



Cademecum

NATURALMENSA

*Progetto Sociale di
Educazione Alimentare
e di Sviluppo Locale*

NATURALMENSA

dall'Educazione Alimentare allo Sviluppo Locale

Naturalmensa nasce dalla volontà dell'Amministrazione Comunale di rinnovare ed innovare il servizio di refezione scolastica, con l'obiettivo strategico di non impostarlo come semplice servizio di erogazione di pasti ma pensarlo come progetto fortemente connotato da una funzione educativa dal punto di vista alimentare, sia nella direzione di una corretta informazione scientifica per gli alunni e le loro famiglie che dall'incentivazione del consumo dei prodotti da filiera corta e agricoltura biologica. Soltanto attraverso una corretta nutrizione ed un'intensa attività educativa ed esperienziale si può trasmettere ai bambini ed ai ragazzi il gusto per il mangiare sano ma anche il rispetto per l'ambiente e la necessità di consumare quello che serve nelle opportune quantità, nel rispetto dei principi della sostenibilità per l'ambiente. Il progetto ha l'ambizione di fare scuola, con la visione di un nuovo modo di incentivare lo sviluppo locale, orientando gli alunni e le loro famiglie su nuovi stili di vita e nuove professioni, nel solco del nostro passato, fatto di agricoltura e pastorizia. NaturalMensa vuole essere anche un modo nuovo di fare comunità, valorizzando prodotti e produttori locali, seguendo i principi della trasparenza e della tracciabilità, applicando criteri che inneschino meccanismi di economia circolare. Un progetto ambizioso, da costruire insieme a voi, inseguendo il gusto di credere che un domani migliore è possibile e possiamo contribuire a realizzarlo.

Il Sindaco Dott. Ing. Rocco Rosano

VADEMECUM

del Servizio di Ristorazione Scolastica

Dalla necessità di migliorare l'informazione che la Cooperativa COSMOS intende attuare e rispettare nell'attività di refezione, nasce il presente Vademecum, un documento che descrive i principi fondamentali e le garanzie offerte dalla Ristorazione scolastica. Vuole essere uno strumento chiaro e verificabile, per tutti, nelle fasi di organizzazione, di erogazione del Servizio, dei vincoli, dei doveri e dei comportamenti che il Gestore si impegna ad adottare nel rispetto dei diritti degli utenti e nella tutela dei consumatori. La Ristorazione scolastica è anche informazione. Ciascuno per le proprie competenze, è a disposizione dell'utenza per informazioni o eventuali reclami. Ecco quali sono i mezzi di informazione e di ascolto che si possono utilizzare per qualsiasi necessità, anche per segnalare suggerimenti che arricchiscano il progetto:

- Comune di Castelsaraceno, ufficio Servizi alla Persona,
Sig. Giacomo D'Elia per i buoni-mensa.
- Cooperativa COSMOS: Dott.ssa **Defelice Francesca**,
cell. 320.0885824; email: info@naturalmensa.it
 - Dott.ssa **Antonella Cirigliano**:
email: ciriglianoantonella87@gmail.com,
per questioni legate al menu e ai pasti.



Garanzie di Qualità Igienica

Al fine di tutelare la salute degli utenti che usufruiscono del servizio di ristorazione, si provvede ad attuare un controllo di qualità che si esplica su diversi livelli:

- Il **CONTRATTO DEL SERVIZIO**, che prevede condizioni e caratteristiche chiare e tese ad ottimizzare il servizio erogato. A titolo esemplificativo, è prevista una precisa tempistica di produzione, specifici standard igienici, l'attuazione del piano di autocontrollo, precise caratteristiche merceologiche degli alimenti.
- Il servizio che viene erogato sotto l'osservanza del sistema di **AUTOCONTROLLO**, denominato in inglese **HACCP**, che significa "analisi dei rischi e controllo dei punti critici" in applicazione alla normativa del 26/05/97 N° 155. Questo sistema consiste in un'accurata analisi del processo di produzione dei pasti finalizzata ad individuare i punti critici nei quali potrebbero manifestarsi rischi igienici ed adottare di conseguenza le misure necessarie a prevenirli.
- **QUALITA' MERCEOLOGICA DEGLI ALIMENTI:** Tutti gli Alimenti impiegati sono di Prima Qualità e rispondono ai requisiti di Qualità Merceologica ed Igienica previsti dalle normative di Legge e dal Capitolato. In particolare sono utilizzati prodotti biologici, a chilometro zero, a filiera corta e da parte di fornitori autorizzati e con i requisiti professionali previsti. La maggior parte dei fornitori sono aziende lucane, sia per garantire la freschezza dei prodotti che per favorire l'economia locale.



