

# L'alimentazione nella cooperativa GAIA

Nido e Sezione  
Primavera



# indice

- ❖ Premessa
- ❖ Orientamenti e Linee guida
- ❖ Sicurezza Igienico-sanitaria
- ❖ Equilibrio nutrizionale
- ❖ Le Pappe al nido
- ❖ Ingredienti
- ❖ Modalità di cottura
- ❖ La qualità degli alimenti
- ❖ Criteri generali acquisti
- ❖ Principali alimenti: tipologia
- ❖ Alternative, diete speciali
- ❖ Sicurezza alimentare
- ❖ Piramide alimentare



*Nei primi 1000 giorni di vita si viene a strutturare il rapporto con il cibo, pertanto una corretta alimentazione impostata precocemente, insieme ad uno stile di vita complessivamente salutare, favorisce la crescita e lo sviluppo armonico dei bambini e getta le basi per il benessere della vita adulta.*

# Premessa

- + La tutela della salute inizia dall'alimentazione nella primissima infanzia. Un nido di qualità non può prescindere da una grande attenzione e cura all'alimentazione del bambino. Per questa ragione all'AltroSpazio abbiamo scelto di avere una cucina interna che garantisce la possibilità di preparare e somministrare pasti a stretto contatto con i piccoli utenti, seguendo esigenze del gruppo e del singolo, del periodo e della giornata, con la necessaria versatilità.
- + Gli spazi dedicati sono ampi (*cucina e dispensa*) e modernamente attrezzati in modo da garantire sia un agevole lavoro di preparazione del pasto e di stoccaggio delle derrate, sia il mantenimento dei corretti livelli di igiene. Il trasporto dei pasti dalla cucina del Nido alla Sezione Primavera è effettuato dal nostro personale di cucina nel rispetto dei requisiti igienici e della catena caldo-freddo.
- + L'aggiornamento è costante. La formazione del personale, sia di cucina che educativo, è continua: i percorsi formativi sono finalizzati all'acquisizione di conoscenze in materia nutrizionale, di aggiornamenti relativi alle leggi e normative, di mantenimento delle corrette prassi igieniche nella preparazione e somministrazione dei pasti.
- + L'alimentazione ricopre un ruolo strategico nello sviluppo e nella crescita psico-fisica del bambino. Affrontiamo il tema da un duplice punto di vista: da una parte nel suo aspetto nutrizionale e igienico-sanitario (*grammature, diete bilanciate, sicurezza igienica*), dall'altra per la valenza psico-pedagogica, per le implicazioni affettivo-relazionali, educative, socializzanti che il cibo ricopre per i bambini in età nido, nelle vari fasi di crescita, dall'allattamento, al svezzamento, al secondo e terzo anno di vita.
- + Il Nido assume una specifica funzione di educazione al gusto e di indirizzo verso corretti comportamenti alimentari che, se acquisiti nei primi anni di vita, ricoprono un ruolo strategico di prevenzione e costituiscono un primo passo per la conquista dei sapori e di un buono stato di salute complessivo.

*«Il periodo che va dai 3 ai 36 mesi è un periodo durante il quale lo sviluppo psicomotorio e la crescita sono molto rapidi e sono influenzati da diversi fattori, fra i quali l'alimentazione, che riveste un ruolo fondamentale sia da un punto di vista nutrizionale che relazionale.»*

*(ATS Brianza - Nutriamo il futuro)*

## PASTO SANO

La cucina della Gaia coop è stata inserita nella community «Pasto sano» promossa da ATS Brianza (Agenzia di tutela della salute), poiché adottiamo buone pratiche per la preparazione dei pasti, garantiamo requisiti di qualità per la scelta degli alimenti e menù attenti agli equilibri nutrizionali.

