

A Cura di

SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE (SIAN) ASP CATANIA

Elena Alonzo
Direttore SIAN

Virginia Cannizzaro
dietista SIAN

Rosanna La Carrubba
medico

Maristella Fardella
medico igienista in stage operativo

SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE (SIAN) ASP AGRIGENTO

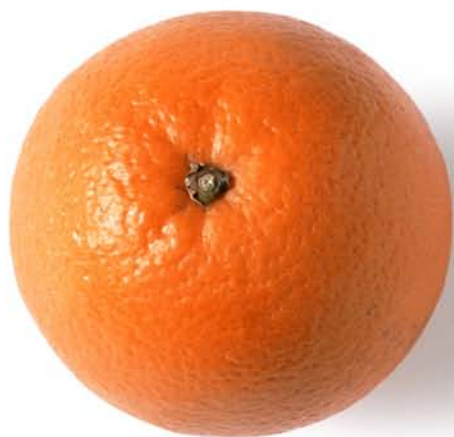
Agata Petralia
Direttore SIAN

Flavia Faraoni
dietista

SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE (SIAN) ASP TRAPANI

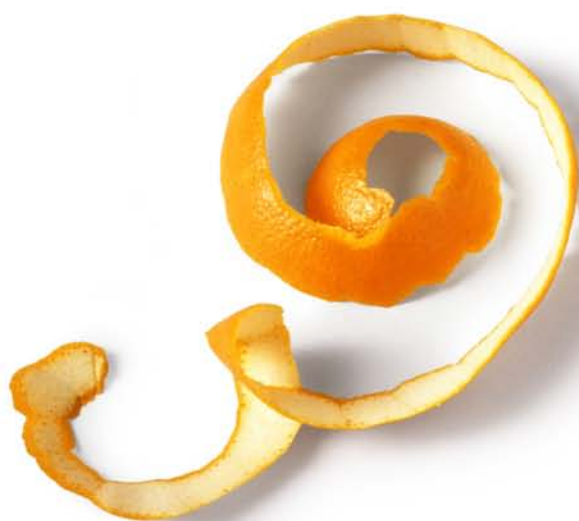
Leonardo Di Bella
Direttore SIAN

Giorgio Saluto
Responsabile medico U.O. Igiene della Nutrizione



Parte Prima

**LINEE GUIDA PER LA
RISTORAZIONE SCOLASTICA**



La ristorazione collettiva ed in particolar modo la ristorazione scolastica è ad oggi uno degli ambiti di intervento prioritari per il SIAN, infatti riteniamo che la mensa scolastica sia un luogo di elezione, per i bambini, dove apprendere un corretto comportamento alimentare.

Attualmente in Italia le malattie cronico-degenerative che riconoscono l'alimentazione non equilibrata come fondamentale fattore di rischio, sono fra le principali cause di morte e risulta quasi ovvio ritenere che prima si interviene nel modificare comportamenti alimentari errati, più facile è che tali comportamenti si correggano.

Se riuscissimo oggi ad insegnare un corretto stile alimentare ai bambini, con molta probabilità avremmo, domani, un mondo di adulti più sani.

CONTENUTI DEL DOCUMENTO

Caratteristiche merceologiche degli alimenti;

Fabbisogno calorico e dei nutrienti suddiviso per fasce di età;

Indicazioni generali per la compilazione di menù adeguati alla ristorazione scolastica (prevalentemente solo pranzo ed eventualmente più spuntino e/o merenda);

Tabelle di stagionalità di frutta e verdura;

Indicazioni per la costituzione di commissioni per il controllo del vitto;

Schede per il monitoraggio della qualità del pasto fornito.

DESTINATARI DELLE LINEE GUIDA

Comuni ed Amministrazioni Scolastiche sia pubbliche che private;

Gestori del servizio di ristorazione scolastica;

Commissioni Mensa e tutti gli altri eventuali soggetti coinvolti in tale servizio;

Tutti coloro che per lavoro o a vario titolo nutrono interesse per la ristorazione scolastica.

Nell'approntare un menù rivolto ai bambini devono essere seguiti i seguenti criteri:

Formulare tabelle dietetiche suddivise per fascia di età realizzate secondo i suggerimenti dei L.A.R.N., con la composizione bromatologica media dei nutrienti principali (proteine, lipidi, carboidrati) riportati in Kcal. e in percentuali

Rispettare le porzioni consigliate dei vari gruppi alimentari (vedi piramide alimentare, frequenze giornaliere e settimanali di somministrazione degli alimenti)

Curare la presentazione dei piatti anche da un punto di vista estetico

Corredare le tabelle dietetiche con un ricettario che spieghi come preparare i piatti previsti.

Prevedere in alternativa al menù giornaliero un menù "in bianco" di eguale composizione nutrizionale per eventuali momentanee necessità

Nessun alimento preso da solo può soddisfare i fabbisogni nutrizionali di un individuo (fa eccezione a questa regola il latte materno per il lattante nei primi mesi di vita). Ogni alimento apporta un certo quantitativo di energia ed uno o più nutrienti (glicidi, lipidi, protidi, fibra) in quantità variabile.

Tutti gli alimenti sono stati suddivisi in cinque gruppi fondamentali a seconda del nutriente principalmente fornito da ognuno di essi:

- 1° gruppo:** frutta e ortaggi
5 e più porzioni consigliate ogni giorno
- 2° gruppo:** cereali e tuberi
4-6 porzioni consigliate ogni giorno (6 per i bambini)
- 3° gruppo:** latte e suoi derivati
1-2 porzioni consigliate ogni giorno (2 per i bambini)
- 4° gruppo:** carne, pesce, uova e legumi
1-2 porzioni consigliate ogni giorno (alternare le fonti)
- 5° gruppo:** grassi da condimento circa 3 porzioni;
zuccheri semplici si consiglia di limitarne il consumo il più possibile

Porzioni dei principali alimenti dei vari gruppi e numero di porzioni per comporre una razione alimentare giornaliera di circa 2000 kcal

GRUPPI DI ALIMENTI	ALIMENTI	PORZIONE	N. PORZ./DIE
LATTE E DERIVATI	Latte	g 125 (un bicchiere)	3
	Yogurt	g 125 (un vasetto)	3
	Formaggio stagionato	g 50	2 volte a settimana
	Formaggio fresco	g 100	2 volte a settimana
CARNI	Carni fresche	g 70	1 - 2 / DIE
	Carni conservate	g 50	
PESCI	Pesce	g 100	1 - 2 / DIE
UOVA	Uovo	Uno (circa g 60)	1 - 2 / DIE
LEGUMI	Freschi	g 80 - 120	1 - 2 / DIE
	Secchi	g 30	
CEREALI E TUBERI	Tuberi	g 200	0 - 1
	Pane	g 50	3 - 4
	Prodotti da forno	g 20	0 - 1
	Pasta o Riso (*)	g 80	1
	Pasta fresca all'uovo (*)	g 120	1
Pasta fresca e ripiena (*)	g 180	1	
ORTAGGI E FRUTTA	Insalate	g 50	1
	Ortaggi	g 250	1
	Frutta o succo	g 150	3
GRASSI DA CONDIMENTO	Olio	g 10	2
	Burro	g 10	1
	Margarina	g 10	

(*) in minestra la porzione va dimezzata

Il pane va consumato tutti i giorni nelle porzioni indicate. I prodotti da forno possono essere consumati a colazione o fuori pasto.