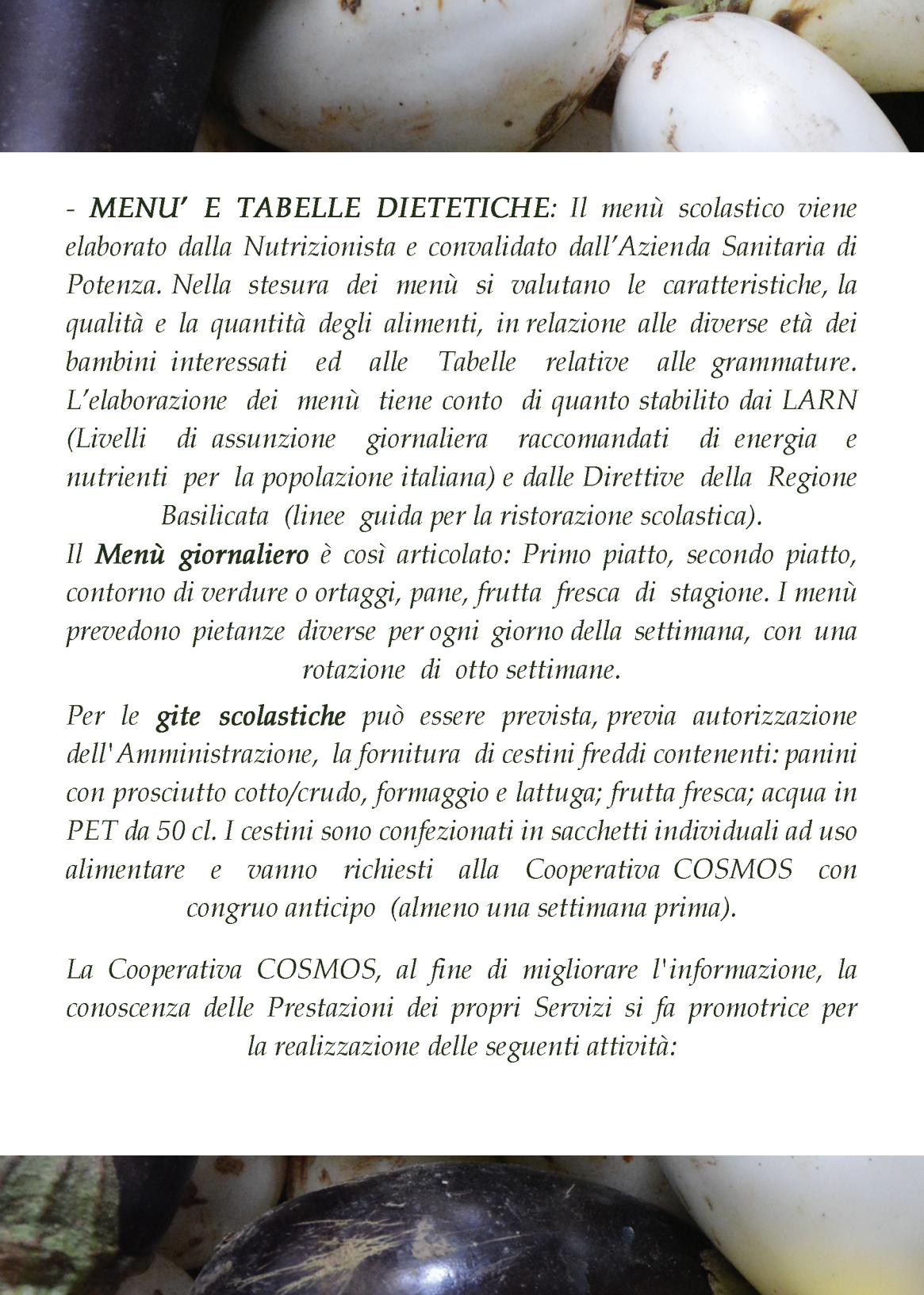
- **QUALITA' NUTRIZIONALE DEGLI ALIMENTI:** Il legame prevalentemente impiegato nel ciclo produttivo è il legame Fresco-Caldo. Tutti gli alimenti vengono cucinati al mattino, in tempi molto ravvicinati alla somministrazione. I sughi di condimento dei primi piatti vengono preparati escludendo l'utilizzo di grassi di cottura e riducendo al minimo i grassi animali. Viene impiegato olio extravergine di oliva biologico e/o locale. Il formaggio di condimento è il Parmigiano Reggiano o il Grana Padano, che viene aggiunto ai primi al momento della distribuzione. La cottura dei secondi piatti esclude la frittura ed avviene in forno tradizionale, oppure ai ferri o in padella. I contorni caldi vengono cotti al forno o lessi.

