Pane e frutta fresca	Antipasto di verdure PIATTO UNICO a base di pesce Pane e frutta fresca	Primo piatto liquido Pesce Patate + verdura Pane e frutta fresca	Primo piatto liquido Formaggio Verdure Pane e frutta fresca

PRIMO PIATTO LIQUIDO (con pasta/riso/orzo/altri cereali): in minestra, passato, zuppa, brodo di verdure e con legumi (1 volta/settimana)

PRIMO PIATTO ASCIUTTO: pasta/riso/orzo/cereali; **CONDIMENTI:** al pomodoro, alle verdure (con uno o più tipologie di verdure), al pesto fresco, al burro, all'olio extra vergine di oliva, ecc.

PIATTO UNICO A BASE DI PROTEINE ANIMALI: pasta/riso/gnocchi di patate o di semolino/polenta/patate/purè di patate associati a carne o pesce o formaggio

PIATTO UNICO A BASE DI PROTEINE VEGETALI: associazione di cereali e derivati o patate + legumi: polenta e fagioli in umido, riso e piselli, orzotto con piselli o fagioli, pasta "asciutta" con fagioli, pasta e ceci. I legumi possono essere alternati tra di loro (fagioli, piselli, lenticchie, ceci) ma non con le patate o le verdure

SOSTITUZIONI: le patate possono essere sostituite da purè di patate o polenta.

BEVANDA: acqua di rubinetto



ESEMPIO DI MENÙ BASE PER IL NIDO D'INFANZIA

		I	II	III	IV
Lunedì	Pranzo	Minestra di verdure con orzo Petto di pollo al forno Patate + verdura di stagione Pane e frutta fresca	Crema di verdure con pastina Formaggio Verdure di stagione Pane e frutta fresca	Antipasto di verdure Gnocchi di semolino gratinati o Pizza Pane e frutta fresca	Antipasto di verdure Orzotto o risotto con piselli Pane e frutta fresca
	Merenda	Yogurt e frutta fresca	Yogurt e cereali	Bruschetta all'olio	Yogurt e frutta fresca
Martedì	Pranzo	Antipasto di verdure Pasta al pomodoro Frittata con verdure Pane e frutta fresca	Antipasto di verdure Pasta al pesto fresco Polpette di legumi al forno Pane e frutta fresca	Antipasto di verdure Pasta al pomodoro Macinato di manzo alle erbe Pane e frutta fresca	Minestra in brodo vegetale con pastina Polpette di manzo al forno Polenta + verdura di stagione Pane e frutta fresca
	Merenda	Latte e cereali	Pane e frutta fresca	Yogurt e frutta fresca	Torta semplice
Mercoledì	Pranzo	Antipasto di verdure Lasagne al ragù o spezzatino di manzo con patate o polenta Pane e frutta fresca	Minestra in brodo vegetale con pastina Fesa di tacchino agli aromi Polenta + verdura di stagione Pane e frutta fresca	Minestra di orzo e fagioli Frittata Verdure di stagione Pane e frutta fresca	Antipasto di verdure Risotto alla parmigiana Pesce con olio e limone Pane e frutta fresca
	Merenda	Pane e frutta fresca	Pane speciale	Pane speciale	Latte e pane
Giovedì	Pranzo	Crema di piselli con pastina Formaggio Verdure di stagione Pane e frutta fresca	Antipasto di verdure Orzotto con verdure Uovo o Prosciutto cotto Pane e frutta fresca	Antipasto di verdure Risotto con verdure Scaloppina di pollo Pane e frutta fresca	Antipasto di verdure Pasta al ragù vegetale Bocconcini di tacchino o coniglio alle mele Pane e frutta fresca
	Merenda	Pane e marmellata/miele	Gelato	Pane e marmellata/miele	Pane speciale
Venerdì	Pranzo	Antipasto di verdure Riso all'olio Pesce gratinato al forno Pane e frutta fresca	Antipasto di verdure Pasta al ragù di pesce o pesce al forno con patate Pane e frutta fresca	Passato di verdure con pastina Polpette di pesce al forno Patate + verdura di stagione Pane e frutta fresca	Crema di carote con pastina Formaggio Verdure di stagione Pane e frutta fresca
	Merenda	Pane speciale	Frullato di latte e frutta	Latte e frutta fresca	Pane e frutta fresca



Le grammature

Le grammature si riferiscono all'alimento crudo e senza scarti/bambino, tranne per gli alimenti contrassegnati da asterisco* che si intendono "sul piatto".

I valori così indicati rappresentano i riferimenti minimi e massimi per la porzionatura delle pietanze, ottenuti considerando la diversa età dei bambini (6/36 mesi) ed i fabbisogni nutrizionali specifici per le diverse età.

Soprattutto per i bambini più piccoli, i valori minimi devono essere considerati come un valore puramente indicativo, in ragione di molteplici fattori che potrebbero influenzare il consumo di un alimento.

Tra questi, è importante ricordare i fattori dipendenti dal differente sviluppo fisiologico del bambino (riflesso di estrusione, capacità di deglutizione, capacità di mantenere la posizione seduta) e quelli influenzati dalle abitudini alimentari acquisite in famiglia (inizio dell'alimentazione complementare precoce o tardiva, a base di alimenti industriali per l'infanzia oppure casalinghi).

Come per l'allattamento al seno, i tempi d'introduzione e le modalità di assunzione, soprattutto in termini di quantità, dei diversi alimenti, sono assolutamente soggettivi e dipendono fortemente dalla capacità di autoregolazione del bambino.

Nel caso dei nidi d'infanzia l'obiettivo principale sarà quello di educare il bambino ad un'alimentazione varia ed equilibrata e di rendere il momento del pasto un momento di apprendimento e di confronto con un modello positivo rappresentato dai bambini più grandi.

