

Menù primavera – estate anno 2020

Valori nutrizionali scuola dell'infanzia :

Nutrienti	Valore medio giornaliero 1 ^a settimana	Valore medio giornaliero 2 ^a settimana	Valore medio giornaliero 3 ^a settimana	Valore medio giornaliero 4 ^a settimana	Valore medio giornaliero mensile	Range valori di riferimento
Kcal	631	540	670	600	610	501 – 732
Proteine totali (g)	27,5	22,9	27,5	25,8	26	16,4 – 20,8
Lipidi totali (g)	16,4	15,7	13,9	14,9	15	≥20
Omega 6 (g)	1,3	1,4	1,1	1,2	1,3	≥1,3
Omega 3 (g)	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	≥0,3
Colesterolo (mg)	63	83	54	57	64	100 mg/1000 kcal
Glucidi disponibili (g)	98,5	75,3	88,8	90,3	88	≥84
Glucidi solubili (g)	23,9	20,2	21,5	22,3	22	≥24
Amido (g)	74,9	56,2	67,8	65,8	66	≥60
Fibra (g)	9,8	5,3	8,7	8,1	8	4 – 10
Fe (mg)	3,6	3,1	4,5	3,7	3,7	≥3,6
Ca (mg)	182	250	214	277	230,7	≥320
B1 (mg)	0,4	0,3	0,3	0,3	0,3	≥0,3
B2 (mg)	0,4	0,4	0,3	0,4	0,4	≥0,4
Vitamina C (mg)	17,8	30,7	17,5	38,1	26	≥18
B6 (mg)	0,6	0,5	0,6	0,6	0,6	≥0,4
Vitamina A (mcg)	78,9	122,8	80,4	65,2	87	≥160
Vitamina D (mcg)	0,4	1,1	0,3	0,2	0,3	≥0,4

Valori nutrizionali scuola primaria :

Nutrienti	Valore medio giornaliero 1 ^a settimana	Valore medio giornaliero 2 ^a settimana	Valore medio giornaliero 3 ^a settimana	Valore medio giornaliero 4 ^a settimana	Valore medio giornaliero mensile	Range valori di riferimento
Kcal	762	654	738	743	724	626 – 910
Proteine totali (g)	35	25,8	36,7	32,8	32,5	22,4 – 33,6
Lipidi totali (g)	20,8	21,5	19,2	20,7	20,5	≥26
Omega 6 (g)	1,9	2,2	1,7	1,9	1,9	≥2,5
Omega 3 (g)	0,4	0,4	0,3	0,4	0,4	≥0,4
Colesterolo (mg)	63	88	77	75	76	100 mg/1000 kcal
Glucidi disponibili (g)	115,8	90,5	104,7	106,5	104,3	≥106
Glucidi solubili (g)	24,7	22,3	20,7	23,7	23	≥31
Amido (g)	91,7	69,8	85	80,7	81,8	≥75
Fibra (g)	11,5	7,1	9,2	8,8	9,1	4 – 10
Fe (mg)	4,5	3,3	4	4,1	4	≥3,6
Ca (mg)	220	295	268	380	290	≥400
B1 (mg)	0,4	0,3	0,4	0,4	0,4	≥0,4
B2 (mg)	0,4	0,5	0,4	0,5	0,4	≥0,5
Vitamina C (mg)	23	36,1	33,9	40	33	≥18
B6 (mg)	0,7	0,5	0,6	0,5	0,6	≥0,5
Vitamina A (mcg)	97,6	140,3	103,6	76,5	104,5	≥200
Vitamina D (mcg)	0,5	1,8	0,5	0,2	0,7	≥0,4

Valori nutrizionali scuola secondaria di primo grado :

