

## Menù autunno – inverno anno scolastico 2019/2020

Valori nutrizionali scuole dell'infanzia :

Nutrienti	Valore medio giornaliero 1 <sup>a</sup> settimana	Valore medio giornaliero 2 <sup>a</sup> settimana	Valore medio giornaliero 3 <sup>a</sup> settimana	Valore medio giornaliero 4 <sup>a</sup> settimana	Valore medio giornaliero mensile	Parametri di riferimento
Kcal	611	520	458	599	547	501 – 732
Proteine totali (%)	19,9	18,9	22,3	19,3	20	20-25%
Lipidi totali (%)	24,9	20,1	21,2	23,7	22	25%
Lipidi saturi (g)	5,5	5,8	6,1	5,8	5,7	≥7
Acido linoleico (g)	1,9	1	1,2	1,5	1,4	≥1,3
Acido linolenico (g)	0,3	0,2	0,3	0,3	0,3	≥0,3
Colesterolo (mg)	74	89	60	60	69	100 mg / 1000 kcal
Glucidi disponibili (g)	95,1	85,5	83,4	91,2	71	≥84
Fibra (g)	8,2	8	7,6	9,2	8,3	4 – 10
Fe (mg)	3,6	3,8	3,6	4	3,7	≥3,6
Ca (mg)	371,6	167,4	234,2	233,4	214,5	≥320
Vitamina C (mg)	35,8	30,6	26,6	37,7	32,6	≥18
Vitamina A (mcg)	80,6	77,3	46,3	74,3	69,7	≥160
Vitamina E (mg)	2,3	1,8	1,5	2,1	1,9	≥3
Vitamina D (mcg)	0,3	0,5	0,3	0,3	0,3	0 - 4

Valori nutrizionali scuole primarie :

Nutrienti	Valore medio giornaliero 1 <sup>a</sup> settimana	Valore medio giornaliero 2 <sup>a</sup> settimana	Valore medio giornaliero 3 <sup>a</sup> settimana	Valore medio giornaliero 4 <sup>a</sup> settimana	Valore medio giornaliero mensile	Parametri di riferimento
Kcal	773	591	539	668	643	626 – 910
Proteine totali (%)	19	19	23	20,5	20,5	20-25%
Lipidi totali (%)	26	31	27	25	27	25-30%
Lipidi saturi (g)	7,3	6,5	8	7,7	5,9	≥8
Acido linoleico (g)	2,3	1,6	1,5	1,8	1,8	≥2,5
Acido linolenico (g)	0,5	0,3	0,3	0,3	0,3	≥0,4
Colesterolo (mg)	80	100	83	61	65	100 mg / 1000 kcal
Glucidi disponibili (g)	115,3	95	104,8	106,3	84	≥106
Fibra (g)	10,5	7,6	8,6	10	9	4 – 10
Fe (mg)	4,8	4,5	4	4,5	4,5	≥3,6
Ca (mg)	277,5	263	196	265,5	251	≥400
Vitamina C (mg)	44	33	47,5	31,5	39	≥18
Vitamina A (mcg)	95	109	55,5	82	85	≥200
Vitamina E (mg)	2,8	2,6	1,6	2,2	2,3	≥3
Vitamina D (mcg)	0,3	0,6	0,5	0,4	0,4	0 - 4

Valori nutrizionali scuole secondarie :