Sulla base dei principi sopraindicati, volutamente non sono stati elaborati menù specifici per i bambini al di sotto dei 12 mesi d'età.

Tuttavia, nelle prime fasi dell'alimentazione complementare, potrebbe essere necessario aiutare il bambino al consumo degli alimenti proposti, offrendoli in forma di purea, passati, frullati od omogeneizzati utilizzando le apparecchiature normalmente in dotazione alle cucine o facilmente reperibili in commercio.



PRANZO	grammi	
pasta, riso, cereali per primo piatto asciutto	30	50
pasta di semola per pasticciata (piatto unico) + besciamella*	15+10	40+25
pastina/riso/orzo/crostini per brodi, passati, minestre e zuppe	15	20
legumi secchi per piatto unico	10	20
legumi freschi o surgelati	20	40
polenta */patate per piatto unico	120	200
polenta*/patate da abbinare alle giornate con primo "liquido"	60	120
gnocchi di patate*	90	150
pasta per pizza da farcire	35	70
pizza*	80	150
carne magra	25	30
pesce fresco o scongelato	30	40
formaggio a pasta tenera	25	30
formaggio a pasta dura	15	20
parmigiano reggiano grattugiato	2	2
prosciutto cotto magro	25	30
uova "grandi" (da 63 gr a 73 gr)	½	½
verdura cruda	15	30
verdura cotta	35	70
pane	15	30
olio extra vergine di oliva	7	15
frutta di stagione	60	100
MERENDA META' MATTINA	grammi	
frutta di stagione	60	100
MERENDA META' POMERIGGIO	grammi	
frutta di stagione + pane	60+15	100+20
pane + olio e. v. d'oliva	10+4	20+5
pane speciale (alle noci, olive, fichi, uvetta...)	20	30
pane + latte intero alta qualità	10+60	20+80
fette biscottate/cereali/biscotti + latte intero alta qualità	7 + 60	14+80
pane + marmellata/miele	15+7	30+10
yogurt alla frutta o naturale con frutta fresca	70	125
dolce semplice (torta margherita, allo yogurt, alle mele...)	20	40
gelato	30	60

(*) si riferisce agli alimenti "sul piatto", cioè a cotto.



Indicazioni sui metodi di cottura

Gli alimenti vengono sottoposti a cottura per migliorarne le caratteristiche organolettiche, l'appetibilità e la digeribilità e contemporaneamente per ridurre la carica batterica. Per quanto riguarda l'applicazione delle migliori tecniche di cottura nel contesto dei nidi d'infanzia, bisogna considerare sia aspetti di carattere nutrizionale che di tipo igienico.

ASPETTI NUTRIZIONALI

I metodi di preparazione delle pietanze che compongono il menù devono tenere conto di alcuni aspetti fondamentali:

- l'esposizione degli alimenti alle alte temperature può causare la perdita di alcuni micronutrienti (ad esempio vitamine), quindi si devono preferire tecniche di cottura delicate: il vapore, con una minima quantità d'acqua o la bollitura per pochi minuti;
- l'esposizione ad alte temperature e per tempi prolungati comporta una perdita o trasformazione dei nutrienti.

Si consigliano i seguenti metodi di cottura, riportati in ordine qualitativo decrescente:

1. **cottura a pressione:** riduce i tempi necessari alla preparazione e quindi i nutrienti termosensibili subiscono minori alterazioni;
2. **cottura a vapore:** permette di ridurre alcune perdite nutrizionali ed aumenta la digeribilità degli alimenti;
3. **lessatura:** riduce l'utilizzo del condimento durante la cottura. I sali e le vitamine si solubilizzano nell'acqua utilizzata, quindi sarebbe una buona abitudine riutilizzare quest'acqua per brodi, minestre, o altre preparazioni;
4. **cottura al forno:** ottima per cuocere l'alimento senza aggiunta di grassi; porre attenzione che la superficie dell'alimento non si secchi aggiungendo, a seconda del tipo di



alimento, brodo vegetale, latte, acqua, succo di limone, oppure utilizzando la **tecnica al cartoccio** avvolgendo l'alimento in fogli di alluminio;

5. **cottura al tegame:** i cibi vanno cotti in pochissimo olio, acqua, brodo, girandoli continuamente per non farli attaccare al fondo, meglio se in pentole antiaderenti. È bene disporre di stoviglie e pentole in buono stato di manutenzione in particolare le pentole antiaderenti non devono presentare segni di usura;
6. **cottura alla piastra:** riduce l'impiego del condimento e permette la fusione e la rimozione del grasso contenuto nel prodotto; tuttavia, vista l'età dei bambini che frequentano il nido d'infanzia, è necessario che l'alimento cotto alla piastra sia molto morbido alla masticazione;

La frittura è sconsigliata, così come tutti i prodotti prefritti.

ASPETTI IGIENICI

Secondo quanto disposto dalle norme in materia di igiene degli alimenti ed indicato nelle buone prassi di lavorazione, è opportuno focalizzare l'attenzione sui punti critici di alcune fasi della preparazione dei pasti (piano di autocontrollo).

ALCUNE INDICAZIONI SULLA PREPARAZIONE DEI PASTI

Sono da evitare:

- l'eccessiva cottura di minestre, minestrone, verdure, pasta;
- la frittura e l'utilizzo di prodotti prefritti;
- i preparati contenenti glutammato monosodico e grassi vegetali idrogenati quali: preparati per carne, dadi ecc.;

mentre è consigliato:

- aggiungere i condimenti a crudo
- condire le verdure crude solo al momento della distribuzione;
- insaporire utilizzando verdure fresche e/o erbe aromatiche (basilico, prezzemolo, ecc.);
- cuocere le verdure preferibilmente a vapore o al forno, contenendo i tempi di cottura;
- cuocere i secondi al forno, al vapore o al tegame, dopo aver eliminato dalla carne il grasso visibile.



