



DIPARTIMENTO di PREVENZIONE
 S.C. Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione - SIAN
 Direttore: Dott. Armando Durante
 Via Pupino n.2 – 74123 Taranto
 tel. 099 4585-696 (Segreteria)/-698(Direttore)/-667(Dirigente)
 e-mail: sian@asl.taranto.it
 pec: dipartprevenzione_sian.asl.taranto@pec.rupar.puglia.it

Destinatari:
 Referenti/Responsabili dei Servizi
 Comunali di Refezione Scolastica
 e p.c. Dirigenti Scolastici
 Docenti
 Famiglie

Oggetto: Adozione di Nuove Tabelle Dietetiche per il Servizi di Refezione Scolastica: razionale e caratteristiche nutrizionali

Gent.mi,
 recenti dati epidemiologici registrano che, **nella Regione Puglia, vi è una grande diffusione, fra i bambini, di abitudini alimentari scorrette.**

Tale situazione rappresenta un *allarme sociale*, poiché non favorisce una crescita armonica ed espone i bambini a **sovrappeso/obesità**, con conseguente aumento del rischio di sviluppare complicanze a lungo termine (Diabete Mellito, malattie cardiovascolari, tumori, ecc).

Da qui la necessità di Azioni che promuovano il benessere della comunità, come elevare il livello qualitativo dei pasti somministrati ed educare i bambini al gusto di alimenti sani e protettivi, il più precocemente possibile.

La Regione Puglia ha pubblicato le nuove *Linee di Indirizzo per la Ristorazione Collettiva Scolastica ed Aziendale (BURP n. 112 del 28-8-2018)*, con l'obiettivo di rendere quanto più omogenei i menù in tutte le scuole pugliesi. Su tali indicazioni, il SIAN (*Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione*) di questa ASL ha redatto le **nuove Tabelle Dietetiche** per i Servizi di Refezione Scolastica di Taranto e provincia.

Seguendo anche le raccomandazioni dell'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità), le nuove Tabelle Dietetiche garantiscono ai bambini **un'alimentazione sana, varia ed equilibrata**, ovvero:

- si ispirano al modello della **Dieta Mediterranea**, valorizzando il consumo di alimenti protettivi quali *cereali alternativi, legumi, verdura, frutta, pesce ed olio di oliva*, e allo stesso tempo garantiscono la presenza di **piatti multietnici** (es. *cous cous*), visto l'aumento di bambini di diverse nazionalità nel nostro territorio;
- **prediligono alimenti salutari** ma notoriamente poco consumati (*pesce, verdure, legumi, etc.*) con l'impiego di ricette semplici e appetibili, diversificate giornalmente al fine di **evitare la monotonia** delle proposte gastronomiche;
- rispettano la **stagionalità**, garantendo così il massimo valore nutrizionale rispetto alle coltivazioni fuori stagione;
- valorizzano la **tipicità locale** dei piatti pugliesi (es. *Orecchiette con cime di rape/broccoli*);
- riducono il rischio di eccesso ponderale e malattie metaboliche attraverso l'**aumento del consumo di frutta e verdura** e la **riduzione di grassi saturi, sale e zuccheri semplici**;

- garantiscono un **indice glicemico basso** delle pietanze e del pasto nel suo insieme (es. uso di pasta e pane integrali, riso parboiled).

I bambini vengono quindi abituati a consumare vari alimenti nell'arco della settimana con combinazioni diverse a seconda delle stagioni, permettendo loro *maggiori esperienze* di sapori, odori, colori, consistenze e stimolando non solo i sensi e la masticazione, ma anche *curiosità* verso i cibi stessi. **Si realizzano così i primi passi per un'educazione al gusto, ponendo le basi per un buon rapporto con il cibo stesso.** Recenti ricerche dimostrano, ad esempio, che l'esposizione precoce dei piccoli al gusto amaro delle verdure, le rende decisamente più accette e gradite anche a lungo termine.

In tale contesto, l'alleanza della Scuola e soprattutto della famiglia è fondamentale:

- la **Scuola** ha come missione istituzionale proprio *l'educazione*, non solo in termini di cultura e di istruzione, ma anche di **educazione e di promozione di stili di vita sani e corretti**; è indubbio, inoltre, che mangiare in un contesto sociale più ampio di quello familiare è un'esperienza che favorisce il consumo, o almeno l'assaggio, di cibi importanti per la salute ma che altrimenti non verrebbero accettati (es. pesce e verdure);
- i **genitori** devono svolgere un ruolo prezioso in qualità di "primi attori" del percorso educativo, trasferendo nella realtà domestica le indicazioni offerte a scuola, con un importante **effetto di rinforzo educativo sui bambini**.

Alla presente si allegano:

- le **Tabelle Dietetiche** in oggetto, alle quali abbiamo apportato alcune modifiche finalizzate ad aumentare la *compliance* dei bambini fruitori, pur mantenendo inalterate le caratteristiche nutrizionali ed il rationale;
- una **brochure pieghevole informativa** da distribuire, attraverso la Scuola, alle famiglie degli alunni che usufruiscono del Servizio di Refezione Scolastica.

Si resta a disposizione per eventuali chiarimenti ed approfondimenti, anche tecnico-scientifici, sulle Tabelle Dietetiche in oggetto.

Ufficio Dietiste SIAN ASL TARANTO
Via Pupino, 2 – Taranto
diprev.sian.nutrizione@asl.taranto.it

Cordiali saluti

II DIRETTORE SIAN ASL TA
Dr. Armando DURANTE

