

Introduzione

Questo breve lavoro divulgativo si inserisce nell'attività di collaborazione e supporto da parte dell'Azienda Sanitaria alle Amministrazioni comunali nell'ambito della ristorazione scolastica provinciale. Da anni personale dei Comuni ed operatori sanitari lavorano congiuntamente per elaborare menù graditi ai bambini, nutrizionalmente equilibrati, apprezzati e condivisi, al tempo stesso, dalla scuola e dalle famiglie.

Un approfondimento su questo tema può essere sviluppato in maniera completa solo se vengono valutati gli indissolubili legami esistenti tra *territorio – modello alimentare – salute*: produzioni agroalimentari tradizionali favoriscono la tutela dell'ambiente e la fornitura di materie prime più integre; una corretta alimentazione previene l'insorgenza di molte malattie, in particolare del sistema circolatorio, e patologie neoplastiche.

Territorio - alimentazione - salute rappresentano i tre elementi congiunti in un anello che trova la sua più armonica composizione nella *dieta mediterranea*. Le tecniche di produzione che caratterizzano la cultura mediterranea, attraverso la tutela delle varietà tradizionali, l'impiego di tecniche agronomiche che rispettano anche l'ecosistema, le tecnologie alimentari di trasformazione che tutelano i composti essenziali presenti nelle materie prime, come le vitamine ed altri bioelementi delicati, garantiscono maggiormente la presenza di tali sostanze. Sono proprio questi composti essenziali che, anche se presenti in piccolissime quantità, sono in grado di agire come fattori di protezione per la salute. Le produzioni agro-alimentari della tradizione mediterranea permettono la formazione nelle materie prime e la permanenza fino al prodotto finito di tali composti.

Un prodotto alimentare che ha questa origine è integro e completo nelle sue proprietà nutrizionali e dietetiche e non necessita di alcuna aggiunta di minerali, vitamine, acidi grassi essenziali, e di quant'altro proposto in questi ultimi anni da numerose campagne pubblicitarie. Aggiungendo le vitamine, gli acidi grassi essenziali e/o gli omega – 3, difficilmente si potranno sviluppare nell'organismo umano gli stessi effetti benefici di un alimento ottenuto secondo i principi appena visti.

Anche per queste ragioni gli Enti nazionali e regionali competenti promuovono le produzioni tipiche, tradizionali e biologiche prevedendone e favorendone l'inserimento nella ristorazione collettiva.

L'impegno è quello di far combaciare l'anello alimentare *territorio – modello alimentare – salute* con l'anello delle relazioni di questa Comunità, rappresentata dai singoli (bambini, adulti, anziani) e dalle diverse istituzioni pubbliche (scuole, comuni, istituti di ricovero, azienda sanitaria ecc.) e private (aziende di produzione e di ristorazione, associazioni di categoria e di consumatori, ecc.). La consapevolezza e la condivisione degli obiettivi e delle scelte da parte di tutte le figure coinvolte, direttamente e/o indirettamente, può permetterci di migliorare significativamente il benessere comune.

Per tali motivi con questo lavoro non ci siamo limitati a commentare il menù scolastico ma abbiamo voluto soffermarci su tutti i momenti della giornata alimentare, con una attenzione particolare per le merende, gli spuntini e i fuori pasto in genere.

Il menù è servito

Mangiare è l'azione attraverso la quale apportiamo al nostro organismo le sostanze nutritive che sostengono la crescita e le funzioni del corpo.

Ben diverso è invece il concetto di *alimentarsi*, che significa decidere cosa, come, quando, quanto, dove, con chi e perché si compie l'azione di mangiare: questo verbo si colora, in altre parole, di aspetti di carattere culturale, sociale e relazionale.