Le diete speciali

Le diete sono formulate da personale competente. La richiesta di preparazione di una dieta speciale per soggetti affetti da allergia/ intolleranza alimentare o patologia deve essere certificata dal medico. In caso di richieste di menù diverso per motivi religiosi, è sufficiente l'autocertificazione del genitore.

Le preparazioni sostitutive, previste dalla dieta speciale, devono essere compatibili con il ciclo produttivo del servizio di ristorazione ed essere il più simili possibile al menù giornaliero, rispettando i criteri di varietà, appetibilità e sicurezza.



Star bene insieme per imparare a mangiare con gusto

L'alimentazione esprime abitudini, usi e costumi dell'individuo e risponde non solo alle esigenze fisiche, ma anche a quelle psichiche e della vita di relazione ed è in grado di fornire, accanto all'esperienza del piacere, le occasioni per relazionarsi, condividere ed avere una corretta educazione alimentare.

Il bambino che frequenta il nido ha la possibilità di accostarsi all'esperienza della mensa e vivere il momento di socializzazione offerto dal mangiare insieme ai compagni ed agli educatori, in un sistema di regole condivise. Questo lo porterà ad acquisire nuove e corrette abitudini alimentari che, passando attraverso l'imitazione di modelli vissuti come esemplari, potranno permanere nel suo comportamento.

Il bambino dovrà iniziare, o ha da poco intrapreso, il percorso di conoscenza di preparazioni alimentari diverse dal latte. In questa fase incomincia a percepire sapori e consistenze differenti: dà inizio all'espressione del proprio gradimento, si adatta agli orari dei pasti, acquisisce maggiore autonomia nell'assunzione degli alimenti.

La preparazione dei pasti in sede gioca a favore dell'educazione alimentare in quanto il bambino, conoscendo direttamente il personale che cucina, coglie con continuità ciò che avviene all'interno del nido, collegandolo alla propria esperienza familiare; inoltre il bambino "pregusta" il menù del giorno anche attraverso i profumi che precedono il pasto.

I bambini non riescono a comprendere l'importanza nutrizionale di un alimento e sono stimolati dai cibi che soddisfano la percezione sensoriale. Possono sperimentare modi diversi di "assaggiare i cibi", ad esempio attraverso i laboratori del gusto, organizzati grazie all'intervento creativo degli educatori e del personale addetto alla preparazione dei pasti. Queste esperienze li accompagnano nei loro progressi di conoscenza: la manipolazione, la stimolazione dell'olfatto, l'osservazione dei colori, l'ascolto del "suono" e l'assaggio (gioco del riconoscimento degli alimenti al naturale o associati ad altri) rendono il cibo familiare. Gli alimenti hanno un loro "sapore" caratteristico, pertanto risulta inutile l'aggiunta di sale e zuccheri che modificano il sapore di base, abituando a gusti "omologati".

È importante fornire l'acqua a richiesta, nei diversi momenti della giornata.



Presentazione e distribuzione del pranzo: sono aspetti sui quali va posta una particolare attenzione, adottando accorgimenti che stimolino la curiosità del bambino. Nel rispetto del menù, vanno valorizzati i colori delle pietanze, la consistenza del cibo adeguata all'età e la diversa disposizione nel piatto. La distribuzione del pasto dovrà avvenire al tavolo in presenza dei bambini. L'ambiente dovrà essere confortevole, anche grazie a pareti colorate ed all'uso di cartelloni. Le stoviglie e le posate a perdere sono ammesse solo in casi eccezionali.

I tempi: il pranzo deve avere la durata necessaria al fine di consentire ai bambini un rapporto piacevole e consapevole con il cibo, comunque non inferiore ai 30'. L'orario del pranzo deve tener conto dell'età del bambino e delle sue esigenze di sonno. E' buona norma educare progressivamente i bambini ad un orario che rispetti una giusta distanza dallo spuntino di metà mattina, in modo da arrivare al pranzo con un buon appetito. L'orario del pranzo deve quindi avvicinarsi il più possibile alle ore 12, comunque non prima delle 11:30.

L'ordine e la presentazione dei piatti: per promuovere il consumo di verdura si suggerisce di proporla come prima portata (antipasto), "approfittando" dell'appetito dei bambini. Si potranno offrire anche più tipologie di verdure nello stesso piatto. Il pane, servito in appositi contenitori, deve essere distribuito solo dopo il primo piatto.

L'approccio al pasto: è importante presentare al bambino tutto ciò che è stato previsto dal menù, ponendo particolare attenzione alla modalità di presentazione degli alimenti. Bisogna offrire un menù vario, con preparazioni semplici, colorate e fantasiose per permettere la conoscenza dei diversi cibi. Ricordarsi che per i bambini la maggior parte delle preparazioni sono "nuove" e che quindi devono essere educati ai differenti sapori attraverso un avvicinamento graduale, incentivando l'assaggio senza forzature. I bambini sanno autoregolarsi. Se il bambino mangia con appetito e dimostra di desiderare ancora del cibo, aggiungere eventualmente delle verdure e completare il menù con la frutta prevista a fine pasto, evitando la concessione di bis della portata più gradita. Se il bambino è in difficoltà con l'approccio ai nuovi cibi bisogna comunque mantenere un atteggiamento sereno ed è opportuno riproporli successivamente. I gusti dei bambini si



modificano nel tempo e l'accettazione di nuovi alimenti può essere favorita anche, nel contesto del nido, per imitazione degli altri bambini e con l'aiuto degli educatori.