L'uso del sale è estremamente contenuto a favore dell'utilizzo di succo di limone ed erbe aromatiche.

- **DIETE PARTICOLARI:** Se un Utente ha, per motivi di salute, la necessità di cibi particolari, il genitore o chi ne fa le veci lo può segnalare, consegnando un certificato medico che indichi in modo preciso l'alimentazione richiesta. Lo stesso diritto è riconosciuto a chi, per motivi etnici o religiosi, richiede, con domanda scritta presentata alla Cooperativa COSMOS, di mangiare determinati alimenti.

Tali diete evidenziano gli alimenti da escludere e, con la collaborazione del medico, vengono sostituiti da altre pietanze previste dal menù. E' possibile in caso di indisposizione o malessere temporaneo fare richiesta di dieta leggera (in bianco), almeno un giorno prima dell'inizio della stessa. La dieta in bianco non necessita di certificato medico se la durata è di massimo tre giorni.





- MENU' E TABELLE DIETETICHE: Il menù scolastico viene elaborato dalla Nutrizionista e convalidato dall'Azienda Sanitaria di Potenza. Nella stesura dei menù si valutano le caratteristiche, la qualità e la quantità degli alimenti, in relazione alle diverse età dei bambini interessati ed alle Tabelle relative alle grammature. L'elaborazione dei menù tiene conto di quanto stabilito dai LARN (Livelli di assunzione giornaliera raccomandati di energia e nutrienti per la popolazione italiana) e dalle Direttive della Regione

Basilicata (linee guida per la ristorazione scolastica).

Il **Menù giornaliero** è così articolato: Primo piatto, secondo piatto, contorno di verdure o ortaggi, pane, frutta fresca di stagione. I menù prevedono pietanze diverse per ogni giorno della settimana, con una rotazione di otto settimane.

Per le **gite scolastiche** può essere prevista, previa autorizzazione dell'Amministrazione, la fornitura di cestini freddi contenenti: panini con prosciutto cotto/crudo, formaggio e lattuga; frutta fresca; acqua in PET da 50 cl. I cestini sono confezionati in sacchetti individuali ad uso alimentare e vanno richiesti alla Cooperativa COSMOS con congruo anticipo (almeno una settimana prima).

La Cooperativa COSMOS, al fine di migliorare l'informazione, la conoscenza delle Prestazioni dei propri Servizi si fa promotrice per la realizzazione delle seguenti attività:



1. VALUTAZIONE DEL SERVIZIO

Per conoscere il grado di soddisfazione dei commensali, verranno effettuate delle rilevazioni periodiche dei giudizi sulla qualità del Servizio. I risultati delle verifiche e dei giudizi degli utenti saranno raccolti in una Relazione che verrà consegnata a fine anno scolastico.

2. STANDARD DI QUALITA'

Garanzia dei Menù: Rispetto dei menù giornalieri, pari almeno al 95% di quelli programmati.

