

REQUISITI NUTRIZIONALI DEI MENU PER NIDI D'INFANZIA

Di seguito si elencano i requisiti nutrizionali di un menu formulato per il nido d'infanzia, basati sui principi di una alimentazione sana e sostenibile. Tali requisiti sono indicatori di aderenza alle linee guida per una sana alimentazione ¹ e al modello alimentare mediterraneo, rispondendo ad obiettivi nutrizionali di prevenzione.

Il prerequisito necessario per la valutazione nutrizionale è che il menu sia stagionale, articolato su almeno 4 settimane e riferito alla fascia di età dei bimbi del nido d'infanzia

REQUISITI NUTRIZIONALI DI BASE

Generali	<ul style="list-style-type: none"> ○ Grammature in linea con il documento ATS ○ Olio di oliva extravergine come unico condimento ○ Formaggio grattugiato non aggiunto ai primi piatti ○ Preparazioni senza utilizzo di dadi e sale fino ai 12 mesi di età e, successivamente, limitazione dell'utilizzo di sale alla sola acqua di cottura dei primi piatti ○ Assenza di prodotti con zucchero aggiunto, quali ad esempio yogurt alla frutta, succhi di frutta, ecc.
Giornalieri	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pane a ridotto contenuto di sale (1,7% farina) ○ Verdura preferibilmente di stagione almeno 1 porzione ad ogni pasto ○ Frutta fresca di stagione 1 porzione ad ogni pasto ○ Cereali (grano, riso, orzo, farro, mais, miglio ecc.), ad ogni pasto
Settimanali / mensili	<ul style="list-style-type: none"> ○ Cereali (grano, riso, orzo, farro, mais, miglio ecc.), almeno 4 tipologie nel mese ○ Pesce almeno 1 volta a settimana, escludendo pesce in scatola e prefritto ○ Legumi, come fonte proteica principale, ossia come secondo piatto o come piatto unico, almeno 1 volta alla settimana ○ Carne non oltre 1 volta alla settimana, variandone la tipologia, escludendo prodotti prefritti ○ Salumi e affettati (prosciutto cotto, crudo, bresaola ecc.) non presenti nel menu ○ Formaggio non oltre 1 volta alla settimana ○ Uova non oltre 1 volta alla settimana ○ Patate 0-1 volta alla settimana: <ul style="list-style-type: none"> - in sostituzione dei cereali (primo piatto asciutto) o del pane con presenza di un contorno a base di ortaggi <i>oppure</i> - come contorno associate a un primo piatto in brodo contenente verdura

Nell'ottica di continuare il percorso di miglioramento intrapreso si indicano ulteriori elementi rappresentativi di una maggiore adesione al modello alimentare mediterraneo da inserire nei menu che già possiedono le caratteristiche nutrizionali di base

REQUISITI NUTRIZIONALI DI MIGLIORAMENTO

Generali	<ul style="list-style-type: none"> ○ Frutta fresca proposta come spuntino di metà mattina ○ Merende pomeridiane, se presenti, in linea con il documento ATS ○ Presenza all'interno del menu di prodotti provenienti da coltivazione o allevamenti biologici
Settimanali	<ul style="list-style-type: none"> ○ Frutta fresca di stagione almeno 3 varietà nella settimana ○ Verdura prevalentemente di stagione, cruda e cotta, almeno 4 varietà nella settimana specificate nel menu
Mensili	<ul style="list-style-type: none"> ○ Presenza di altri cereali, oltre a pasta e riso (es. mais, orzo, farro, miglio, cereali misti, ecc.), almeno 4 volte al mese ○ Piatti a base di legumi più di 4 volte al mese variandone la tipologia ○ Piatti a base di pesce più di 4 volte al mese, variandone la tipologia

Si segnala l'opportunità di evidenziare in calce al menu le caratteristiche nutrizionali adottate riferite ad esempio ai requisiti generali: pane a ridotto contenuto di sale 1.7%, uso di olio evo, non utilizzo del sale ecc.

Documenti di riferimento¹: LARN IV revisione 2014; Documento di indirizzo per l'elaborazione dei menu nei Nidi d'Infanzia "Pappa al Nido" ATS Milano 2016

https://www.ats-milano.it/sites/default/files/PAPPA%20AL%20NIDO%20-%20LG_db15684f-fb86-42cc-957d-222a60acad00.pdf