Feste di compleanno e ricorrenze: festeggiare i compleanni e le ricorrenze, in genere con dolci, è un aspetto usuale della nostra cultura. Il consumo di troppi dolci può facilitare l'acquisizione da parte dei bambini di abitudini alimentari scorrette, per cui si consiglia di limitare quantità (evitare le rimanenze) e frequenze (ad esempio festeggiando insieme i compleanni del mese). È bene dare significato alla festa di compleanno attraverso una ritualità comprensibile e significativa per il bambino, che può anche non essere legata alla torta personale: dalla tavola apparecchiata in modo speciale, alla simbologia che lo individua come re/regina della giornata (gli educatori hanno gli strumenti per far vivere al bambino il ruolo di protagonista). Il nostro consiglio è di festeggiare le ricorrenze consumando il dolce secco, preparato in giornata nella stessa cucina da parte della cuoca o veicolato da parte della ditta di ristorazione. Questo consente l'uso di un prodotto sicuro sia nella produzione che negli ingredienti, anche per eventuali fruitori di diete speciali. In queste occasioni è opportuno incoraggiare i bambini a bere acqua naturale piuttosto che bevande dolci e/o gassate. È buona norma evitare l'ingresso nel nido di altri dolciumi quali cioccolatini, caramelle e simili e il loro relativo consumo o utilizzo come premio.

Al Nido come a casa: il nido d'infanzia è un ambiente favorevole per l'avvio di percorsi che incidono sugli stili di vita del bambino, grazie al coinvolgimento del personale educativo e genitori. Il nido deve sostenere le mamme che allattano, attraverso l'allestimento di una stanza per l'allattamento o di una zona dedicata a tale momento e permettendo l'accoglienza del latte spremuto (vedi allegato 1).

L'introduzione di alimenti complementari deve essere un'occasione per la famiglia per adottare un'alimentazione corretta e salutare per tutti. Le abitudini alimentari e lo stile di vita hanno un ruolo fondamentale ed ogni componente della famiglia dovrebbe essere coinvolto a collaborare per il raggiungimento del benessere del bambino. La prima colazione è una tappa fondamentale in cui viene introdotta l'energia necessaria per affrontare la giornata. Il bambino deve avere il tempo sufficiente per svegliarsi e mangiare in tranquillità, in un ambiente sereno, meglio se in compagnia dei propri genitori.



È utile informare i familiari di quello che è stato offerto ai bambini nella giornata attraverso l'elenco delle pietanze esposto in bacheca, al fine di variare le proposte per la cena e permettere di consultare le "ricette", con l'invito di riproporle anche a casa.

Gli orari dei pasti dovrebbero rappresentare una continuità con quelli del nido d'infanzia per favorire la ritualità e ritmicità degli stessi. Il rispetto dei tempi previsti tra un pasto e l'altro permette un giusto equilibrio delle necessità fisiologiche dell'organismo. Mangiare in modo continuativo infatti altera il naturale senso di sazietà e di fame, inducendo percezioni errate di tali stimoli.

I genitori, o coloro che si prendono cura del bambino oltre l'orario del nido, devono essere messi al corrente che è buona norma non arrivare con alimenti (succhi di frutta, merendine, snack salati, caramelle...) al mattino o al termine dell'orario, in quanto i bambini, che hanno già consumato la colazione o merenda del pomeriggio, hanno autonomia sufficiente per giungere all'ora del pasto successivo. Bisogna evitare di lasciare negli spogliatoi e negli stipetti ciucci, biberon, alimenti e bevande (ad esempio tisane, succhi di frutta...).

È buona norma imparare a leggere le etichette alimentari dei prodotti da acquistare per i bambini.

Aspetti gestionali: ogni nido d'infanzia, per garantire la qualità del servizio, pone cura ed attenzione agli aspetti igienico sanitari legati alla preparazione ed al consumo degli alimenti, attuando quanto previsto dalle norme riguardanti la sicurezza alimentare (Reg. CEE 178/2002; 852/2004 ecc.). La cucina interna al nido rappresenta la scelta ottimale per la preparazione dei pasti in giornata con le caratteristiche riportate nella Legge Regionale n. 20 del 18 agosto 2005 e suo successivo Regolamento, recante requisiti e modalità per la realizzazione, l'organizzazione, il funzionamento e la vigilanza dei nidi d'infanzia.

In subordine a tale scelta, il centro cottura esterno non dovrebbe essere ad una distanza maggiore di 30 km dal nido o veicolare in un tempo superiore ai 30 minuti (o comunque prevedere 40 - 60 minuti tra fine produzione e consumo). La consegna dei pasti in multiporzione dovrebbe avvenire, in assenza di scaldavivande, non prima di mezz'ora dall'inizio della distribuzione. Si rammenta che il requisito della cucina in sede risulta obbligatorio in caso di bambini di età inferiore all'anno presenti nella struttura.



Aspetti igienici particolari: l'igiene delle mani riveste un momento fondamentale per ridurre la trasmissione di malattie, soprattutto in ambiente infantile. Il lavaggio delle mani, per operatori e bambini, deve quindi avvenire ogni qualvolta si renda necessario e, in particolare, prima dei pasti.

È indicato garantire un cambio di bavaglini personali ogni giorno e comunque al bisogno.

Nel caso si manifestino più casi di bambini e adulti con sintomatologia gastroenterica riconducibili al pasto consumato, è necessario segnalarlo tempestivamente all'autorità sanitaria competente che può attuare tutte le procedure necessarie per il contenimento della malattia.



Allegati

1 – PROTOCOLLO GESTIONE LATTE MATERNO

Il presente protocollo riporta le indicazioni operative essenziali per la gestione in sicurezza del latte materno. Tali indicazioni, eventualmente integrate in funzione di particolari esigenze operative, possono costituire un riferimento utile per la redazione di un capitolo specifico del piano di autocontrollo richiesto dal Reg. 852/2004 in materia di igiene degli alimenti.

La conservazione del latte materno in condizioni idonee è fondamentale per poter somministrare al lattante un prodotto con un alto valore nutritivo e sicuro da un punto di vista igienico sanitario.