Garanzia delle Diete Speciali e/o Particolari: Fornitura delle Diete speciali e/o particolari entro max un giorno dalla data di presentazione del certificato.

Garanzia delle Diete in Bianco: Fornitura delle Diete in bianco entro max un giorno dalla richiesta.

3. EDUCAZIONE ALIMENTARE

NaturalMensa è anche un progetto di educazione alimentare, pensato per promuovere la cultura e consapevolezza alimentare, nel rispetto coerente dell'ambiente, uno stile di vita salutistico e l'educazione al movimento. Il progetto coinvolgerà non solo gli alunni, ma anche le famiglie e la comunità locale, attraverso incontri e workshop con la biologa nutrizionista, con i fornitori e esperti-appassionati del Settore. Sarà attivo uno sportello per le famiglie, per offrire un servizio di consulenza con la dott.ssa Cirigliano, un supporto informativo che dia l'opportunità di approfondire eventuali disturbi alimentari ma anche di ricevere consigli, più in generale, sull'alimentazione della propria famiglia, rispetto a specifiche esigenze.





Calendario 2016/2017

<i>13/01/17</i>	<i>Prima Lezione / Sportello Informativo</i>
<i>27/01/17</i>	<i>Seconda Lezione</i>
<i>10/02/17</i>	<i>Terza Lezione</i>
<i>20/02/17</i>	<i>Primo Laboratorio</i>
<i>10/03/17</i>	<i>Quarta Lezione / Sportello Informativo</i>
<i>20/03/17</i>	<i>Quinta Lezione</i>
<i>07/04/17</i>	<i>Sesta Lezione</i>
<i>21/04/17</i>	<i>Secondo Laboratorio</i>
<i>05/05/17</i>	<i>Settima Lezione / Sportello Informativo</i>
<i>19/05/17</i>	<i>Ottava Lezione</i>
<i>29/05/17</i>	<i>Nona Lezione</i>
<i>05/06/17</i>	<i>Terzo Laboratorio</i>



Struttura del Menu e Gruppi Alimentari

Il pranzo a mensa deve apportare circa il 35% del fabbisogno di energia giornaliera. Il menù è strutturato in modo da fornire circa il 15% di proteine, il 30% di grassi ed il 55% di carboidrati. La quota energetica proveniente dalla formulazione dei menù è pari a 500-600 Kcal, 700-800 Kcal, 900-1000 Kcal rispettivamente per la scuola materna, elementare e media. Possiamo suddividere gli alimenti in gruppi.

Gruppo Verde: *frutta e verdura* (frutta fresca, secca, cotta, in succo, verdura fresca, congelata, in minestra o in insalata)

Questi alimenti contengono fibre, vitamine C e B-carotene, potassio, magnesio. Frutta e verdura sono essenziali per mantenersi in salute perché favoriscono il funzionamento dell'intestino e apportano all'organismo vitamine e sali minerali indispensabili. Offrite ai vostri figli almeno 2 o più volte al giorno un frutto e da 2 a 3 volte una porzione di verdura, variando il più possibile i colori.

Semplice da ricordare: vale la regola del 5 volte al giorno!

Gruppo Marrone: *farinacei* (pasta, riso, patate, pane, fiocchi di cereali, mais, orzo, miglio, polenta, avena)

Questi alimenti contengono molti carboidrati (= zuccheri) sotto forma di amido, fibre (se sono integrali), vitamine del gruppo B, magnesio. I carboidrati forniscono costantemente energia all'organismo, permettono di studiare, di pensare, di giocare, di crescere.



È consigliabile mangiare 1 porzione di questi alimenti ad ogni pasto. Le quantità di farinacei dipendono dall'attività fisica praticata e quindi dal fabbisogno energetico individuale. I quantitativi ideali possono dunque essere maggiori di quelli indicati, ad esempio in caso di attività fisica intensa.