In effetti, ognuno di noi, fin dalla nascita, instaura col cibo un rapporto particolare e molto personale: ci sono bambini che nella mensa scolastica mangiano magari con gusto gli stessi alimenti che a casa stentano solo ad assaggiare. Sedersi ad una tavola ben apparecchiata, colorata, con tanti piatti dal buon odore stimola l'appetito molto più di un pasto veloce consumato in piedi e guardando l'orologio. Anche l'occhio vuole la sua parte e le aziende alimentari lo sanno benissimo, tanto che ogni prodotto, soprattutto quelli per bambini (vedi merendine, succhi di frutta, snack di vario tipo, ecc.), viene curato nel dettaglio e reclamizzato da un'attentissima campagna pubblicitaria, che punta sull'immagine del cibo presentato, trascurando a volte la descrizione del prodotto stesso (gusto, principi nutritivi, qualità, ecc.).

Molti studi hanno confermato come bambini fra 12 e 24 mesi, lasciati liberi di scegliere la qualità e la quantità di cibo voluta, agli orari da loro stessi preferiti, hanno dimostrato di sapersi autoregolare ed autosomministrare una dieta adeguata nutrizionalmente ai reali bisogni. Questa capacità purtroppo viene meno man mano che il bambino cresce, e cioè tanto più riceve stimoli esterni che la minano, siano essi costituiti dalla pubblicità, dal gruppo di compagni di scuola, dai genitori con le loro scelte alimentari, ecc.

È proprio per questo che è importante intervenire in tale età per stimolare sane abitudini alimentari che avranno una maggior possibilità di essere mantenute nel tempo e di ottenere effetti benefici sulla salute a breve, medio e lungo termine, sotto forma di prevenzione delle patologie cronico degenerative e di benessere globale psico – fisico dell'intero organismo.

Non può essere solo la scuola l'unica protagonista di questa strategia finalizzata alla promozione della salute alimentare, attraverso interventi di educazione alimentare o la somministrazione in mensa di un menù nutrizionalmente equilibrato e bilanciato. Se è vero che nella ristorazione scolastica si concretizza un'occasione educativa capace di orientare il bambino nelle scelte alimentari, è altresì giusto specificare che vengono forniti solamente 5 pranzi su 14 pasti principali nell'arco della settimana: l'esempio fornito dai genitori, principale fonte educativa per i figli, con la scelta dei prodotti utilizzati per la colazione, la merenda e la cena rinforza l'acquisizione delle abitudini di salute ed agevola l'accettazione degli alimenti poco conosciuti che il bambino trova all'interno della mensa e nell'ambito domestico.

Rientra tra gli obiettivi di questo breve opuscolo:

- indicare i principi ed i fattori che determinano la stesura del menù scolastico

- fornire alcuni strumenti per integrare in modo equilibrato il pranzo della mensa con i restanti pasti della giornata
- offrire ai genitori uno stimolo di riflessione sui vari contenuti presentati.

Il menù a scuola

La tabella dietetica in uso nella scuola è formulata nel rispetto delle *Linee guida per una sana alimentazione italiana* dell'Istituto Nazionale per la Ricerca sugli Alimenti e la Nutrizione, e dei LARN, i Livelli di Assunzione Raccomandata di Nutrienti, corretti in base all'età considerata.

Il menù non è uno schema *statico*: può essere continuamente modulato, in base alla conoscenza della realtà territoriale e alle preferenze dei bambini, attraverso la modifica dei piatti che non sono apprezzati. Si cerca di individuare le modalità di preparazione che possano rendere più graditi alimenti che di solito sono di difficile accettazione; non viene poi trascurato l'elemento *colore*, affinché non ci siano ad esempio primi, secondi e contorni tutti bianchi nello stesso pasto, che in tal modo risulta poco stimolante a livello sensoriale.

Il menù inoltre è spesso il risultato di un *compromesso* fra esigenze nutrizionali, organolettiche, tecniche ed organizzative: fra queste ultime incidono l'approvvigionamento delle materie prime, le caratteristiche della cucina e delle attrezzature, la necessità di veicolazione dei pasti, il numero degli stessi, ecc.