[ATS Brianza](#)  
[Community Prima Infanzia](#)



La cucina di Gaia  
recepisce e applica le indicazioni del Documento  
**«NUTRIAMO IL FUTURO»**

«documento, elaborato dall'Unità Operativa Complessa (UOC) Igiene degli Alimenti e della Nutrizione di ATS Brianza in sinergia con pediatri di famiglia, operatori degli asili nido e dei consultori territoriali, ha l'obiettivo di orientare e facilitare, sin dalla prima infanzia, l'adozione di abitudini alimentari corrette per la promozione della salute e la prevenzione delle patologie croniche non trasmissibili (diabete, malattie cardiovascolari, obesità, osteoporosi, ecc.), patologie sulle quali, oltre a fattori genetici predisponenti, giocano un ruolo fondamentale fattori comportamentali scorretti, in particolare alimentazione squilibrata e sedentarietà.»

(DIPARTIMENTO DI IGIENE E PREVENZIONE SANITARIA UOC IGIENE DEGLI ALIMENTI E NUTRIZIONE – ATS Brianza)



# Orientamenti e Linee guida

La garanzia di un'equilibrata e sana alimentazione all'interno dell'asilo nido, si traduce in:

- Applicazione delle più recenti direttive in materia di Nutrizione
- Garanzia di livelli igienico-sanitari ineccepibili in ogni fase della preparazione e somministrazione del pasto
- Utilizzo di materie prime di qualità, modalità di cottura idonee all'età dei bambini
- Applicazione dell'elasticità necessaria atta a garantire al singolo bambino una sufficiente e soddisfacente giornata alimentare
- Utilizzo dello strumento educativo per attivare corrette abitudini alimentari nel bambino e stimolare il suo grado di autonomia
- Utilizzo delle conoscenze ed esperienze in materia di alimentazione per la Prima Infanzia, per promuovere iniziative di informazione e sensibilizzazione presso le Famiglie frequentanti

L'alimentazione dei bambini durante la giornata al nido, i menù, la tipologia e le modalità di preparazione degli alimenti, sono definiti tenendo conto dell'esperienza che abbiamo maturato in molti anni di gestione dell'asilo nido e nel completo rispetto di:

- Direttive dell'Istituto Nazionale della Nutrizione (*linee guida*)
- Direttiva della Regione Lombardia - relativa ai LARN, revisione SINU 2014 (*livelli di assunzione giornaliera raccomandata di energia e nutrienti per la popolazione italiana*)
- Linee guida della Regione Lombardia per la Ristorazione Scolastica, DGR 14833/2002;
- Indicazioni e tabelle dietetiche per gli asili nido di ATS Brianza – Dipartimento di Prevenzione, Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione.
- Documento di indirizzo per l'elaborazione dei menù negli asili nidi – Regione Lombardia – ATS Brianza – Dipartimento di igiene e prevenzione sanitaria – UOC igiene degli alimenti e nutrizione



## Sicurezza igienico-sanitaria

La sicurezza igienico-sanitaria relativa all'alimentazione è garantita da:

- **Autorizzazione Sanitaria** n° 4/03/166 - art 2 Legge 283/62 - rilasciata in data 14/7/2003 relativa alla rispondenza ai requisiti igienico-sanitari in vigore di strutture, apparecchiature e impianti presenti nei locali cucina, dispensa, servizio igienico per il personale di cucina, zona pranzo bambini.
- **Piano di Autocontrollo**, in vigore ai sensi del D.L.vo 155/97, che prevede l'adozione di un Manuale Aziendale di Corretta Prassi Igienica (HACCP); uno strumento per consentire al personale di cucina ed educativo di verificare la propria attività nelle varie fasi (*dal ricevimento degli alimenti fino alla somministrazione del cibo e sanificazione dei locali*), attraverso la compilazione di apposite griglie e schede. Questo sistema ha lo scopo di ridurre e prevenire i pericoli per l'igiene, individuando i punti critici e le relative azioni correttive.
- **Visite Ispettive** a cura del SIAN ATS Brianza; tali controlli vengono effettuati sull'igiene dei locali, delle attrezzature, del personale, della conservazione degli alimenti e applicazione delle corrette prassi e delle norme vigenti.
- **Consulente Esterno**: la Gaia coop sociale onlus si avvale della consulenza di una tecnologa alimentare, che provvede in specifico alla formazione e aggiornamento costante del personale e a ulteriori controlli periodici sul mantenimento dei livelli igienico sanitari della struttura.