Gruppo Rosso: carne, pesce, uova, leguminose (pollo, manzo, maiale, fegato, cavallo, coniglio, tacchino, prosciutto, bresaola, salmone, sogliola, uova, lenticchie, fagioli, ceci, tofu)

Questi alimenti contengono proteine (elementi costruttori, i "mattoni" del corpo), ferro (soprattutto nella carne rossa e nelle uova) e vitamine del gruppo B. Questo gruppo è importante per costruire e rinnovare i tessuti, per assicurare un buon funzionamento del nostro corpo, per prevenire l'anemia e la perdita di appetito. Proponete ai vostri figli 1 porzione di uno di questi alimenti al giorno.

Gruppo Blu: latte e latticini (latte, yogurt, ricotta, formaggio a pasta dura, formaggio a pasta molle, formaggini da spalmare, mozzarella)
Questi alimenti contengono calcio, proteine, vitamine D e A, B2 e fosforo. Il latte e i latticini sono importanti per la formazione delle ossa e dei denti. Per soddisfare i bisogni dei vostri figli, offrite loro ogni giorno 2-3 porzioni di latticini.

Gruppo Giallo: grassi (burro, oli, panna, maionese e frutta oleaginosa)
Questi alimenti forniscono molta energia, contengono vitamine A, D, E e K e altre sostanze indispensabili al nostro corpo (negli oli).



Un consumo moderato e variato di grassi è indispensabile per coprire i fabbisogni dei vostri figli. Gli oli da preferire in cucina sono l'olio di oliva e quello di colza. Il burro può essere usato a freddo (da spalmare). La quantità consigliata è pari al massimo a 4 cucchiaini da tè al giorno.

NB: Attenzione ai grassi nascosti negli alimenti! È importante leggere le etichette nutrizionali per conoscere quali e quanti grassi sono contenuti in ogni alimento. Si consiglia di evitare i grassi idrogenati trans, che sono nocivi per il nostro organismo. Da evitare sono pure il grasso di palma e quello di cocco, ricchi di grassi saturi. Un alimento è ritenuto magro quando contiene meno di 10 grammi di grasso per 100 grammi di prodotto.

Bevande (acqua, tisane, brodi)

Un corretto apporto di acqua è molto importante per facilitare il lavoro dell'intestino e dei reni e per prevenire la disidratazione e la stitichezza.

I vostri figli dovrebbero bere ogni giorno almeno 1 litro di liquidi. Per i bambini, è vietato l'alcool! Solo eccezionalmente si possono consumare bevande contenenti caffeina e teina, come tè freddo e bibite a base di cola. Le bevande dolci contengono molto zucchero e non apportano nutrienti, sono dunque sconsigliate.

Pure le bevande light sono da evitare per i bambini. I succhi di frutta e di verdura sono da considerare alimenti e non bevande. L'unica bevanda adatta è dunque l'acqua (o tisane senza o con poco zucchero).

La Giornata Equilibrata

Almeno 1 litro di acqua al giorno (per gli adulti 1.5 litri)

Gruppo Verde: almeno 5 porzioni di frutta e verdura

(2-3 porzioni di frutta e 2-3 porzioni di verdura)

Gruppo Marrone: 3-4 porzioni di farinacei al giorno

(preferendo prodotti integrali)