Al fine di capire i suggerimenti dati relativamente alla qualità nutrizionale della giornata alimentare, si riportano alcuni punti salienti delle Linee Guida per una sana alimentazione italiana, adattate all'età infantile (il file completo delle Linee Guida si può scaricare dal sito www.inn.ingrm.it).

Grassi: scegli la qualità e limita la quantità

L'assunzione di una certa quantità di grassi è necessaria per il buono stato di salute dell'intero organismo: ci danno energia e acidi grassi essenziali (omega-3 e omega-6), sono indispensabili per la formazione del tessuto adiposo e delle membrane cellulari e servono per l'assorbimento di alcune vitamine (A, D, E, K). Bisogna però distinguere fra grassi animali, più ricchi di grassi saturi, e vegetali, che invece contengono maggiori quantità di quegli acidi grassi essenziali che il nostro organismo non è in grado di fabbricarsi da solo e che proteggono le nostre arterie.

I grassi saturi, in parte necessari per numerose funzioni metaboliche, costituiscono, se assunti in eccessive quantità, un rischio per la formazione di placche ateromatose responsabili dell'aterosclerosi. Li assumiamo, ad esempio, con carne, uova, salumi, formaggio, burro, strutto, grasso di palma, ecc.: possiamo quindi limitarne le quantità sostituendoli se possibile con oli di origine vegetale spremuti a freddo (olio extravergine di oliva, girasole, sesamo, ...) o con il pesce, ricchi di acidi omega-6 ed omega-3, oppure preferendo tagli di carne più magri e salumi privati del grasso visibile.

Purtroppo, a volte, assumiamo grassi saturi anche senza accorgercene perchè (prevalentemente sotto forma di grassi di palma e cocco) si trovano in notevole quantità nella composizione di tantissimi alimenti, quali

merendine, pizzette confezionate, crackers, biscotti, e numerosi altri. Per questo consigliamo di leggere le etichette nutrizionali, oltre a quelle degli ingredienti, e confrontare fra loro più prodotti per individuare quelli di maggiore qualità (vedi l'esempio riportato a pag. 11).

Questi stessi prodotti, inoltre, contengono molto spesso un'altra forma di grassi fortemente dannosi per la salute: i cosiddetti *trans*, che possono essere considerati alla stregua di vere e proprie sostanze *tossiche* per i vasi sanguigni. Si formano durante alcuni processi di cottura, prolungata e ad alte temperature (frittura), oppure durante particolari trattamenti chimici necessari per ottenere la margarina e i grassi che troviamo indicati in varie etichette alimentari come *grassi idrogenati*.

Più cereali, legumi, ortaggi e frutta. Zuccheri, dolci e bevande zuccherate: nei giusti limiti

I cereali e i legumi contengono grandi quantità di carboidrati complessi (amidi), indispensabili per il rifornimento di energia del nostro organismo, e scarse quantità di carboidrati semplici (zuccheri), che invece andrebbero limitati perché innalzano la glicemia rapidamente e vengono smaltiti altrettanto velocemente. Particolare attenzione va riservata ai bambini proprio perché consumano più snack, dolci e bevande addizionate di zucchero, alimenti a cui dedichiamo un approfondimento nel capitolo successivo.

Si sottolinea l'importanza di evitare il consumo di bibite e altre preparazioni dolcificate con edulcoranti e di utilizzare invece, al posto dello zucchero bianco, miele, malto, zucchero di canna non raffinato.

Ricordiamo inoltre che i cereali integrali, la frutta e la verdura sono ricchi di fibra alimentare, molto importante per il corretto transito intestinale, l'assorbimento di zuccheri e grassi e altre funzioni dell'organismo. È importante alternare ogni giorno il tipo di frutta e di verdura e preferire quella fresca di stagione, possibilmente scegliendo tra le varietà regionali.