Presupponendo che la madre sia già stata informata sulle corrette modalità di raccolta del latte, il presente protocollo intende dare indicazioni sul trasporto, la consegna e la conservazione del latte materno presso il nido d'infanzia.

Trasporto

- usare biberon di vetro (pyrex) o plastica (polipropilene) ;
- consegnare un biberon per ogni poppata prevista;
- trasportare il latte in borsa refrigerante;
- mettere un'etichetta che riporti il nome del bambino e la data di consegna.

Consegna

- il latte materno sarà consegnato agli operatori del nido direttamente da uno dei genitori o da chi accompagna solitamente il bambino;
- alla consegna, l'operatore dovrà verificare la completezza e la coerenza dei dati riportati e siglare la verifica effettuata nella apposita scheda (piano di autocontrollo);
- gli operatori diventano responsabili della conservazione e somministrazione.

Conservazione

- dopo la consegna, l'operatore incaricato deve riporre il latte materno **immediatamente nel frigorifero**:
 - **frigorifero dedicato**: quando possibile, va predisposto un frigorifero dedicato appositamente alla conservazione del latte materno, diverso da quello utilizzato per la conservazione di altri alimenti;



- **frigorifero non dedicato:** se il frigorifero utilizzato per la conservazione del latte materno, viene utilizzato anche per la conservazione di altri alimenti, **i biberon contenenti il latte devono essere conservati in apposito contenitore di plastica chiuso, nettamente separati dagli altri alimenti;**

– il latte consegnato deve essere consumato in giornata.

Somministrazione del latte materno

Al momento della somministrazione, dopo essersi accuratamente lavate le mani, l'operatore incaricato:

- controlla i dati riportati sull'etichetta (il nome del lattante e le data di raccolta) e che il contenitore sia integro;
- dopo averlo agitato dolcemente, procede con il riscaldamento **tramite scaldabiberon** adeguatamente termostato a 37°C;
- il latte eventualmente rimasto dopo la poppata deve essere eliminato;
- al termine della poppata il biberon deve essere lavato con detergente per stoviglie e così riconsegnato alla madre;
- per la somministrazione del latte, su richiesta della madre o per i lattanti che ne facciano già uso, potranno essere utilizzati un piccolo bicchiere, una piccola tazza o un cucchiaino al posto del biberon.

Nota informativa per le mamme:

Tempi di conservazione del latte materno: il latte materno **fresco** può essere conservato **in frigorifero per 48 ore** dalla raccolta mantenendo inalterato il valore nutrizionale.

Il latte materno **scongelato**, va conservato in frigorifero e deve essere utilizzato **entro 24 ore** dallo scongelamento.



2 – PROTOCOLLO GESTIONE DEGLI ALIMENTI PER LATTANTI (“LATTI DI FORMULA”)

Il presente protocollo riporta le indicazioni operative essenziali per la gestione del latte di formula. Tali indicazioni, eventualmente integrate in funzione di particolari esigenze operative, possono costituire un riferimento utile per la redazione di un capitolo specifico del piano di autocontrollo richiesto dal Reg. 852/2004 in materia di igiene degli alimenti.

L'alimento per lattanti (latte di *formula*) in polvere non sempre è un prodotto sterile, in quanto può essere contaminato durante la produzione, la preparazione e la conservazione da batteri anche pericolosi.

Le *formule* liquide, invece, sono sterili prima dell'apertura delle confezioni e possono essere conservate a temperatura ambiente, ma in seguito possono essere contaminate come quelle in polvere ricostituite. Una volta che la confezione viene aperta, per il rischio di contaminazione da microrganismi ambientali, l'alimento liquido non consumato dovrà essere conservato in frigorifero per non più di 24 ore, oltre le quali dovrà essere gettato via.

Esistono alcune regole fondamentali che, seguite scrupolosamente durante la manipolazione, la conservazione e la somministrazione della *formula*, sono in grado di ridurre tali rischi. Per la preparazione degli alimenti per lattanti è necessario disporre di:

- un lavabo con un piano di lavoro ad esso adiacente, anche all'interno della cucina;
- un frigorifero per la conservazione del latte ricostituito;
- uno sterilizzatore o adeguata attrezzatura per la sterilizzazione degli utensili necessari nonché per il riscaldamento dell'acqua necessaria alla preparazione della formula ricostituita;
- le etichette riportanti il nome del bambino, data di preparazione, nome dell'operatore per garantire la tracciabilità delle formule preparate;
- utensili (biberon, tettarelle, cucchiaini, dosatori, scovolini ecc.) adeguatamente puliti e sterilizzati.

**Procedura per il lavaggio:**

- lavare accuratamente le mani con acqua e sapone asciugandole con materiale usa e getta;
- lavare tutti gli utensili con acqua saponata bollente - utilizzando uno scovolino pulito per rimuovere residui di cibo dal biberon;
- sciacquare accuratamente sotto acqua corrente.

Procedura di sterilizzazione

Si utilizza lo sterilizzatore commerciale, seguendo le istruzioni per l'uso, o si procede:

- immergendo completamente gli utensili nell'acqua raccolta in una pentola;
- coprendo la pentola con un coperchio e mantenendo l'acqua in ebollizione per 20 minuti;
- per prevenire la ri-contaminazione sarebbe opportuno togliere gli utensili sterilizzati dagli appositi contenitori solamente prima dell'uso. Diversamente, assemblare completamente il biberon e tenerlo coperto in un posto pulito.