Nutrienti	Valore medio giornaliero 1^ settimana	Valore medio giornaliero 2^ settimana	Valore medio giornaliero 3^ settimana	Valore medio giornaliero 4^ settimana	Valore medio giornaliero mensile	Range valori di riferimento
Kcal	932	797	904	861	873	795 – 960
Proteine totali (g)	40,7	35,2	43,8	41,2	40,2	35,6 – 50
Lipidi totali (g)	29,2	24,3	28	27,9	27,3	≥29
Omega 6 (g)	2,5	2,5	2,1	2,2	2,3	≥2,5
Omega 3 (g)	0,5	0,4	0,4	0,5	0,5	≥0,5
Colesterolo (mg)	87	100	95	86	92	100 mg/1000 kcal
Glucidi disponibili (g)	137,5	107,4	123,2	124,8	123	≥120
Glucidi solubili (g)	27,5	24,5	24,7	26,4	25,7	≥35
Amido (g)	106,5	84,6	97,2	98	96,5	≥85
Fibra (g)	12,5	6,8	10,7	10,6	10	4 – 10
Fe (mg)	4,8	3,9	5,2	4,9	4,7	≥4,8
Ca (mg)	287,9	392,1	345,4	456,8	370	≥480
B1 (mg)	0,4	0,5	0,5	0,4	0,4	≥0,5
B2 (mg)	0,5	0,5	0,6	0,6	0,5	≥0,6
Vitamina C (mg)	21,6	43,7	37,2	50,5	38,2	≥20
B6 (mg)	1	0,5	1	0,6	0,7	≥0,6
Vitamina A (mcg)	133,8	173,2	143,4	92,8	136	≥240
Vitamina D (mcg)	0,5	2,2	0,5	0,3	0,8	≥0,6

I valori nutrizionali riportati nelle tabelle sono stati elaborati da un software apposito inserendo le grammature degli alimenti proposti nel ns. menù primavera – estate anno 2020.

I range dei valori di riferimento sono tratti dalle tabelle dei Livelli di Assunzione giornalieri Raccomandati dei Nutrienti per la popolazione italiana (L.A.R.N.). www.sinu.it

Possiamo classificare in tre fasce d'età i fabbisogni energetici :

- scuola dell'infanzia 3 - 5 anni;
- scuola primaria 6 - 10 anni;
- scuola secondaria 11-14 anni.

Per quanto riguarda la ns. fornitura del pranzo, rappresenta il 40% del fabbisogno energetico giornaliero.

Confrontando le medie ottenute con i valori riportati dei L.A.R.N. notiamo che le kcal rientrano perfettamente nei range dei valori di riferimento.

Il valore delle proteine risulta rientrare nel range dei valori di riferimento, eccetto che per la scuola dell'infanzia. E' doveroso però dire che nella fase di crescita dell'organismo umano si necessita di una quota maggiorata di proteine rispetto al fabbisogno degli adulti, perché il corpo umano è in continuo sviluppo .

I lipidi si suddividono in lipidi totali, omega 6 o acido linoleico e omega 3 o acido linolenico. Nell'alimentazione umana risultano essere molto importanti gli omega 3 e gli omega 6 perché proteggono dalle patologie cardiovascolari, sono i componenti dei fosfolipidi delle membrane cellulari e riducono il rischio di fenomeni di trombosi. Sono detti acidi grassi

essenziali (A.G.E.) perché l'organismo umano non è in grado di sintetizzarli e quindi vanno assunti soltanto con la dieta. Risultano quindi essere fondamentali per l'alimentazione umana. Dalle tabelle si nota che i valori dei lipidi non si discostano da ciò che è previsto nelle Linee Guida.

I carboidrati si suddividono in glucidi disponibili o carboidrati totali, glucidi solubili o zuccheri semplici e amido. Valutando i carboidrati possiamo dire che la quota glucidica totale è leggermente superiore ai fabbisogni previsti nella scuola dell'infanzia e in quella secondaria, così pure la quota destinata all'amido. Nel range dei valori di riferimento risultano i glucidi solubili o zuccheri semplici anche perché sono quelli che devono essere assunti in quantità minore.

Il valore della fibra è molto buono anche perché nell'alimentazione odierna non sempre viene assunta nella quantità adeguata; il fabbisogno giornaliero deve essere tra 10 e 25 g al giorno : nel pranzo il range di riferimento è tra 4 e 10 g circa a pasto. La fibra è molto importante nell'alimentazione umana perché è in grado di modulare la risposta glicemica e riduce il colesterolo nel sangue.

Questa valutazione nutrizionale nel suo complesso risulta ben bilanciata ed è in linea con i valori di riferimento. Non vengono inoltre trascurati componenti detti "minori" ma di assoluta importanza come gli acidi grassi essenziali e i vari micronutrienti quali vitamine e sali minerali. Ciò è un fattore molto importante per la salute dei bambini e dei ragazzi in crescita, anche perché è noto che spesso non adottano una corretta abitudine alimentare. Pertanto il pranzo risulta essere bilanciato da punto di vista nutrizionale e vario nei menù proposti.

Caltignaga, 18 luglio 2019

p. Ali.cot. S.r.l.
Dott.sa Elena Pioltini