Varia spesso le tue scelte a tavola

Gli alimenti ci assicurano oltre all'energia molte sostanze indispensabili. Non esiste un alimento completo che le fornisca all'organismo tutte e nelle quantità corrette per soddisfare le nostre esigenze nutritive: per questo è necessario variare il più possibile le scelte alimentari e combinare i diversi cibi nel modo più appropriato, abituando il bambino ad assaggiare un pò di tutto, evitando la monotonia attraverso un menù ben articolato.

La giornata alimentare

Prima colazione e merende

Sono due momenti fondamentali nell'alimentazione del bambino: dovrebbero coprire rispettivamente il 15-20% e il 5-10% delle calorie giornaliere. Entrambe *spezzano* il digiuno troppo prolungato: la colazione è necessaria perché l'organismo ha bisogno di iniziare la giornata con un rifornimento di energia utile a tutte le attività delle ore successive: e le merende servono per non arrivare al pranzo o alla cena con troppa fame ed evitare quindi l'introduzione di una quantità di cibo tale da appesantire l'organismo.

Studi effettuati su bambini che facevano la prima colazione e su un altro gruppo che invece rimaneva digiuno fino alla merenda di metà mattino o addirittura fino al pranzo, hanno evidenziato nei primi, oltre ad una minore incidenza di sovrappeso e obesità, un migliore rendimento scolastico. Pertanto il cibo serve anche per far funzionare bene il cervello ed essere attenti a scuola!

Sono perciò consigliati 4 o 5 pasti al giorno, e la varietà nella scelta degli alimenti che compongono le colazioni, le merende, il pranzo e la cena, è la *regola* migliore per far sì che l'organismo riceva tutte le sostanze nutritive di cui ha bisogno.

Esempi di prima colazione:

- Una tazza di latte o tè + fette biscottate o pane e marmellata o fetta di torta fatta in casa
- Uno yogurt al naturale (magari con aggiunta di frutta fresca) + fette biscottate o pane
- Una spremuta o un frullato di frutta fresca + pane o altro cereale
- Una tazza di latte con fiocchi di cereali o biscotti secchi o integrali

Esempi di spuntini e merende (per casa e/o scuola):

- Frutta fresca di stagione, spremuta, frullato o macedonia
- Crackers o grissini
- Fette biscottate o pane con marmellata
- Yogurt
- Torta fatta in casa tipo margherita, di mele, carote, allo yogurt, di ricotta, crostata, ecc.
- Tè con biscotti secchi
- Focaccia poco condita, panino con una piccola quantità di salumi o formaggio magro
- Fra le merendine confezionate, preferire plumcake, crostatine alla marmellata, pan di Spagna con farcitura di marmellata, tortine di carote

- Gelato, preferibilmente alla frutta, senza coloranti, additivi o grassi idrogenati e possibilmente con pochi zuccheri aggiunti (meglio se preparato con frutta fresca)

Alcune indicazioni riguardo agli snack (tratte dal documento ADI, pubblicato sul BUR della Lombardia n. 36 del 05/09/02)

- a) Leggere l'etichetta per preferire i prodotti qualitativamente migliori.
- b) Se si utilizzano snack preconfezionati, preferire quelli che riportano la tabella nutrizionale, e scegliere quelli a minore contenuto calorico per porzione o per 100 g (circa 150-200 kcal). Basta una piccola dose di energia per ricaricarsi tra un pasto e l'altro!
- c) Controllare i grassi e gli zuccheri. Optare per gli snack che ne apportano di meno, e in particolare a minor contenuto di grassi saturi (se sono specificati) e zuccheri semplici: sarebbe meglio che i grassi saturi degli snack di una giornata non superino i 4 g.
- d) Se il contenuto di grassi del prodotto è elevato (maggiore di 10 g circa per porzione), limitarsi a consumarne una porzione al giorno riducendo i condimenti o i cibi troppo elaborati a pranzo e a cena.
- e) Variare gli spuntini nei diversi momenti della giornata e non dimenticarsi di quelli nutrizionalmente più validi, quali frutta, yogurt, pane, ecc. che apportano anche proteine, fibra, vitamine e minerali.
- f) Limitare l'assunzione di snack ai momenti della colazione e della merenda accompagnandoli con uno o due bicchieri d'acqua, anche se non si ha sete, ed evitando bibite zuccherate.
- g) Evitare di consumare lo spuntino davanti alla tv, perché si tende a mangiare di più e a non controllarsi.