Per i secondi piatti, si consigliano nell'arco della settimana, le seguenti frequenze di consumo: 3 - 4 porzioni di carne di cui almeno due di carni bianche, 2-3 porzioni di pesce, 3 porzioni di formaggio, 2 porzioni di uova, 1-2 porzioni di salumi. Almeno 1-2 volte la settimana, il secondo piatto va sostituito con un piatto unico a base di pasta o riso con legumi, nelle porzioni indicate per ognuno dei due alimenti.

Il latte e/o lo yogurt vanno consumati tutti i giorni (due porzioni). Una tazza di latte equivale a circa due bicchieri.

(Tratto da: "linee guida per una sana alimentazione" anno 2003 a cura dell'INRAN)



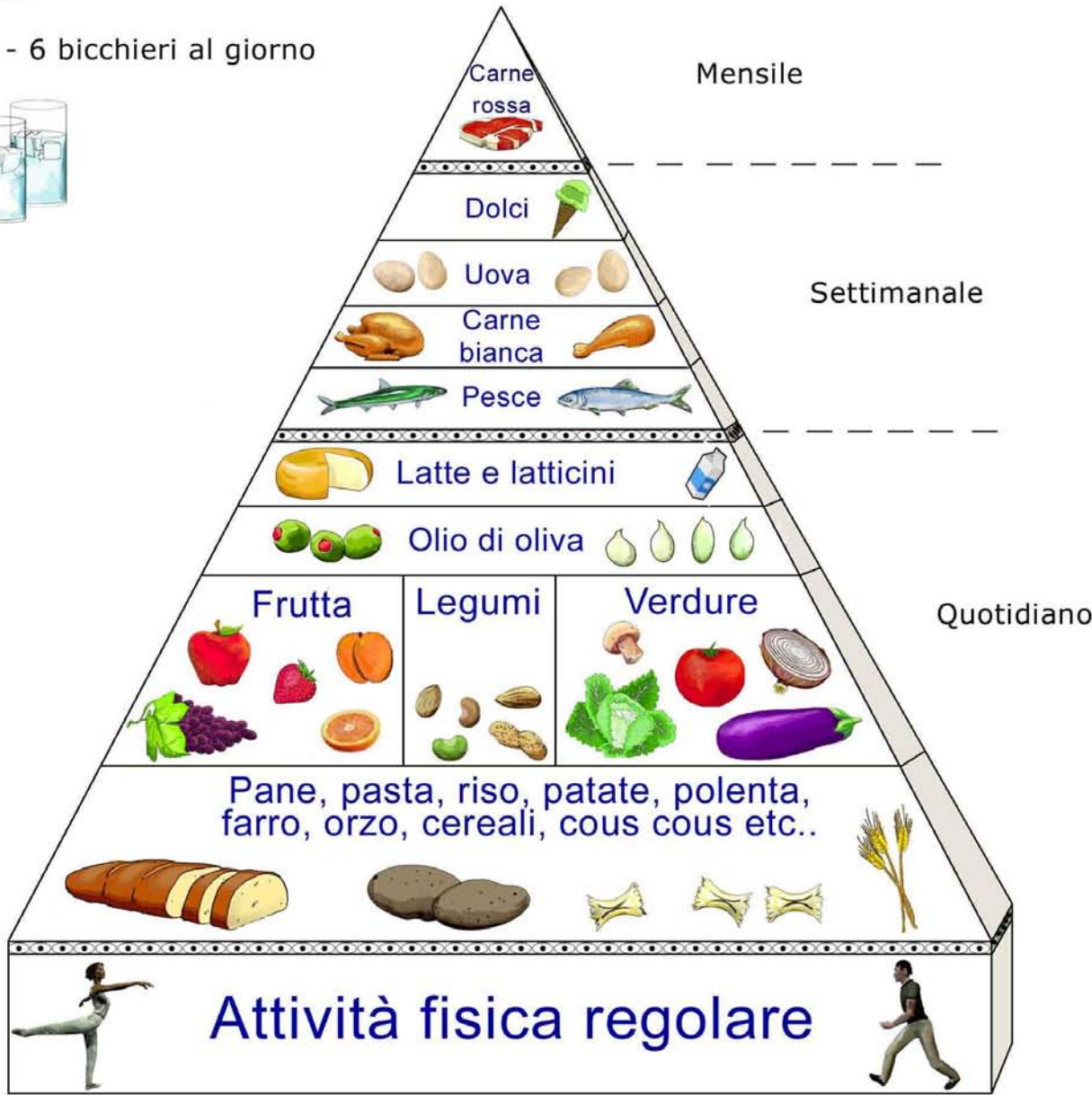
FREQUENZA GIORNALIERA E SETTIMANALE DI SOMMINISTRAZIONE DELLE PIETANZE, RIFERITE AI MENÙ SCOLASTICI DISTRIBUITI SU 5/6 PRANZI:

- Pasta, pane o sostituti - frequenza giornaliera
- Frutta e verdura - frequenza giornaliera
- Pesce - 1 / 2 giorni a settimana
- Carne - 1 / 2 giorni a settimana
- Formaggio - 1 giorno a settimana
- Uova - 1 giorno a settimana
- Piatto unico a base di cereali e legumi - 1 giorno a settimana
- I grassi da condimento dovranno essere rappresentati quasi esclusivamente da olio extravergine di oliva, con l'eccezione di piccole quantità di burro per la preparazione di pietanze particolare come risotti o purè di patate
- Frutta e verdura dovranno sempre essere di stagione, secondo la tabelle allegata (Vedi cap. 5).
- Il menù dovrà essere impostato su quattro settimane Autunno/Inverno predisponendo le possibili varianti primaverili.
- In riferimento alla finanziaria 2000 (legge 488/1999 art. 59 comma 4) introdurre nei menù prodotti biologici, tipici e tradizionali.

La Piramide Alimentare nella Dieta Mediterranea

Bevande:

Acqua - 6 bicchieri al giorno



La Piramide rappresenta la distribuzione in **frequenza** e **quantità** di tutti gli alimenti:
alla base troviamo quelli che possiamo utilizzare tutti i giorni
al vertice quelli che è meglio limitare



FABBISOGNI NUTRIZIONALI PER I BAMBINI DEGLI ASILI NIDO:

Poiché anche gli asili nido costituiscono una comunità “scolastica” si è ritenuto prevedere delle linee guida per l'alimentazione anche di questi piccoli utenti.

Al di sotto di un anno di età ogni bambino dovrà seguire la dieta lattea o di divezzamento che viene consigliata dal pediatra personale oppure utilizzando tabelle dietetiche specifiche.