Procedura per la ricostituzione e utilizzo delle 'formule' in polvere

- lavare e disinfettare il piano di lavoro;
- lavare accuratamente le mani con acqua e sapone asciugandole con materiale usa e getta;
- portare ad ebollizione dell'acqua in una pentola o con un bollitore elettrico e versarla nel biberon sterilizzato proporzionalmente alla quantità di latte in polvere che verrà aggiunto, secondo le indicazioni riportate in etichetta;
- aggiungere la polvere quando la temperatura dell'acqua è a 70 gradi (termometro a sonda);
- chiudere accuratamente il biberon e agitarlo delicatamente per qualche secondo;
- far raffreddare la formula così ricostituita, tenendo il biberon sotto un getto di acqua corrente;
- apporre sul biberon l'etichetta riportante le informazioni indicate precedentemente;
- controllare la temperatura facendo cadere qualche goccia di latte sul dorso della mano per verificare che sia tiepida;
- somministrare la formula così ricostituita entro 2 ore dalla preparazione e gettare qualsiasi residuo di latte non consumato entro questo tempo.

Procedura per l'utilizzo delle 'formule' liquide

Una volta che il latte di *formula* liquido viene versato nel biberon, questo dovrà essere etichettato secondo le stesse modalità indicate per le *formule* da ricostituire, essere riscaldato secondo le modalità riportate in etichetta dal produttore e **somministrato entro**



2 ore dal riscaldamento, gettando qualsiasi residuo di latte non consumato entro questo tempo.

Conservazione delle formule preparate

Occasionalmente, per particolari esigenze organizzative, potrebbe rendersi necessario preparare in anticipo i biberon con il latte da somministrare individualmente - secondo le indicazioni di cui sopra - e conservarli in frigorifero. In tali casi, sia che le *formule* siano ricostituite sia che siano già pronte per l'uso, i biberon vanno ripresi dal frigorifero appena prima del loro utilizzo, riscaldati con lo scaldabiberon, somministrati secondo le modalità descritte nella somministrazione del latte materno (allegato 1) e gettati via, se non consumati, dopo 24 ore.

IMPORTANTE:

Non usare mai il forno a microonde per preparare o riscaldare le formule, sia in polvere che liquide (tale pratica, non garantendo un riscaldamento omogeneo del liquido, rende possibile la pericolosa presenza di punti eccessivamente caldi - *hot spots* - che potrebbero ustionare la bocca del bambino).

Non riscaldare ripetutamente le formule ricostituite, anche nel caso in cui la somministrazione dello stesso avvenga in più riprese.



3 - CARATTERISTICHE TECNICHE DEGLI ALIMENTI DA ACQUISTARE

Di seguito vengono riportate alcune specifiche tecniche dei prodotti alimentari che possono venir impiegati, come alimenti tal quali o come ingredienti, per la preparazione del menù allegato da servire ai bambini accolti presso i nidi d'infanzia.

Si sottolinea che per gli alimenti per lattanti e gli alimenti di proseguimento sono in vigore norme comunitarie specifiche (vedi bibliografia - riferimenti normativi) che vietano l'impiego o fissano i livelli massimi specifici di residui di prodotti fitosanitari e che tali livelli sono molto più bassi rispetto ai prodotti destinati agli adulti.

Tuttavia attualmente sono normati solamente i limiti massimi consentiti per singolo principio attivo nei prodotti posti in vendita. In attesa che venga regolamentato il limite massimo ammissibile per la totalità dei principi presenti contemporaneamente (dose cumulativa totale) si ritiene utile privilegiare l'uso di prodotti ottenuti con metodi produttivi rispondenti all'agricoltura integrata e all'agricoltura biologica

CEREALI

- **Pane:** fresco, fornito giornalmente. Non sono ammessi grassi aggiunti ad eccezione dell'olio extra-vergine di oliva. Tipologie:
 - pane comune di tipo "0", "00", pane integrale, pane di cereali;
 - pane speciale: al latte o con aggiunta di semi oleosi, zucca, miele, uvetta, olive...
- **Pasta:** di semola di grano duro, integrale, di altri cereali, nei formati più idonei;
- **Pasta all'uovo secca o fresca:** semola e/o farina di frumento e uova intere;
- **Riso:** tutte le varietà e gradi di raffinazione di riso, parboiled;
- **Orzo:** brillato o semi raffinato;
- **Altri cereali e derivati:** semola di grano duro (semolino), farina di frumento tipo "0", "00", "1", semolino di riso, farina di mais per polenta, couscous, burgul, riso soffiato; chicchi o fiocchi di avena, riso, farro e mais, cornflakes (unici ingredienti mais, malto);
- **Pasta lievitata:** farina tipo "0", integrale, altri cereali, acqua, sale, lievito di birra, olio extra-vergine di oliva;



- **Prodotti da forno:** gallette di mais, riso, farro, fette biscottate, grissini, crackers, pane biscottato e simili, non sono ammessi grassi aggiunti ad eccezione dell'olio extra-vergine di oliva;
- **Biscotti secchi, dolci lievitati:** farina (di grano o altri cereali), zucchero, olio di oliva extra vergine o olio d'oliva, di mais, di girasole, arachide, burro (assenti grassi e oli idrogenati, margarina, oli o grassi vegetali non specificati), latte, polveri lievitanti, aromi naturali. Altri ingredienti consentiti: uova, frutta disidratata, semi oleosi, yogurt, amido di frumento, glucosio, succo d'uva, cereali soffiati, cacao amaro.

GNOCCHI

- **Gnocchi di patate:** freschi o conservati sottovuoto o in atmosfera protettiva, senza aggiunta di additivi e preparati solo con: patate, farina di grano, uova, sale e aromi naturali. Ammessa l'aggiunta come altro ingrediente di verdure quali spinaci, zucca, radicchio...;
- **Gnocchi di semolino:** freschi o sottovuoto o in atmosfera protettiva, senza aggiunta di additivi, preparati solo con: semolino, latte, sale.