Nutrienti	Valore medio giornaliero 1 <sup>a</sup> settimana	Valore medio giornaliero 2 <sup>a</sup> settimana	Valore medio giornaliero 3 <sup>a</sup> settimana	Valore medio giornaliero 4 <sup>a</sup> settimana	Valore medio giornaliero mensile	Parametri di riferimento
Kcal	965	695	650	910	805	795 – 960
Proteine totali (%)	15	20,5	21	20	19	20-25%
Lipidi totali (%)	27	32	30	26	28,7	25-30%
Lipidi saturi (g)	10,4	8,7	9,8	9,3	9,5	≥10
Acido linoleico (g)	2,8	2	1,8	2,3	2,2	≥2,5
Acido linolenico (g)	0,6	0,4	0,5	0,5	0,5	≥0,5
Colesterolo (mg)	110	90	81	92	93	100 mg / 1000 kcal
Glucidi disponibili (g)	132	107,2	120,3	123,8	121	≥120
Fibra (g)	12,5	11	10	13,5	11,7	4 – 10
Fe (mg)	5,8	5,2	5,2	6,6	5,7	≥4,8
Ca (mg)	357,5	330	367	339,5	348	≥480
Vitamina C (mg)	47,5	28	37	32,5	36,2	≥20
Vitamina A (mcg)	132	126	79,7	151	122	≥240
Vitamina E (mg)	3,7	3	2,4	3	3	≥3
Vitamina D (mcg)	0,5	0,7	0,5	0,5	0,5	0 - 6

I valori nutrizionali riportati nelle tabelle sono stati elaborati da un software apposito inserendo le grammature degli alimenti proposti dal ns. menù scolastico autunno – inverno 2019/2020.

I parametri di riferimento sono tratti dalle tabelle dei Livelli di Assunzione giornalieri Raccomandati di Nutrienti per la popolazione italiana (L.A.R.N.). [www.sinu.it](http://www.sinu.it)

I fabbisogni energetici dei bambini li suddividiamo in tre fasce d'età distinte :

- scuola dell'infanzia            3 - 6 anni;
- scuola primaria                6 - 11 anni;
- scuola secondaria            11-15 anni.

Nel nostro caso, alle scuole forniamo il pranzo che rappresenta il 40% del fabbisogno energetico di una giornata alimentare.

I lipidi li suddividiamo nelle seguenti categorie :

- lipidi totali;
- lipidi saturi;
- acido linoleico (omega 6);
- acido linolenico (omega 3).

Per le proteine e i glucidi disponibili abbiamo individuato il valore nella sua globalità.

Il valore della fibra alimentare si attesta tra i 10 e i 25 g al giorno, quindi nel pranzo, l'intervallo di riferimento è tra 4 e 10 g al giorno.

Il colesterolo invece non deve superare i 100 mg ogni 1000 kcal.

Confrontando le medie ottenute con i valori delle Linee Guida notiamo che le kcal rientrano nei parametri di riferimento.

Il valore delle proteine risulta rientrare nell'intervallo previsto per tutte le scuole.

Per quanto riguarda i lipidi totali i valori non si discostano da ciò che è previsto nelle Linee Guida.

Anche i grassi saturi non superano i valori previsti, anche perché sono proprio i lipidi saturi che devono essere assunti in quantità minore perché a lungo termine durante la vita sono quelli che possono portare alle malattie cardiovascolari e ad alcune patologie come il diabete.

Nell'alimentazione umana risultano essere molto importanti gli omega 3 e gli omega 6 perché proteggono l'organismo dalle patologie cardiovascolari, sono i componenti dei fosfolipidi delle membrane cellulari e riducono il rischio di trombosi. Sono detti acidi grassi essenziali perché l'organismo umano non è in grado di produrli e quindi vanno introdotti con la dieta. Risultano quindi essere fondamentali per l'alimentazione umana. I valori di questi rientrano negli intervalli previsti.

Perfettamente nella norma risulta la quantità di carboidrati per tutte le scuole.

Il valore della fibra è molto valido anche perché nell'alimentazione di oggi non le si dà l'importanza che merita: la fibra è in grado di modulare la risposta glicemica e riduce il colesterolo nel sangue.

Osservando la valutazione nutrizionale nel suo insieme possiamo affermare che la quota destinata al pranzo è in media con i valori di riferimento. Non vengono inoltre tralasciati componenti "minori" ma di assoluta importanza come gli acidi grassi essenziali e la fibra. Ciò è un fattore molto importante per la salute dei bambini e dei ragazzi in crescita, anche perché è noto che non sempre hanno delle corrette abitudini alimentari. Il pranzo risulta essere bilanciato dal punto di vista nutrizionale e vario per i piatti che vengono proposti.

Caltignaga, 18 luglio 2019

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