I verbali delle Visite Ispettive, effettuate dai competenti uffici ATS, vengono comunicati ai genitori tramite affissione nella bacheca fisica e in quella virtuale nella sezione riservata del sito della cooperativa.

# Equilibrio nutrizionale e schema dietetico

- + I pasti al Nido devono essere inseriti in un equilibrio nutrizionale più generale che tenga conto degli altri pasti della giornata e della settimana.
- + Non è necessario che il bambino assuma quotidianamente tutte le tipologie di alimenti, l'importante è riuscire ad offrire una varietà ed una combinazione equilibrata nell'arco della settimana.
- + L'equilibrio nutrizionale per il bambino si può raggiungere solo con una grande collaborazione e sintonia Nido-Famiglia.
- + Il bambino consuma al Nido cinque dei pasti principali della settimana, i restanti nove li consuma a casa; è importante che la famiglia sia a conoscenza del menù del Nido, di come il proprio bambino ha consumato il pasto del giorno, dei limiti che una cucina di comunità presenta, per poter integrare ciò che il Nido non riesce a fornire (*esempio: pesce fresco, preparazioni particolari, carni particolari non gradite a tutti, alimenti difficilmente reperibili, preparazioni peculiari della cucina di ogni singola famiglia.*





# Orientamenti e Linee guida

La frequenza consigliata di consumo settimanale degli alimenti, per bambini di oltre 12 mesi, è la seguente:

	Consumo medio al nido
Cereali	Una porzione al giorno: pasta, riso, farro, soia, orzo, mais
pesce	Una, due porzioni a settimana, surgelato
carne	Una porzione a settimana (pollo, tacchino, lonza di maiale, polpette di manzo)
legumi	Una porzione a settimana, secchi o surgelati (ceci, lenticchie, fagioli, fave, piselli, soia ...)
uova	Una porzione a settimana
formaggi	Una porzione o due porzioni al mese, come secondo piatto
salumi	Una porzione o due al mese: prosciutto cotto senza glutine, derivati del latte, polifosfati
verdura, ortaggi e frutta	Tutti i giorni, fresca di stagione o surgelata (alcune verdure), variando nella tipologia e mescolando colori diversi

# Le pappe al nido

All'AltroSpazio proponiamo tre diverse tipologie di menù per le tre fasce d'età che denominiamo:

- ✓ PAPPÀ dei PICCOLISSIMI (dai 6 ai 9 mesi circa)
- ✓ PAPPÀ dei PICCOLI (dai 9/10 ai 12/13 mesi circa)
- ✓ MENÙ dei GRANDI (dai 12/14 mesi ai 3 anni)

## PAPPÀ dei PICCOLISSIMI, da 6 a 9 mesi circa

La preparazione della pappa è individuale. Il Nido segue lo schema alimentare utilizzato a casa, elaborato dalla famiglia, eventualmente in collaborazione con il pediatra, pertanto i menù sono personalizzati e vengono costantemente aggiornati e arricchiti con nuovi alimenti, man mano procede lo svezzamento attuato dalla famiglia.

I pasti consumati presso l'asilo nido introducono alimenti nuovi per il bambino solo quando concordati e autorizzati dai genitori, che li avranno già proposti al bambino per almeno una settimana. Si tende a non attuare variazioni nella tipologia dell'alimento che il bambino ha già assunto; esempio: carne fresca frullata, solo se già assunta precedentemente; omogeneizzato o liofilizzato in base alle abitudini del bambino; latte adattato della stessa marca di quello utilizzato a casa; frutta fresca grattugiata, solo se già utilizzata a casa.

Alla famiglia viene consegnato il menù settimanale di partenza.