PRODOTTI ORTOFRUTTICOLI

- **Frutta e verdura fresche:** saranno da preferire i prodotti provenienti da produzione italiana, di tutte le categorie tranne quella di qualità inferiore per quello specifico prodotto. Per garantire una maggiore freschezza si consiglia una fornitura di frutta e verdura almeno bisettimanale, rispettando il più possibile la stagionalità (come da tabella allegata) e un'opportuna varietà;
- **Verdure surgelate:** ad esempio asparagi, bietina, carciofi, fagiolini, spinaci. L'impiego settimanale delle verdure surgelate andrà limitato ai periodi di difficile reperibilità. È consentito l'utilizzo di prodotti surgelati 2 volte alla settimana: 1 volta come contorno, 1 volta come ingrediente (ad esempio a integrazione delle minestre);
- **Legumi freschi:** fagioli, piselli, fave;
- **Legumi secchi:** fagioli, lenticchie, ceci, piselli, fave, legumi misti;
- **Legumi surgelati:** fagioli, piselli, legumi misti.

UOVA

- **Ovoprodotto:** uova di gallina intere sguosciate e pastorizzate;



- **Uova di gallina fresche:** prodotte da animali allevati a terra, di categoria A extra, categoria di peso "medio".

CARNI FRESCHE

Fresche, refrigerate, di provenienza italiana (cioè nati, allevati e macellati in Italia), sia bianca (avicunicole) che rossa (bovino, suino, equino, caprino, ovino);

- **Carni bovine**, nei seguenti tagli consigliati:
 - **per arrosto:** fesa esterna, scamone, filetto, lombata;
 - **per fettine/bistecche:** fesone di spalla, lombata, girello, scamone, filetto, roast-beef;
 - **per spezzatino:** girello di spalla, sottospalla, noce, fesa, scamone;
 - **per brasato:** girello, noce, scamone;
- **Carni suine**, tagli consigliati: filetto, carré, braciola, lonza, polpa di coscia;
- **Carni avicole:** petti, sovracosce e cosce di pollo, fesa ed anca di tacchino;
- **Carni caprine e ovine:** agnello e capretto;
- **Carni di coniglio:** disossato;
- **Carni equine.**

CARNE CONSERVATA

- **Prosciutto crudo D.O.P.:** senza aggiunta di nitrati e nitriti;
- **Prosciutto cotto:** ottenuto dalla coscia, senza aggiunta di polifosfati, proteine del latte, glutine, nitriti e nitrati.

PRODOTTI ITTICI

Prodotti freschi e, in alternativa, surgelati. Specie locale o di altra provenienza fresco o surgelato con particolare attenzione al rischio spine. Si propongono:

- **Filetti e/o tranci di pesce:** nasello, merluzzo, platessa/limanda, sogliola, cernia, trota, mustella, dentice, halibut, seppie, calamari, salmone, cefalo, salmerino, orata, branzino, sgombro.

OLI E GRASSI

- **Olio extra - vergine di oliva:** ottenuto per spremitura a freddo, prodotto e confezionato in Italia;
- **Burro:** pastorizzato, fresco.



PRODOTTI LATTIERO-CASEARI

- **Latte:** latte di alta qualità pastorizzato intero;
- **Yogurt di latte intero;**
- **Yogurt alla frutta** costituito esclusivamente da yogurt intero, zucchero e polpa di frutta.

FORMAGGI

Unici ingredienti: latte pastorizzato di vacca/ di capra/ di pecora, caglio, sale, eventualmente fermenti lattici, esenti da additivi.

- **a pasta molle:** stracchino, robiola, crescenza, taleggio, caciotta fresca;
- **a pasta filata:** mozzarella vaccina, provola, provolone, scamorza;
- **a pasta dura:** asiago, montasio, latteria, fontina, pecorino fresco;
- **stagionati:** grana padano, parmigiano reggiano, interi a pezzi e/o grattugiati.

RICOTTA

- **ricotta:** di vacca, di capra, di pecora, da siero di latte vaccino senza aggiunta di panna e latte intero.

VARIE

- **Preparato di frutta a base di...:** confettura con minimo 60 grammi di frutta su 100 grammi di prodotto.
- **Frutta oleosa:** noci, noccioline, mandorle, pinoli...;
- **Frutta secca:** fichi, prugne, albicocche;
- **Miele:** vergine italiano di qualità di unico fiore;
- **Passata di pomodori:** unici ingredienti: pomodori, sale;
- **Pomodori pelati** tipo "S. Marzano", in scatola;
- **Sale grosso e fine iodato:** senza additivi e anti-agglomeranti;
- **Gelato:** panna, latte intero o scremato, uova fresche, zucchero, aromi naturali, ingrediente caratterizzante (cacao, vaniglia, frutta ecc.), pectine;
- **Alimenti da utilizzare per l'allestimento delle diete speciali e delle alimentazioni particolari.**



4 – CALENDARIO DELLA STAGIONALITÀ DEI PRODOTTI ORTOFRUTTICOLI

	gen	feb	mar	apr	mag	giu	lug	ago	set	ott	nov	dic
albicocche												
angurie												
arance												
cachi												
castagne												
ciliege												
fichi												
fragole												
kiwi												
mandaranci												
mandarini												
mele												
meloni												
pere												
pesche												
susine												
uva												
	gen	feb	mar	apr	mag	giu	lug	ago	set	ott	nov	dic
asparagi												
bietole												
broccoli												
carciofi												
cardi												
carote												
cavolfiori												
cavoli												
cetrioli												
cicorie												
cime di rapa												
cipolline												
fagiolini												
fave												
finocchi												
insalate												
melanzane												
patate												
peperoni												
piselli												
pomodori												
porri												
radicchi												
ravanelli												
rucola												
sedani												
spinaci												
zucche												
zucchine												



5 - PIANO DI APPROVVIGIONAMENTO

Al fine di tutelare la freschezza delle partite acquistate, si consiglia di garantire per gli alimenti preconfezionati di seguito elencati un periodo di conservabilità (tempo tra la consegna e il superamento della data di scadenza o del termine minimo di conservazione) uguale o superiore ai termini di seguito riportati. Ad esempio il latte dovrebbe essere consegnato almeno 3 giorni prima dalla data di scadenza.