FABBISOGNO CALORICO GIORNALIERO PER ETÀ

Età	Kcal/die
1-3 anni	1000 - 1400

FABBISOGNI NUTRIZIONALI PER I BAMBINI DELLE SCUOLE MATERNE ELEMENTARI E MEDIE:

FABBISOGNO CALORICO GIORNALIERO PER ETÀ

Età	Kcal/die
3 – 5 anni	1300 – 1800
6 – 10 anni	1700 – 2200
11 – 14 anni	2100 - 2400

RIPARTIZIONE DEI NUTRIENTI PER OGNI PASTO:

GLICIDI	55 – 65%	Solo il 10% come zuccheri semplici
PROTIDI	10 – 15%	Preferibilmente: 50% di origine animale 50% di origine vegetale
LIPIDI	25 – 30%	Solo il 10% di origine animale



RIPARTIZIONE DEL FABBISOGNO ENERGETICO GIORNALIERO

Colazione	15%
Pranzo	40%
Merenda	10%
Cena	35%





DIETE SPECIALI:

Vista l'importanza che il menù proposto a scuola riveste, sia in termini educativi che in termini di prevenzione, è necessario che tutti i partecipanti alla mensa, **insegnanti ed assistenti compresi**, consumino lo stesso pasto. Tuttavia, se l'educazione alimentare è importante, non di meno lo è l'educazione alla cultura del rispetto e della tolleranza per cui là dove fossero presenti in mensa bambini o insegnanti che per motivi religiosi seguono una alimentazione diversa questa dovrà essere rispettata e concordata con i soggetti stessi e con i loro genitori, predisponendo tabelle dietetiche ad hoc.

I soggetti affetti da particolari patologie che richiedono una alimentazione diversa da quella prevista in mensa dovranno presentare un certificato del medico specialista o del pediatra attestante la patologia accompagnato dalla dieta ove il comune o la scuola non fossero forniti di menù specifico.

PROCEDURE DI CONSEGNA E CONTROLLO PASTI:

1 - All'arrivo del pasto controllare la bolla di consegna, che deve essere completa in tutte le sue parti:

N° pasti, con dettaglio per pasti per diete speciali, orario di partenza dal centro di cottura, orario di arrivo al luogo di destinazione, firma di chi consegna, data ecc.;

2 - Controllare che la consegna corrisponda a quanto descritto in bolla (n° pasti);

3 - Verificare che il pasto consegnato corrisponda al menù della giornata (Tipologia, qualità e quantità).

Qualora si riscontrassero delle anomalie e/o delle non corrispondenze, informare per iscritto il Comune.

ATTENZIONE: La mancata consegna di pasti ed in particolare per diete speciali (Celiaci, ecc) va segnalata immediatamente al Comune e va comunque pretesa dalla Ditta l'immediata fornitura degli stessi.

PROCEDURE D'URGENZA:

Qualora si riscontrassero difformità e/o alterazioni gravi quali spine nel pesce, piatti maleodoranti, presenza di corpi estranei o quant'altro, sarebbe opportuno richiedere l'intervento del SIAN o suo ufficio periferico e osservare la seguente procedura:

Mettere da parte 5 porzioni del piatto che presenta anomalie **SENZA ALTERARE LA SIGILLATURA DEL PASTO.**

Telefonare e mandare fax al SIAN di competenza o suo ufficio periferico il quale pro-



cederà all'invio dei tecnici della prevenzione per il campionamento dei pasti suddetti; Si raccomanda di non aprire assolutamente i piatti e di conservarne 5 aliquote, l'assenza di tali condizioni non permetterebbe di procedere al campionamento corretto, fermo restando il rispetto di quanto previsto dallo specifico capitolato d'appalto stipulato tra Comune e Ristorazione.

Prevedere che eventuali lamentele da parte dell'utenza pervengano **esclusivamente** per iscritto su apposita scheda di rilevazione che consentirà agli Enti di competenza (Comune e/o AUSL) di procedere agli accertamenti e verifiche del caso.

Recapiti uffici SIAN

Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione (SIAN) AUSL 1 Agrigento
Responsabile D.ssa Agata Petralia - tel. 0922/407868 - fax 0922/407842
U.O. Nutrizione - Responsabile Dr. Antonio Sajevo - tel. 0922/407883
Viale Cannatello 93 - Villaggio Mosè - Agrigento cap 92100

Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione (SIAN) AUSL 2 Caltanissetta
Responsabile Dott. Antonio Bonura - tel. 0934/506215 - fax 0934/506211
U.O. Igiene della Nutrizione - Resp. D.ssa Grazia Colletto - tel. 0934/506212
Via G. Cusmano n. 1 - Caltanissetta, cap 93100
e-mail: siancl@ausl2.caltanissetta.it

Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione (SIAN) AUSL 3 Catania
Responsabile D.ssa Elena Alonzo - tel. 095-2540148 /165 - fax 095-7170179
Via Tevere 39 Cerza S. Gregorio (Catania), cap 95027
e-mail: sian@ausl3.ct.it

Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione (SIAN) AUSL 4 Enna
Capo Area Dott. Giuseppe Stella - Incaricato SIAN D.ssa Rosa Ippolito
tel. 0935/520494-453 - fax 0935/520469
Viale Diaz n.49 Enna, cap 94100
e-mail: stella.g@tiscali.it

Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione (SIAN) AUSL 5 Messina
Responsabile Dott. Nicola Meduri - tel 090/3653915 - fax 090/3653916
Resp. UO autorizzazioni e controllo ufficiale dott. Gaetano Nicodemo - tel 090/3653913
Resp. U.O. Igiene e prevenzione nutrizionale d.ssa Francesca Turiano - tel 090-3653911
e-mail: ausl5me@gmail.com

Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione (SIAN) AUSL 6 Palermo
Responsabile Dott.ssa Loredana Amalfi - tel 091/7033550 - fax 091/7033551
Via Carmelo Onorato n. 6 Palermo, cap 90100
e-mail: sian@ausl6palermo.org

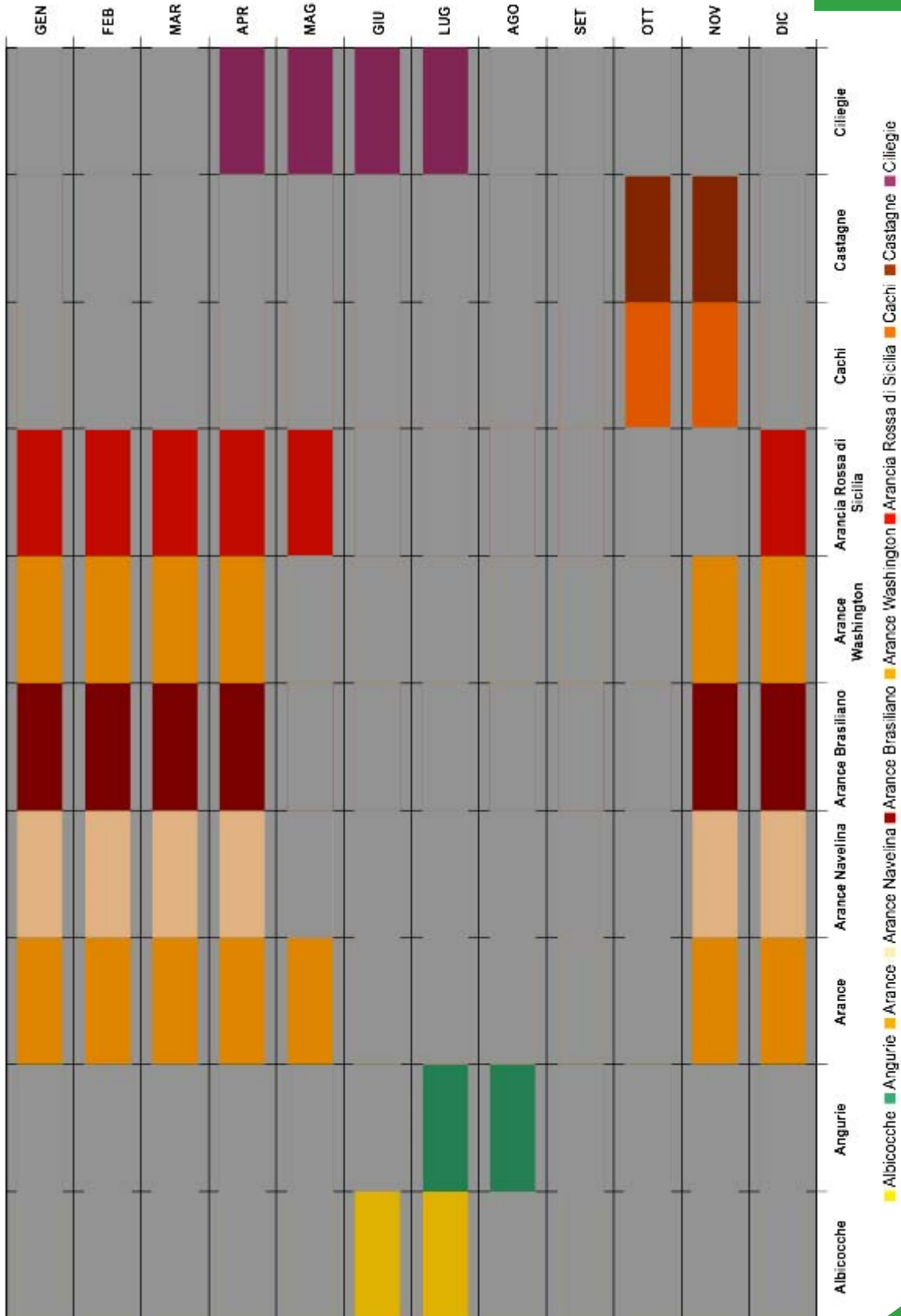
Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione (SIAN) AUSL 7 Ragusa
Responsabile Dott. Aldo Billone - tel/fax 0932/234679
Via G. Di Vittorio n. 59/D Ragusa, cap 97100
e-mail: servizio.igiene.alimenti@usl7.rg.it