La lettura delle etichette dei prodotti alimentari, soprattutto di quelli complessi come le merendine ed i fuori pasto in generale, può darci delle informazioni più o meno utili sulla loro composizione.

Il produttore riporta in etichetta maggiori dettagli quando impiega materie prime di qualità ed ha tutto l'interesse a comunicarlo. Al contrario le indicazioni sono vaghe e *sfumate* quando la composizione di un prodotto non è in linea con i principi nutrizionali.

Gli ingredienti sono riportati in ordine decrescente. Quindi due tipi di plum cake possono avere gli stessi ingredienti ma la loro collocazione in ordine diverso, sull'etichetta, indica una diversa presenza in termini di quantità.

Altro caso è l'impiego di qualità diverse, ad esempio le uova fresche o le uova in polvere, oppure un olio di semi di girasole ed un grasso vegetale. Come tutti sanno, un olio di semi di girasole o di sesamo costa di più di un grasso vegetale, come quello estratto dalla palma o dal cocco.

Anche le etichette nutrizionali possono essere più o meno complete.

In alcune sono indicate solo le quantità di proteine, carboidrati e grassi riferite a 100 grammi di prodotto.

Quelle più utili per una corretta valutazione riportano invece la quantità di grassi presenti suddivisi fra saturi, monoinsaturi - polinsaturi, e quella di zuccheri, distinti in complessi (farine, amidi, ecc.) e semplici (zucchero di barbabietola, sciroppo di glucosio, destrosio, fruttosio).

Il produttore sceglierà di utilizzare questa etichetta e di essere *trasparente* solo quando propone una preparazione di qualità, cioè povera di grassi saturi a buon mercato, come la palma ed il cocco, e di zuccheri semplici, che mascherano un gusto piatto.

Prendiamo in esame per esempio l'etichetta di un plum cake. Grazie all'elenco degli ingredienti e alle informazioni nutrizionali riportate sull'etichetta si è in grado di esprimere un parere completo sulla qualità dello snack.

Ingredienti	
Farina di grano tenero tipo "0", zucchero, uova fresche, latte, olio di semi di soia, yogurt (7,5%), agenti lievitanti (difosfato disodico, carbonato acido di sodio), sale, aromi.	
Informazioni nutrizionali	
Valori medi per:	100 g. di prodotto
Valore energetico	380 Kcal (1.600 KJ)
Proteine	5,1 g.
Carboidrati	60,3 g.
di cui zuccheri	34,0 g.
Grassi	13,2 g.
di cui saturi	2,5 g.
Fibre alimentari	0,4 g.
Sodio	0,4 g.

Il prodotto da forno è composto da pochi e semplici ingredienti di buona qualità: uova fresche, olio mono-seme dichiarato, yogurt; inoltre sono specificate le quantità di zuccheri semplici e di grassi saturi (molto ridotti). Si può concludere che questo alimento rappresenta una buona merenda, anche se potrebbe contenere una minor quantità di zucchero semplice.

Pranzo

Questo pasto dovrebbe coprire circa il 35% delle calorie giornaliere.

È composto da un primo piatto che nutrizionalmente apporta soprattutto carboidrati, un secondo che fornisce proteine e un contorno che provvede ai fabbisogni di fibra, vitamine e minerali.