Termini di conservabilità residua a partire dalla data di consegna del prodotto alimentare	
Burro	30 giorni
Carni avicole sottovuoto	15 giorni
Carni bovine sottovuoto	15 giorni
Carni suine sottovuoto	15 giorni
Conserven di pomodori pelati	4 anni
Formaggi freschi	15 giorni
Gnocchi di patate freschi, sottovuoto o atmosfera protettiva	15 giorni
Latte	3 giorni
Olio extra vergine d'oliva	12 mesi
Ortaggi surgelati	12 mesi
Ovoprodotto pastorizzato	10 giorni
Pasta di semola	18 mesi
Prodotti ittici congelati/surgelati	90 giorni
Prosciutto cotto (coscia)	60 giorni
Riso e altri cereali	12 mesi
Uova fresche	Consegna entro 3 giorni dal confezionamento consumo entro 10 giorni dalla scadenza
Yogurt	15 giorni



Bibliografia

NORMATIVA

- Decreto del presidente del consiglio dei ministri 4 maggio 2007 – GU n.117 del 22/05/2007 – documento programmatico “Guadagnare salute”
- Decreto del presidente della regione Friuli Venezia Giulia del 27/03/2006 n. 087/Pres.”Regolamento recante requisiti e modalità per la realizzazione, l'organizzazione, il funzionamento e la vigilanza nonché le modalità per la concessione dell'autorizzazione al funzionamento dei nidi d'infanzia, ai sensi dell'art.13, comma 2, lettera a) e d) della legge regionale 20/2005.
- GU n. 32 del 7 Febbraio 2008, deliberazione 20 dicembre 2007. Accordo, ai sensi dell'articolo 4 del decreto legislativo 28 agosto 1997, n. 281, tra il Governo, le regioni e le province autonome di Trento e Bolzano su «Linee di indirizzo nazionali sulla protezione, la promozione ed il sostegno dell'allattamento al seno». Conferenza permanente per i rapporti tra lo stato le regioni e le province autonome di Trento e Bolzano
- Proposta d'intesa – Presidenza del consiglio dei Ministri del CSR 001439 P-2. 17.4.10 del 25/03/2009 - “Linee di indirizzo per la ristorazione scolastica”
- Decreto ministeriale n° 82 del 9 aprile 2009 “Regolamento concernente l'attuazione della direttiva 2006/141/CE per la parte riguardante gli alimenti per lattanti e gli alimenti di proseguimento destinati alla Comunità europea ed all'esportazione presso Paesi terzi. (09G0093) (G.U. Serie Generale n. 155 del 7 luglio 2009)”
- Regolamento (CE) N. 834/2007 del Consiglio d'Europa del 28 giugno 2007 relativo alla produzione biologica e all'etichettatura dei prodotti biologici
- Dir 2006/125/CE “Sugli alimenti a base di cereali e gli alimenti destinati ai lattanti e ai bambini”
- Reg (CE) 1333/2008 relativo agli additivi

ALLATTAMENTO

- Agenzia Regionale della Sanità – Regione autonoma Friuli Venezia Giulia – Raccomandazioni regionali “Per la promozione e il sostegno dell'allattamento al seno” – seconda edizione: dicembre 2006
- ADA. “Guidelines for preparation of formula and breastfeeding in Health Care Facilities.” Adapted from Infant feedings: guidelines for preparing of formula and breast milk in Health Care facilities. Pediatrics Nutrition Practise Group of American Dietetics Association, 2003
- Quan R., Yang C, Rubinstein S, et al. “Effect of microwave radiation on anti-infective factors in Human milk.” Pediatrics 89:677-669, 1992
- The Academy of Breastfeeding Medicine Protocol Committee - Protocol n°8. “Human milk storage information for home use for healthy full-term infants.” The Academy of Breastfeeding Medicine 2004
- Documento modificato da: WHO “How to prepare podere infant formula in care setting”, 2007 http://www.who.int/foodsafety/publications/micro/PIF_Care_en.pdf



ALIMENTAZIONE

- European Network for Public Health Nutrition: Networking, Monitoring, Intervention and Training (EUNUTNET). "Alimentazione dei lattanti e dei bambini fino a tre anni: raccomandazioni standard per l'Unione Europea. Commissione Europea", Lussemburgo, 2006
<http://www.burlo.trieste.it/documenti/EUpolicy06it.pdf>
- National Institute for health and Clinical Excellence: "Improving the nutrition of pregnant and breastfeeding mothers and children in low-income households". www.nice.org.uk/PH011
- ESPGHAN Committee on Nutrition "Complementary feeding: a commentary". Review da J Pediatr Gastroenterol Nutr. 2008 Jan;46(1):99-110
- WHO. "Complementary feeding of young children in developing countries: a review of current scientific knowledge (document WHO/NUT/98.1)." 1998
- S.I.N.U. Società Italiana di Nutrizione Umana - "Livelli di assunzione raccomandati di energia e nutrienti per la popolazione italiana" - L.A.R.N. Revisione 1996
- Lucio Piermarini - "Io mi svezzo da solo" - Bonomi Editore
- Carlos Gonzalez - "Il mio bambino non mi mangia" - Bonomi Editore
- INRAN - "Linee guida per una sana alimentazione" - versione 2003
- Direzione regionale della Sanità e delle Politiche Sociali - Regione Autonoma Friuli Venezia Giulia - "Guida pratica per una sana alimentazione nella ristorazione collettiva" - maggio 2001
- Software "Dieta Ragionata - DR3 . V. 3.1.0" - Sintesi Informatica