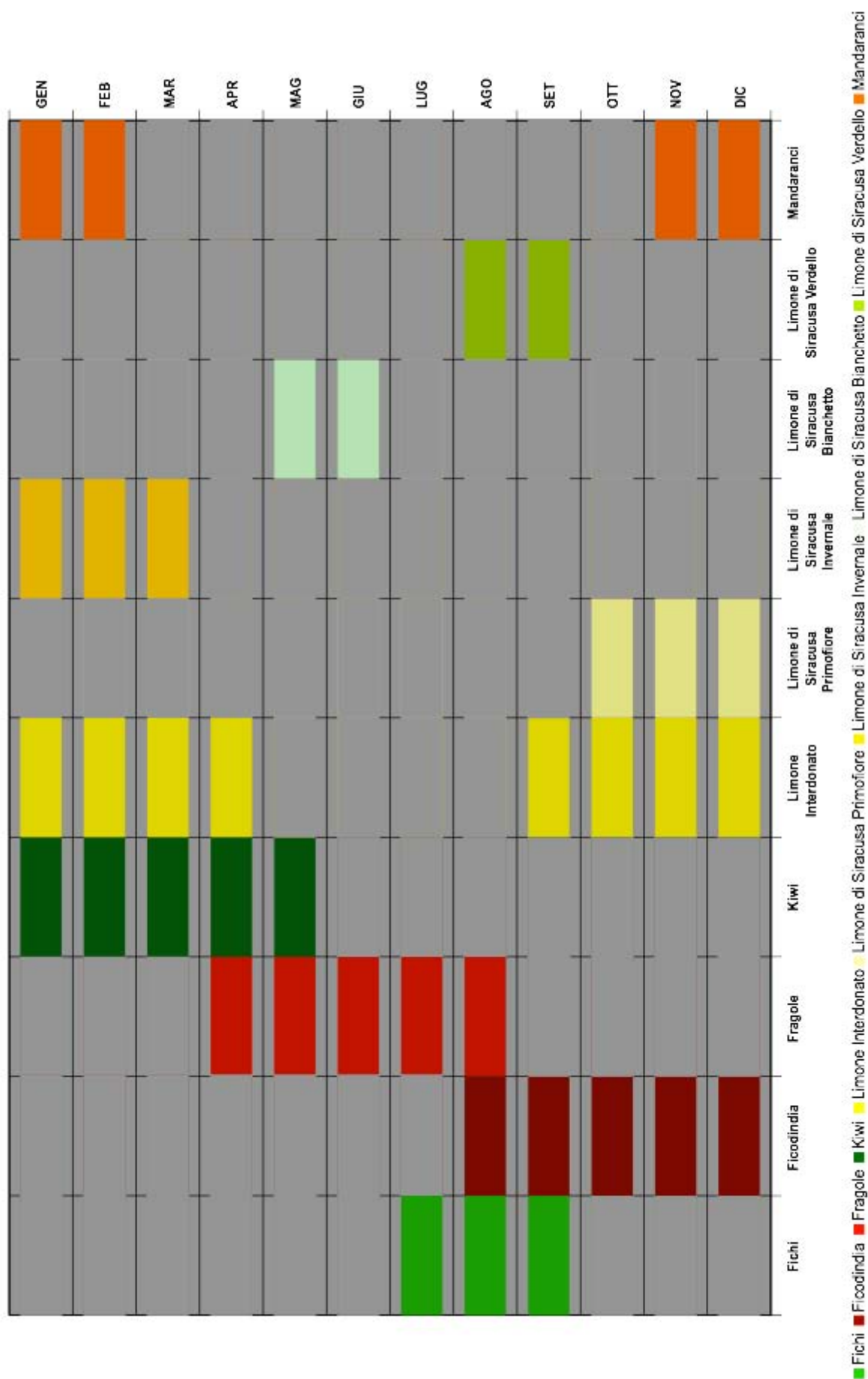
Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione (SIAN) AUSL 8 Siracusa
Responsabile Paolo Bernò - tel. 0931/890703 - fax 0931/890713 - e-mail: berno@interfree.it
Via Gargallo n°18 Siracusa, cap 96100

