

21 AGO. 2009

Det. Ci. Fasc.

Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
S.I.A.N.

Nuoro 18/08/09 prot. n. PIG/2009/11456

Dipartimento di
Prevenzione

Direttore
Dott. Michele Pira

Dirigente Amministrativo
Dott. Paolo Pili

Servizi area medica

Igiene pubblica
Responsabile
Dott. Mario Usala

Prevenzione ambienti di
lavoro
Responsabile
Dott. Antonio Nurchi

Igiene degli Alimenti e della
Nutrizione
S.I.A.N.
Responsabile
Dott.ssa Maria F. Murineddu

Salute - Ambiente
Responsabile
Dott. Filippo Cambedda

Servizi area veterinaria

Sanità animale
Responsabile
Dott. Antonio Straullu

Igiene alimenti origine
animale
Responsabile
Dott. Franco Secchi

Igiene allevamenti
Responsabile
Dott. Michele Pira

Al C.A. della Assistente Sociale
Del Comune di Gadoni

Oggetto: trasmissione tabelle dietetiche

Come da vostra richiesta, si inviano in allegato alla presente:

- 1) Tabelle dietetiche di riferimento per la ristorazione scolastica, per bambini in buona salute appartenenti alle diverse fasce d'età (materna, elementare e media).
- 2) Tabella delle grammature degli alimenti per fasce d'età, contenenti le porzioni medie per persona da utilizzare per la composizione del pasto.
- 3) Caratteristiche qualitative degli alimenti indicati nella tabella
- 4) Tabella menù tipo per il pranzo, articolato su quattro settimane

Si precisa inoltre come indicato alla pag. 2 (al punto menù definitivi) che qualora si intenda utilizzare il menù tipo per la composizione dei menù definitivi, questi con la descrizione delle ricette potranno essere riproposti al S.I.A.N. per l' approvazione definitiva.

Si rimane a disposizione per ogni ulteriore chiarimento
Cordiali saluti

Il Dirigente Medico SIAN
Distretto di Sorgono
Dr.ssa Pasquala Pinna

Pasquale Pinna



FAB. 1

SCUOLE ELEMENTARI

Tabella delle grammature

Per la composizione dei MENU è importante variare la scelta degli alimenti all'interno dello stesso gruppo-

1^ gruppo	CARNI-PESCI UOVA	
Di questo gruppo è meglio scegliere le carni magre, il pollame e il pesce. Le uova sono alimenti ricchi di proteine di elevata qualità ma non bisogna mangiarne più di 3 alla settimana per il loro contenuto in colesterolo. Salumi e prosciutti fanno parte di questa famiglia, ma vanno consumati occasionalmente		g
Carni		80
Uova		60
Pesce		90-100
Carni Conservate (es. prosciutto crudo magro, bresaola ecc.)		65
2^ gruppo	LATTE E DERIVATI	
Gli alimenti di questo gruppo vanno consumati per il loro importante apporto di calcio, preferendo i latticini e formaggi poco grassi (mozzarelle, scamorza, ricotta di vacca, ecc.)		
Formaggio fresco		65
Formaggio stagionato		40
Ricotta di vacca		100
3^ gruppo	CEREALI E TUBERI	
I componenti di questa famiglia apportano soprattutto carboidrati. Quelli che contengono amidi, ovvero carboidrati complessi, devono costituire la percentuale calorica maggiore dell'alimentazione quotidiana.		
Pasta/riso		70
Pasta/riso per brodi		35-40
Gnocchi di patate		190
Patate		230
Pane (tipo rosetta)		50
4^ gruppo	LEGUMI	
I legumi forniscono: proteine di buon valor biologico, amido, fibre, Ferro, Rame, Calcio e alcune vitamine del gruppo B. I legumi, consumati con i cereali del 3^ gruppo, offrono una miscela proteica di qualità paragonabile a quella delle proteine animali.		
Fagioli/lenticchie/ceci secchi		30/35
Fagioli/Piselli freschi (di questo gruppo vanno escluse le fave per la presenza dei G6PD carenti)		130
5^ gruppo	GRASSI DA CONDIMENTO	
Tutti gli alimenti di questo gruppo ci danno moltissime calorie e dunque, grasso corporeo quando ne abusiamo. I grassi vengono anche chiamati "lipidi". I lipidi non sono tutti uguali: possono essere SATURI e INSATURI. I Lipidi Insaturi sono più benefici per il nostro organismo, mentre, è necessario limitare maggiormente l'apporto dei Lipidi Saturi. Si consiglia, come grasso aggiunto, l'olio extra vergine di oliva perché ha una composizione che è stato dimostrato essere per noi salutare.		
Olio extra vergine di oliva (per la preparazione dei piatti) totale quota pranzo		15
6^ gruppo	ORTAGGI E FRUTTA	
Gli alimenti di questo gruppo devono abbondare nell'alimentazione quotidiana. Essi sono ricchi di sali, vitamine, fibre e fattori protettivi per la nostra salute.		
Verdure crude		150
Ortaggi da cuocere		170
frutta		150



Usted

gentile

3