

Menù integrativo serale.

Testo a cura del SIAN ASL 12 Unità Nutrizione agosto 2010

A partire dall'anno scolastico 2009-2010 i due principali menù scolastici (invernale e primaverile) sono integrati da una proposta di menù serale (che viene inserito in una specifica sezione di questo sito web).

Lo scopo è di suggerire alle famiglie una alimentazione quotidiana corretta e compensare il pranzo servito nella ristorazione scolastica, con scelta di alimenti che si integrino tra loro nell'arco della giornata e nel corso della settimana.

Le ricette consigliate nel menù integrativo serale mirano a :

- Implementare il consumo di prodotti ortofrutticoli, nel rispetto della stagionalità, mediante la realizzazione di piatti gustosi e semplici da preparare a casa, ma di difficile gestione per la ristorazione scolastica, sia per aspetti tecnico-organizzativi che igienici ;
- Proporre piatti unici (solo primo o secondo piatto) per abituare grandi e piccoli al consumo di pietanze che dal punto di vista nutrizionale risultano complete e costituiscono una gustosa cena con il semplice abbinamento con un contorno di verdure cotte o crude. Si rispettano in questo modo , nel pasto serale, le raccomandazioni delle Linee Guida della Regione Veneto (DGRV 475/2008) sull'applicazione almeno una volta alla settimana di un piatto unico, che ha trovato finora difficile attuazione nel pasto di mezzogiorno a scuola per la scarsa accettazione da parte di una pur ridotta ma importante minoranza di utenti (dell'ordine del 10%).
- Variare in modo equilibrato alimenti e pietanze nell'arco della settimana, introducendo con maggiore frequenza nel pasto serale quelli meno rappresentati durante il pasto a scuola quali legumi, pesce, uova, pizza, ecc.;
- Suggestire ricette semplici e gustose (riso agli asparagi, caprese di mozzarella e pomodoro, involtini di prosciutto, orecchiette al pesto...)

Il menù integrativo serale realizzato dal SIAN-ULSS 12 è calibrato nel rispetto della quota calorica e dei nutrienti come previsto dalle Linee Guida della Regione Veneto (DGRV 475/2008)

L'esperienza di quest'anno ci ha indicato che l'implementazione del menù integrativo serale è stata accolta con favore dai genitori.