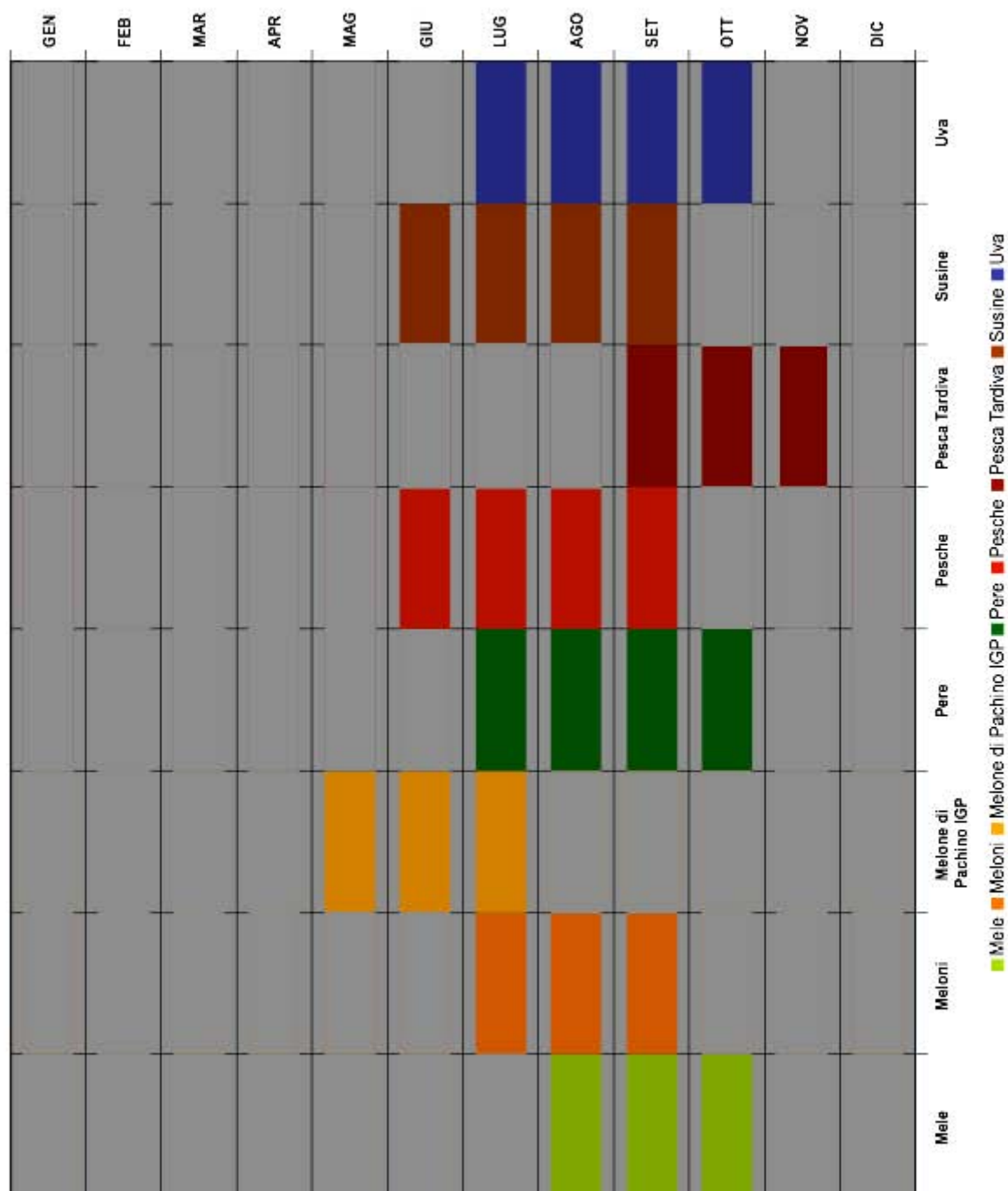
Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione (SIAN) AUSL 9 Trapani
Responsabile Dott. Leonardo Di Bella - tel. 0923/543029 - fax 0923/543044 - e-mail: sian_trapani@libero.it
Resp. U.O. Igiene della Nutrizione Dott. Giorgio Saluto - tel. 0923/543028 - e-mail: siantrapani@libero.it
Via Ammiraglio Staiti 95 Trapani, cap 91100