Nel menù scolastico almeno una volta a settimana è presente un piatto unico, cioè un piatto in cui ci siano primo e secondo insieme, ad esempio la polenta con lo spezzatino, il pasticcio al ragù, la pizza, un cereale con i legumi (riso e piselli, pasta e fagioli...), ecc.

Il piatto unico, tipico della tradizione mediterranea, è una portata strategica sia in termini di gestione dei tempi di preparazione del pasto, sia dal punto di vista nutrizionale ed educativo. Purtroppo spesso riscontra problemi di accettabilità: sembra che manchi una pietanza, oppure il bambino rimane senza una parte fondamentale del pasto nel caso in cui non venga consumato, o infine è ancora diffuso il luogo comune secondo cui i legumi non siano un secondo, e quindi ad esempio si crede che la pasta coi fagioli sia solo un primo piatto. In realtà, le grammature di primo e secondo utilizzate per confezionare un piatto unico sono le stesse delle pietanze presentate separatamente; inoltre spesso sono previste delle alternative, in caso di mancata accettazione di questo.

Nei cinque pranzi somministrati settimanalmente a scuola i bambini, come secondo piatto, mangiano indicativamente:

- Carne (bianca/rossa) 2 volte/settimana
- Pesce 1 volta/settimana
- Legumi 1 volta/settimana, in genere seguiti da una mezza porzione di secondo per aumentarne l'accettabilità
- Uova e salumi 1 volta ogni 2 settimane
- Formaggio (fresco o stagionato, vaccino, pecorino e caprino) 1 volta/settimana

Pertanto, nei nove pasti preparati a casa, per completare correttamente la settimana alimentare, dovrebbero essere proposti:

- Carne (bianca/rossa) 2 volte
- Pesce almeno 2 volte
- Legumi almeno 2-3 volte
- Uovo 1 volta
- Salumi massimo 1-2 volte

Cena

La cena dovrebbe coprire circa il 30% dell'energia giornaliera.

Le indicazioni e i suggerimenti per questo pasto sono simili a quelle del pranzo: l'unica differenza è che dopo la cena si consuma meno energia rispetto al dopo pranzo, quindi la percentuale di calorie è leggermente ridotta.

Si ricorda l'importanza della varietà nelle preparazioni, e proprio per questo si suggerisce uno schema per poter inserire nel pasto serale i cibi che il bambino non ha consumato a scuola.

Pranzo	Cena
Primi piatti:	Primi piatti:
primo piatto asciutto	primo piatto in brodo o minestra
primo piatto in brodo	primo piatto asciutto
Secondo piatto con:	Secondo piatto con:
<ul style="list-style-type: none">• uova	<ul style="list-style-type: none">• pesce o carne o legumi o formaggio o salumi
<ul style="list-style-type: none">• formaggio	<ul style="list-style-type: none">• pesce o carne o legumi o uova o salumi
<ul style="list-style-type: none">• carne - pesce	<ul style="list-style-type: none">• uova o legumi o formaggio o salumi
Piatto unico a base di:	Primo in brodo o asciutto + secondo del tipo:
<ul style="list-style-type: none">• carne: ad esempio pasticcio, gnocchi, pasta al ragù	<ul style="list-style-type: none">• uova o formaggio o legumi o pesce o salumi
<ul style="list-style-type: none">• formaggio: ad esempio pizza, gnocchi alla romana...	<ul style="list-style-type: none">• pesce o carne o uova o legumi o salumi
<ul style="list-style-type: none">• legumi; ad esempio pasta e fagioli, riso e piselli	<ul style="list-style-type: none">• uova o formaggio o pesce o carne o salumi
<ul style="list-style-type: none">• uova: ad es. tortini, frittate con formaggio o verdure	<ul style="list-style-type: none">• pesce o carne o legumi o formaggio o salumi
verdura cotta	verdura cruda
verdura cruda	verdura cotta
frutta	Frutta / frutta cotta

E infine...

