



Ristoratzione iscolàstica

Su mandigare in comunidade podet èssere un'occasione educativa de importu pro imparare e pro leare avesos e cumporamentos alimentares sanos.

Est de importu meda a megiorare sa calidade de sos pastos pro sas chi sunt sas carateristicas nutrizionales e sensoriales, mantenende firmos sos printzìpios de sa seguresa alimentare.

Sas tabellas alimentares chereant aprontadas tenende in contu sos LARN (livellos de assunzione raccomandados de energia e nutrientes) chi càrculant su bisòngiu energèticu de ogni die de sos destinatàrios a cunforme a de s'edade issoro.

Sos menù chereant aprontados respetende sos printzìpios de un'alimentatzione sana, vària e echilibrada pro su chi pertocat sas calorias e sas carateristicas nutrizionales.

Pro assegurare s'alternàntzia e sa varietade de sos alimentos sos menù chereant aprontados cun rotatzione de bator chidas e depent cambiare a tenore de s'istagione atòngiu – ierru, beranu – istadiale.

In unu pastu, pro chi siat echilibradu, bi depet àere su 55-60% de carboidrados, su 15% de proteinas (raportu intre de proteinas animales e vegetales 0,66), su 25-30% de grassos (vegetales e animales).

In unu menù bilanziadu pro su pràngiu in iscola bi podet àere alimentos chi apartent a sos grupos printzipales e cun sas frecuèntzias chi s'indichint:

Fruta e vegetales: una portzione de fruta e una de vegetales ogni die
Tzereales (pasta, arrosu, trigu moriscu, òrgiu, àteru): una portzione ogni die
Pane: una portzione ogni die
Legùmenes: 1 - 2 bortas a sa chida
Patata: 0 - 1 portzione a sa chida
Petza (bianca e ruja): 1 - 2 bortas a sa chida
Pische: 1 - 2 bortas a sa chida
Oos: 1 borta a sa chida
Casu : 1 borta a sa chida
Salumes: 2 bortas a su mese

Unu pratu ùnicu (pro nàrrere: pizza, *pasta al forno*, àteru...): 1 borta a sa chida

Garantende su respetu de sas normas de sa seguresa alimentare, in sas propostas de *menù* bi podet àere fintzas màndigos típicos locales, cun sa punna de no isperdere e ismentigare sos màndigos de su connotu.

Su bisòngiu energèticu de ogni die depet èssere satzadu in bator o chimbe pastos partzidos in: ismurzu 15 - 20%, pràngiu 35 - 40%, chena 30 - 35%, ismurzu a intro de mangianu e merenda 5% ognunu.

Atentzione! Sa "portzione" contada comente "unidade pràtica de mesura de s'alimentu" est una cantidade pretzisa in grammos.

Sos chi sunt incarrigados de sa distributzione depent connòschere su valore de sas portziones de somministrare pro ogni edade diferente e depent tènere ainas adatas pro garantire sa portzione giusta cun una leada ebbia o cun unu nùmeru preistabilidu de cantidades giai prontas.

Sa valutatzione de su menù pro energia e nutrientes si podet fàghere ebbia si si tenent sas retzetas cun sos grammos a portzione a cruu e netas dae sos iscartos.

Pro nd'ischire de prus:

Livellos de assunzione raccomandados de energia e nutrientes pro sa populatzione italiana (LARN - SINU '96)

Linias ghia pro un'alimentatzione italiana sana (INRAN 2003)

Linias de indiritzu natzionale pro sa ristoratzione iscolàstica (Ministeru de sa Salute 2010)

Piramide alimentare italiana

<http://www.salute.gov.it/stiliVita/paginaInternaMenuStiliVita.it>

Dipartimentu de Preventzione

Carrera Carducci, 35
09170 Aristanis
Tel 0783/3171 Fax 0783/70034
Posta Eletrònica:
sian@asloristano.it
Posta Eletrònica Tzertificada:
sian@pec.asloristano.it

Su pùblicu si retzit:
Su mèrcuris e sa
chenàbura
in s'oràriu 11,00 - 13,00
o cun apuntamentu
telefònicu

S.I.A.N
Diretore Dot. R. Puggioni
U.O. Igiene de sa
Nutrizione
Resp. D.ssa A.M.
Marrocu