tabelle di stagionalità di frutta e vegetali

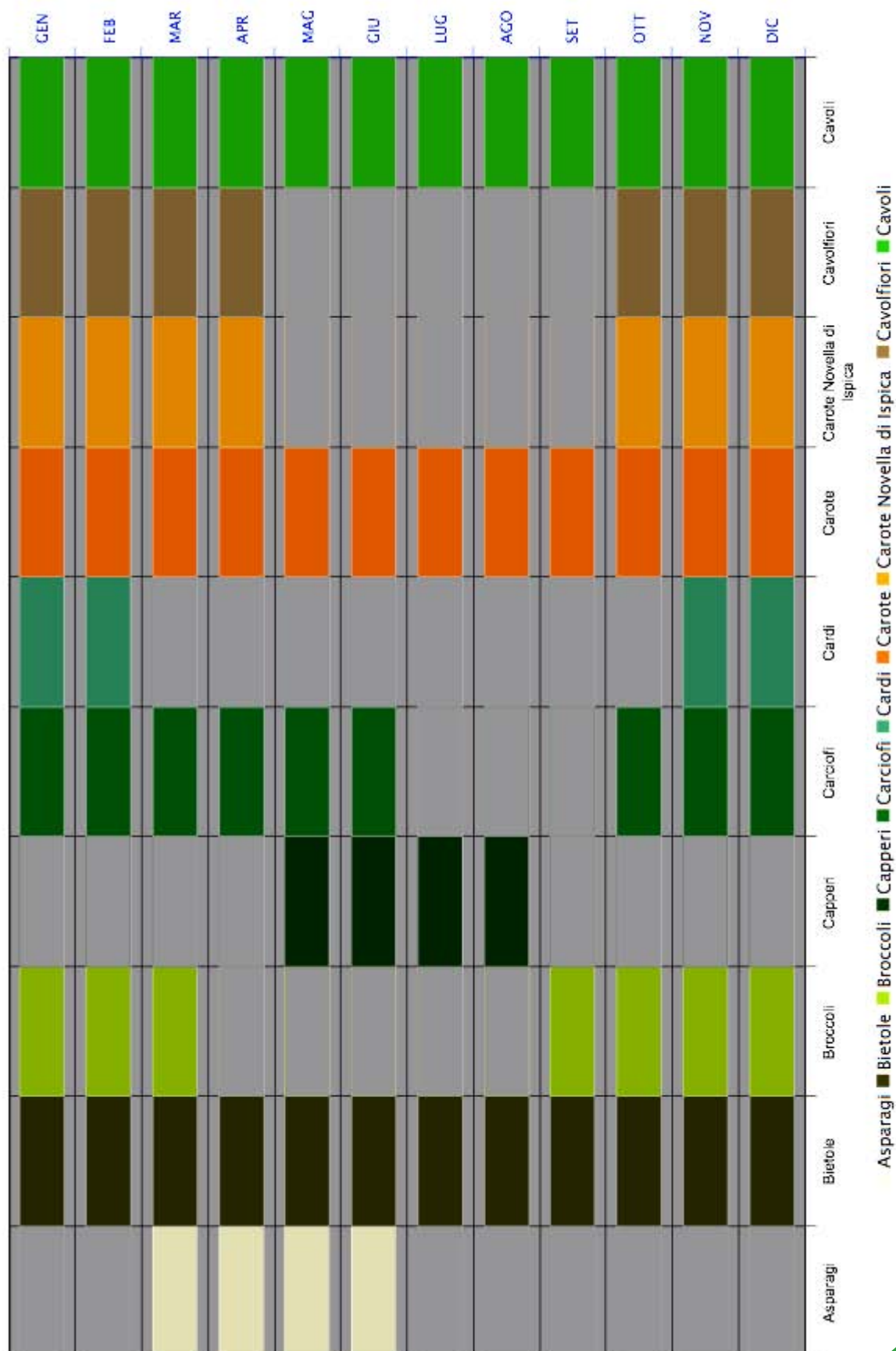
FRUTTA - 1.1

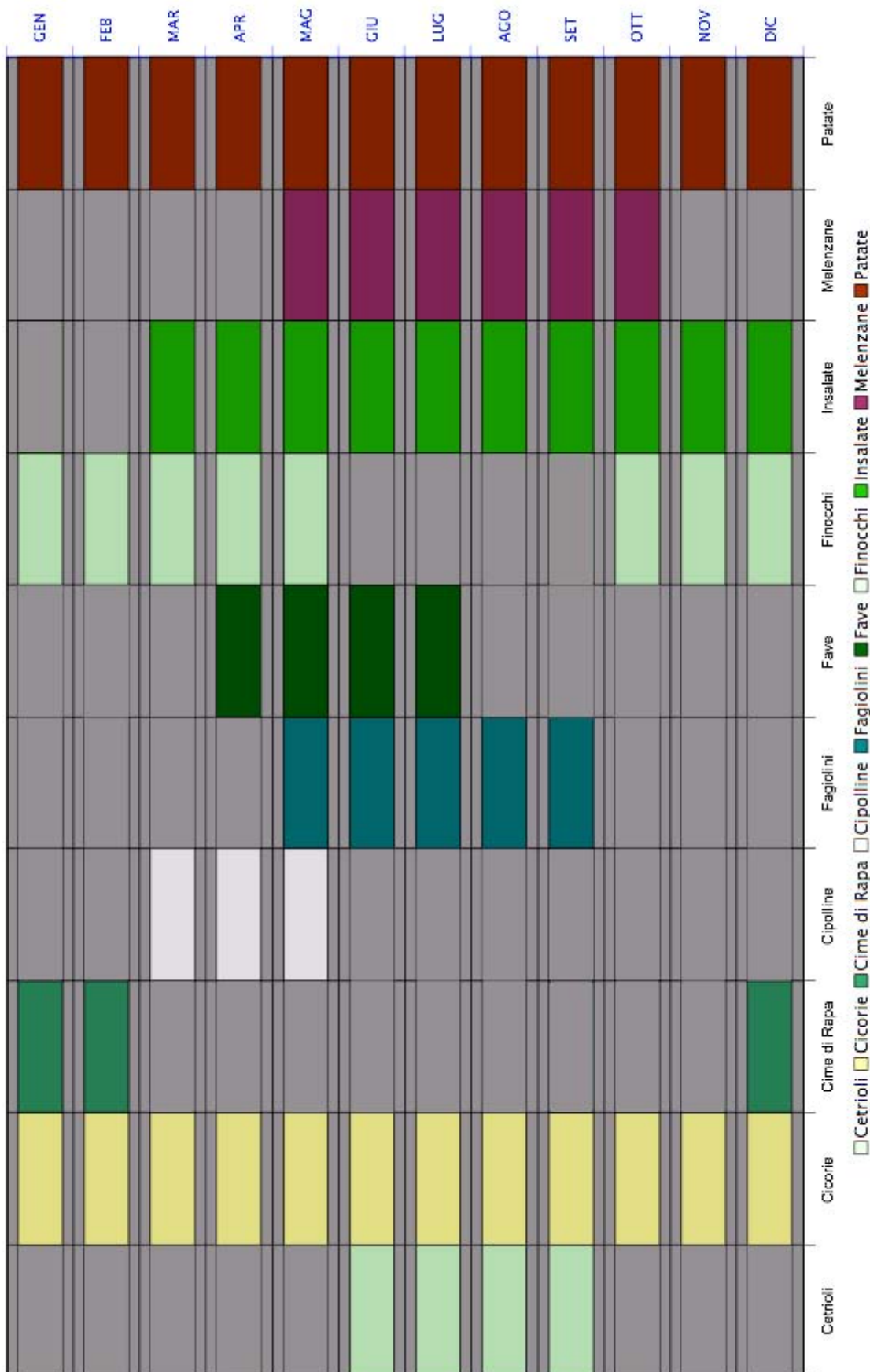


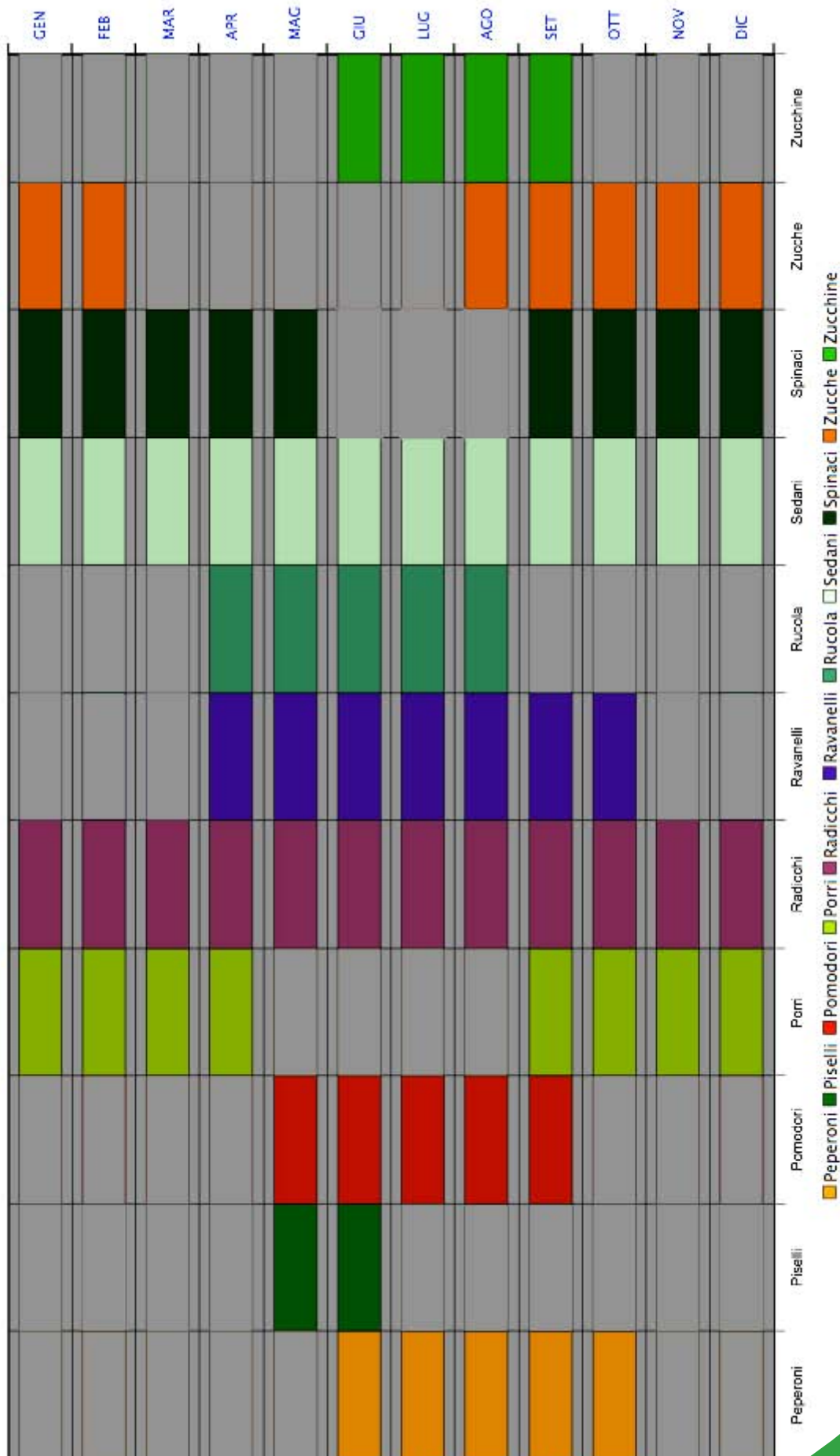












istituzione delle commissioni mensa

La **Commissione Mensa** è una risorsa che contribuisce al miglioramento della qualità del servizio offerto ed esercita, nell'interesse dell'utenza:

- un ruolo di collegamento tra l'utenza e il soggetto titolare del servizio, relativo alle diverse istanze che pervengono dall'utenza stessa;
- un ruolo di monitoraggio dell'accettabilità del pasto e di qualità del servizio attraverso idonei strumenti di valutazione;
- un ruolo consultivo per quanto riguarda le variazioni del menù scolastico, nonché le modalità di erogazione del servizio e i capitolati d'appalto.
- controllare che il locale di refettorio (ed i relativi arredi) sia mantenuto pulito e venga garantito un buon ricambio d'aria prima della distribuzione del pranzo;
- controllare il rispetto dei menù giornalieri e delle eventuali diete speciali (previste per motivi sanitari o etnico -religiosi);
- controllare le porzioni sotto il profilo quantitativo, verificando che non siano manifestamente in eccesso o in difetto rispetto a quanto previsto nelle tabelle approvate dal SIAN;
- assaggiare il pasto (porzione assaggio distribuita dal personale addetto alla distribuzione) in spazio distinto e separato, al momento della distribuzione per assicurarsi che il cibo non sia: manifestamente freddo o eccessivamente caldo, salato, troppo cotto, non completamente cotto;
- rilevare l'eventuale mancato rispetto delle norme di igiene personale cui sono tenuti gli addetti alla refezione;
- osservare il grado di comfort durante la consumazione dei pasti;
- osservare attentamente i comportamenti dei commensali e il funzionamento del servizio al fine di raccogliere dati e contribuire a rilevare e segnalare la qualità complessiva dell'evento "pasto" sotto il profilo socio-educativo, verificando altresì:
 - a) la qualità e la rispondenza dei pasti a requisiti organolettici previsti dal capitolato speciale d'appalto, come rilevabili dall'esame gustativo;
 - b) l'appetibilità del cibo, il gradimento delle singole portate (e quindi il gradimento del menù da parte degli utenti);
 - c) la presentazione dei piatti (aspetto e servizio);
 - d) ogni altro aspetto ritenuto rilevante per il buon funzionamento della mensa.

La commissione mensa è composta dai genitori di utenti del servizio di refezione scolastica (che dovrà essere il maggior numero dei componenti), da rappresentanti dei docenti, da un rappresentante dell'amministrazione comunale e da un rappresentante della ditta di ristorazione nonchè da un rappresentante degli studenti per le scuole medie inferiori.

La sua costituzione andrà notificata all'Amministrazione Comunale, alla Direzione Scolastica, al Gestore del servizio di mensa ed al SIAN che offre la sua consulenza con



corsi di formazione/informazione.

Ogni commissione deciderà autonomamente, al proprio interno, il calendario delle attività, le date delle riunioni e di ogni altra attività di loro competenza. Inoltre, ogni commissione, al proprio interno, autonomamente designerà un Responsabile che farà da referente presso le Amministrazioni e le Direzioni. Il responsabile potrà chiedere alla Direzione della Scuola, il supporto organizzativo per la convocazione delle riunioni (messa a disposizione dei locali, invio delle convocazioni, documentazione relativa al capitolato d'appalto, alle tabelle dietetiche ecc...)

I titolari del servizio di mensa si impegneranno a fornire supporto logistico e tecnico per l'operatività della commissione mensa e si renderanno disponibili ad incontrare il responsabile almeno due volte l'anno.

I rappresentanti della commissione mensa (massimo 2 per volta), previo accordo con il responsabile e nei momenti di non operatività, potranno accedere ai locali di preparazione ed alle dispense, ma dovranno essere accompagnati da un addetto il quale metterà loro a disposizione camici monouso.

Durante la visita dovrà essere esclusa qualsiasi forma di contatto diretto ed indiretto con gli alimenti e con le attrezzature, pertanto i rappresentanti delle commissioni non



potranno assaggiare cibi ne' cotti pronti al consumo, ne' crudi, non potranno toccare utensili e strumenti se non quelli messi appositamente a loro disposizione.

È fatto divieto ai rappresentanti della commissione di:

- Prelevare sostanze alimentari
- Accedere ai servizi igienici riservati al personale
- Accedere ai locali della mensa in caso di tosse, raffreddore e malattie dell'apparato gastrointestinale.

Di ciascun sopralluogo effettuato, la commissione mensa dovrà redigere un documento eventualmente accompagnato da una scheda di valutazione che farà pervenire all'Amministrazione o alla Direzione Scolastica o a chi si ritiene necessario.



SCHEDA 1

Data _____

Comune _____

Scuola _____

MENÙ DEL GIORNO

Primo piatto

Secondo piatto

Contorno

Frutta

MENÙ PREVISTO DAL DIETETICO PER LO STESSO GIORNO

Primo piatto

Secondo piatto



Contorno

Frutta

Il menù è chiaramente esposto in mensa?

Come è confezionato il pane ?

Il pane è croccante, gommoso, duro, morbido

PRIMO PIATTO

La quantità è:

Insufficiente	<input type="checkbox"/>
Adeguate	<input type="checkbox"/>
Eccessiva	<input type="checkbox"/>

L'aspetto della pietanza è:

Non accettabile	<input type="checkbox"/>
Accettabile	<input type="checkbox"/>
Gradevole	<input type="checkbox"/>

La pietanza risulta:

Calda	<input type="checkbox"/>
Tiepida	<input type="checkbox"/>
Fredda	<input type="checkbox"/>

La cottura è:

Scarsa	<input type="checkbox"/>
Adeguate	<input type="checkbox"/>
Eccessiva	<input type="checkbox"/>

Il sapore è:

Non accettabile	<input type="checkbox"/>
Accettabile	<input type="checkbox"/>
Gradevole	<input type="checkbox"/>





SECONDO PIATTO

La quantità è:

Insufficiente	<input type="checkbox"/>
Adeguate	<input type="checkbox"/>
Eccessiva	<input type="checkbox"/>

L'aspetto della pietanza è:

Non accettabile	<input type="checkbox"/>
Accettabile	<input type="checkbox"/>
Gradevole	<input type="checkbox"/>

La pietanza risulta:

Calda	<input type="checkbox"/>
Tiepida	<input type="checkbox"/>
Fredda	<input type="checkbox"/>

La cottura è:

Scarsa	<input type="checkbox"/>
Adeguate	<input type="checkbox"/>
Eccessiva	<input type="checkbox"/>

Il sapore è:

Non accettabile	<input type="checkbox"/>
Accettabile	<input type="checkbox"/>
Gradevole	<input type="checkbox"/>

CONTORNO

La quantità è:

Insufficiente	<input type="checkbox"/>
Adeguate	<input type="checkbox"/>
Eccessiva	<input type="checkbox"/>

L'aspetto della pietanza è:

Non accettabile	<input type="checkbox"/>
Accettabile	<input type="checkbox"/>
Gradevole	<input type="checkbox"/>

Il sapore è:

Non accettabile	<input type="checkbox"/>
Accettabile	<input type="checkbox"/>
Gradevole	<input type="checkbox"/>

Se il contorno è caldo

La pietanza risulta:

Calda	<input type="checkbox"/>
Tiepida	<input type="checkbox"/>
Fredda	<input type="checkbox"/>

La cottura è:

Scarsa	<input type="checkbox"/>
Adeguate	<input type="checkbox"/>
Eccessiva	<input type="checkbox"/>

FRUTTA

La quantità è:

Insufficiente	<input type="checkbox"/>
Adeguate	<input type="checkbox"/>
Eccessiva	<input type="checkbox"/>

L'aspetto della pietanza è:

Non accettabile	<input type="checkbox"/>
Accettabile	<input type="checkbox"/>

La frutta è:

Gradevole

Acerba

Matura

Eccessivamente matura

SCHEDA 2

RESIDUO IN MENSA E INDICE DI GRADIBILITÀ

Bambini presenti in mensa: _____

Bambini che hanno mangiato più della metà:

del primo _____

del secondo _____

del contorno _____

della frutta _____

INDICE GRADIBILITÀ	PRIMO	SECONDO	CONTORNO	FRUTTA
Tot. Accettato (75% - 100%)				
Parz. Accettato (50% - 74%)				
Parz. Rifiutato (25% - 49%)				
Tot. Rifiutato (0% - 24%)				

N.B.: L'INDICE DI GRADIBILITÀ SI MISURA DIVIDENDO IL NUMERO DI BAMBINI CHE HANNO MANGIATO PIÙ DELLA METÀ DEL PASTO (A) PER IL NUMERO TOT DI BAMBINI CHE HANNO MANGIATO (B) X 100

$$IG = (A/B) \times 100$$

Variazioni in peso degli alimenti con la cottura

PESO COTTO CORRISPONDENTE A 100 g DI ALIMENTO CRUDO, PARTE EDIBILE

BOLLITURA	ALIMENTO	PESO COTTO (g)
Cereali e derivati	Pasta all'uovo secca	299
	Pasta di semola corta	202
	Pasta di semola lunga	244
	Riso brillato	260
	Riso parboiled	236
	Tortellini freschi	192
Legumi freschi	Fagiolini	95
	Fave	80
	Piselli	87
Legumi secchi	Ceci	290
	Fagioli	242
	Lenticchie	247
Verdure e ortaggi	Agretti	86
	Asparagi	96
	Bieta	86
	Broccoletti a testa	96
	Broccoletti di rapa	95
	Carciofi	74
	Cardi	60
	Carote	87
	Cavolfiore	93
	Cavoli di Bruxelles	90
	Cavolo broccolo verde ramoso	57
	Cavolo cappuccio verde	99
	Cavolo verza	100
	Cicoria di campo	100
	Cicoria da taglio coltivata	80
	Cipolle	73
	Cipolline	78
	Finocchi	86
	Patate con buccia	100
	Patate pelate	87
	Porri	98
Rape	93	
Spinaci	84	
Topinambur	100	
Zucchine	90	
Carni	Bovino adulto, carne magra	66
	Pollo (petto)	90
	Pollo (petto e coscio)	76
	Tacchino (petto)	98
	Tacchino (coscio)	70

Pesci	Aguglia	86
	Cefalo muggine	85
	Cernia	86
	Dentice	85
	Merluzzo	86
	Orata	86
	Sgombro o maccarello	65
	Sogliola	83
	Spigola	86
	Tonno (trance)	80
Pesci surgelati	Cernia	86
	Dentice	85
	Merluzzo	83
	Spigola	86
FRITTURA	ALIMENTO	PESO COTTO (g)
Vegetali	Melanzane	80
	Patate, a spicchi	64
	Peperoni	60
	Zucchine, fettine	76
Carni	Bovino adulto / maiale, fettina	74
	Bovino adulto, fettina panata	88
	Pollo (petto)	83
	Tacchino (petto)	85
Frattaglie	Cuore (bovino adulto)	65
	Fegato (castrato, cavallo, maiale, bovino adulto)	75
	Milza di bovino	74
	Rene di bovino	71
Pesci e molluschi	Acciuga o alice	67
	Aguglia	62
	Anguilla	66
	Lattarini	40
	Polpo	36
	Sarda	59
	Sgombro o maccarello	78
	Tonno (trance)	78
Varie	Funghi prataioli	53
	Funghi coltivati pleurotes	85
	Frittata con verdure (zucchine, carciofi, biette, cipolle)	75
	Uovo al tegamino	90

ARROSTIMENTO	ALIMENTO	PESO COTTO (g)
Carni	Bovino adulto, carne magra**	54
	Bovino adulto, carne magra***	56
	Bovino adulto, fettina*	73
	Maiale, fettina*	75
	Pollo (petto)*	89
	Pollo (petto)**	67
	Pollo (petto)***	76
	Tacchino (petto)*	89
	Tacchino (petto)**	69
	Tacchino (petto)***	72
Frattaglie	Cuore (bovino)*	56
	Fegato (castrato, cavallo, maiale, bovino adulto)*	64
	Milza (bovino)*	77
	Rene (bovino)*	64
Pesci	Aguglia*	63
	Anguilla*	72
	Cefalo muggine**	75
	Cernia**	79
	Dentice**	71
	Merluzzo*	68
	Sarda*	69
	Sgombro o maccarello*	73
	Sogliola**	70
	Spigola**	75
	Tonno (trance)**	74
Trota**	73	
Pesci surgelati	Cernia**	80
	Dentice**	75
	Merluzzo**	70
	Sogliola**	69
	Spigola**	76
Varie	Melanzane*	40
	Peperoni*	93
	Peperoni**	96

*Griglia

**Forno a gas

***Forno a microonde

Tratto da "TABELLE DI COMPOSIZIONE DEGLI ALIMENTI" Aggiornamento 2000 - INRAN

MISURE CASALINGHE

Nella tabella sottostante si riporta il corrispettivo in peso (g) di alcuni alimenti misurati con due unità di misura casalinghe: un cucchiaino da tavola (del volume effettivo di 10 c.c.) e un bicchiere da vino (contenente 125 ml. di liquido di diversi alimenti).

ALIMENTI	UNITÀ DI MISURA	PESO IN GRAMMI
farina di frumento 00	n. 1 cucchiaino colmo	11
pastina	n. 1 cucchiaino colmo	15
riso crudo	n. 1 cucchiaino colmo	8
panna da cucina	n. 1 cucchiaino colmo	14
parmigiano	n. 1 cucchiaino colmo	10
parmigiano	n. 1 cucchiaino raso	7
maionese	n. 1 cucchiaino raso	9
marmellata	n. 1 cucchiaino raso	14
miele	n. 1 cucchiaino raso	9
olio	n. 1 cucchiaino raso	9
zucchero	n. 1 cucchiaino raso	9
zucchero	n. 1 cucchiaino colmo	13
cacao in polvere	n. 1 cucchiaino colmo	10



SINU - *LINEE GUIDA PER UNA SANA ALIMENTAZIONE ITALIANA*

REGIONE LOMBARDIA - UNITÀ ORGANIZZATIVA PREVENZIONE - *LINEE GUIDA DELLA REGIONE LOMBARDIA PER LA RISTORAZIONE SCOLASTICA*

CARTA EUROPEA SULL'AZIONE DI CONTRASTO ALL'OBESITÀ

REGIONE VENETO - *LINEE GUIDA DELLA REGIONE VENETO PER LA SICUREZZA E LA QUALITÀ NUTRIZIONALE NELLA RISTORAZIONE SCOLASTICA*

REGIONE VENETO - AZIENDA U.L.S.S. N.4 "Alto Vicentino" - DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE - SIAN - *LA SALUTE VIEN MANGIANDO. LINEE GUIDA E RICETTARIO PER LE SCUOLE*

INRAN - BANCA DATI E SITO UFFICIALE