Gruppo Blu: 2-3 porzioni di latticini al giorno

Gruppo Rosso: una porzione di carne, pesce, uova, leguminose o tofu

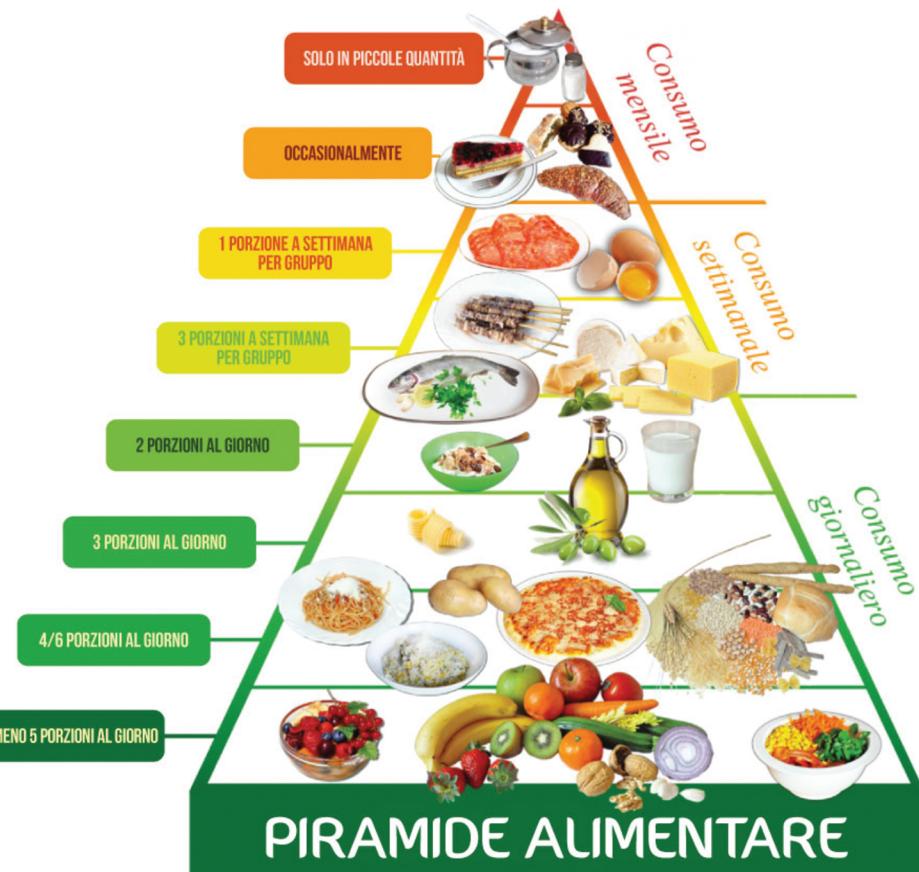
Gruppo Giallo: al massimo 4 cucchiaini

(preferendo gli oli di oliva e colza)

Il Piatto Equilibrato è così composto:



La Piramide Alimentare indica quali alimenti mangiare e con che frequenza.



4. COMUNICAZIONE & CONDIVISIONE

NaturalMensa ha l'ambizione di voler scrivere, insieme, una Storia di Qualità.

Il progetto ha un sito web, <http://www.naturalmensa.org>, in cui presentiamo il progetto, il team che lo coordina, lo organizza e rende fruibili i servizi abbinati; in cui descriviamo i prodotti che acquistiamo per la mensa scolastica, i fornitori da cui li acquistiamo.

*All'interno del sito troverete un'utile sezione, **Download**, da cui si può scaricare materiale informativo che riguarda direttamente il progetto, i Menu, o argomenti attinenti.*

*Nella sezione **Contatti** sono indicati indirizzo email e recapito telefonico per scriverci, per segnalare la vostra opinione su un aspetto del progetto e per darci dei consigli.*

*Dal sito, si può poi accedere al **blog di Naturalmensa**, in cui verranno caricati articoli pensati per la promozione degli eventi, per la descrizione del servizio e la condivisione di storie, di testimonianze del territorio.*

*Potete seguirci anche tramite la **pagina Facebook NaturalMensa**, cliccando Mi piace e invitando i vostri amici a fare altrettanto.*

*Potrete interagire indirettamente condividendo e commentando i nostri contenuti o contribuire direttamente ad arricchire questa esperienza usando l'hashtag **#NaturalMensa** e taggando la pagina (@NaturalMensa), postando per esempio il consiglio di una vostra ricetta e la foto del pasto.*



NaturalMensa è stato pensato come progetto sperimentale, in cui la partecipazione è un tassello fondamentale.

Buona Esperienza a Tutti!





Info e Contatti:

*Fb: NaturalMensa
www.naturalmena.org
info@naturalmena.it*

Comune di Castelsaraceno:
*Piazza Piano della Corte, n.1
85031 Castelsaraceno (Pz)
www.comune.castelsaraceno.pz.it*

Cooperativa Cosmos:
*tel_320.0885824
comunica.cosmos@gmail.com*