Riteniamo utile informare su alcuni aspetti della ristorazione collettiva che interagiscono direttamente con i criteri di sicurezza igienica, cioè la gestione delle materie prime, l'impiego di alcune tecniche di cottura ed il sistema di autocontrollo aziendale previsto dalla legge.

Relativamente alla *lista della spesa* molte amministrazioni nazionali e regionali hanno realizzato linee guida indirizzate agli enti comunali responsabili della gestione delle refezioni scolastiche. Questi lavori vengono continuamente aggiornati e si basano sui semplici criteri di qualità nutrizionale: freschezza del prodotto, rispetto della stagionalità, semplicità di composizione e tracciabilità, favorendo la produzione biologica, tipica (denominazione di origine protetta DOP, indicazione geografica protetta IGP) e tradizionale. Ai Comuni non resta che scegliere privilegiando il giusto rapporto tra qualità e costo.

Per quanto riguarda i metodi di cottura già da tempo gli operatori della ristorazione scolastica hanno acquisito una buona preparazione anche grazie all'assiduo confronto ed alla costante formazione svolta dall'Unità Operativa Igiene Alimenti e Nutrizione. È ormai assodato ad esempio che non si soffrigge e che la frittura classica viene efficacemente rimpiazzata con la cottura al forno, più dietetica e meno critica.

I rischi sia di carattere igienico che dietetico nella produzione di alimenti devono essere gestiti secondo procedure prestabilite e sicure, come previsto dalla normativa vigente in materia di autocontrollo (HACCP: D.L.vo 155/97). Il sistema di autocontrollo rappresenta un'importante tutela per il consumatore finale poiché permette di risalire e monitorare tutte le fasi della produzione alimentare, dal fornitore della spesa all'alimento presentato a tavola. Del controllo continuo sono direttamente responsabili gli stessi addetti alla refezione scolastica, a loro volta soggetti alle verifiche dei servizi di prevenzione dell'Autorità Sanitaria.

Merita un approfondimento il tema relativo ai rischi di natura dietetica presenti nella gestione dei servizi di refezione scolastica e rappresentati prevalentemente dall'intolleranza al glutine (celiachia) ed alle manifestazioni allergiche provocate dalle proteine del latte. Per quanto riguarda la celiachia, la bibliografia scientifica evidenzia una progressiva crescita del problema e sempre maggiori correlazioni con altre importanti patologie.

Sulla base di queste evidenze scientifiche di rilevante peso sanitario, questa Unità Operativa ha voluto approfondire e definire puntualmente la gestione di questo tipo di rischio prevedendone l'inserimento nel piano di autocontrollo delle refezioni scolastiche.

Il lavoro di informazione e formazione sulla necessità di integrazione tra prevenzione igienica e nutrizionale viene attuato predisponendo corsi, testi e strumenti specifici di approfondimento per gli addetti del settore (dal campo al piatto) ed estesi anche ad insegnanti, responsabili di amministrazioni ed associazioni. Si realizzano e si collabora ad iniziative e progetti che hanno lo scopo di accrescere negli operatori del settore e nella cittadinanza stessa la conoscenza e la conseguente capacità di operare scelte in grado di favorire la tutela della salute propria e della comunità. Solo così avviene il congiungimento armonico dell'anello *territorio – modello alimentare – salute* indispensabile per attuare un programma di prevenzione nutrizionale efficace e sostenibile.

Informazioni più ampie sull'alimentazione nutrizionalmente equilibrata e sulla qualità merceologica degli alimenti sono riportate negli opuscoli *La salute vien mangiando* e *Pagine Alimentari* pubblicati dall'ASS n.1 Triestina anche sul proprio sito internet (www.ass1.sanita.fvg.it).

Unità Operativa Igiene Alimenti e Nutrizione: segreteria 040/3997507-09-13.

Testo a cura di:

Giulio Barocco

Tiziana Del Pio Luogo

Tiziana Longo

Anno 2005