*"A 12 mesi il bambino può assumere gli stessi alimenti degli adulti: l'importante è mantenere un'alimentazione semplice e facilmente digeribile".*

(da Pappa e Ciccìa, a cura di Asl MI 3, Dipartimento di Prevenzione, Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione)

### + PAPPA dei PICCOLI, da 9 a 12 mesi circa

- + Resta fondamentale, per la preparazione delle pappe, la collaborazione tra la famiglia, il pediatra del bambino e il nido, facendo proprie le indicazioni dell'ATS Brianza.
- + Dai 9 mesi circa, continua la preparazioni di pappe personalizzate, tuttavia aumenta la possibilità di alimenti condivisi da più bambini, con aspetti che diventano comuni, come il brodo di base vegetale preparato al momento e suddiviso tra liquido per amalgamare le creme, e denso in aggiunta sia alle creme che alle pastine. Ingredienti, non necessariamente tutti presenti in ogni brodo: carote, zucchine, patate, erbette, zucca, finocchio. Si espande la condivisione di alimenti come la carne bianca, il pesce, il formaggio. Restano saltuari gli inserimenti di alimenti come l'uovo e i legumi.
- + Ogni giorno sono presenti i cereali o in forma di farina per le creme o di pastina di formati vari, in base alle esigenze della singola pappa.

Di seguito una settimana di menù indicativa, non potendo elencare tutte le variazioni presenti quotidianamente e che coinvolgono più bambini

<b>Lunedì</b>	Brodo, pastina/crema di riso, pesce, frutta fresca o omogeneizzata, parmigiano, olio extravergine d'oliva
<b>Martedì</b>	Brodo, pastina/crema di mais e tapioca, formaggio, frutta fresca o omogeneizzata, parmigiano, olio extravergine d'oliva
<b>Mercoledì</b>	Brodo, pastina/crema di multicereali, pollo, frutta fresca o omogeneizzata, parmigiano, olio extravergine d'oliva
<b>Giovedì</b>	Brodo, pastina/semolino, tacchino, frutta fresca o omogeneizzata, parmigiano, olio extravergine d'oliva
<b>Venerdì</b>	Brodo, pastina/crema di multicereali, pesce o prosciutto, frutta fresca o omogeneizzata, parmigiano, olio extravergine d'oliva
<b>Merenda</b>	Frutta fresca o omogeneizzata, alternata a yogurt alla frutta o latte e biscotto

La frutta è grattugiata o sbucciata al momento del consumo.

## Menù dei GRANDI

L'equilibrio nutrizionale è fondamentale, tuttavia occorre mantenere un livello di elasticità poiché è necessario che il singolo bambino mangi a sufficienza per le sue necessità e non si alzi mai da tavola con la sensazione della fame. Un pasto insufficiente dal punto di vista quantitativo, impedisce al bambino di vivere serenamente la giornata.

Abbiamo quindi mediato l'equilibrio nutrizionale giornaliero e l'applicazione di tabelle dietetiche con il buon senso, che permette di avere delle elasticità, con la consapevolezza che ogni bambino ha necessità alimentari proprie che vanno tenute in considerazione, senza essere assecondate in modo indiscriminato.

Se in quel giorno un bambino non dovesse mangiare il primo piatto, avrà un pezzo più sostanzioso di secondo e una maggiore abbondanza di contorno.

L'equilibrio nutrizionale non è necessariamente collegato a uno schema giornaliero, ma a un andamento alimentare settimanale.

Va a determinare la scelta della composizione del pasto, oltre al livello di conoscenza individuale del singolo bambino, anche quello di gruppo che nasce dall'osservazione di alcuni comportamenti alimentari riscontrabili nella maggioranza dei bambini.

Non sempre i piatti unici risultano adeguati alle esigenze di sazietà (*per fare un esempio, pasta e fagioli, pur essendo un pasto equilibrato, non costituisce per tutti un pranzo sufficiente*); se un bambino rifiuta quel piatto del tutto o in parte, non resterà comunque a digiuno.

La difficoltà nel consumo di insalate e verdure crude, soprattutto quelle invernali, a volte vengono stemperate sostituendole con verdure cotte.

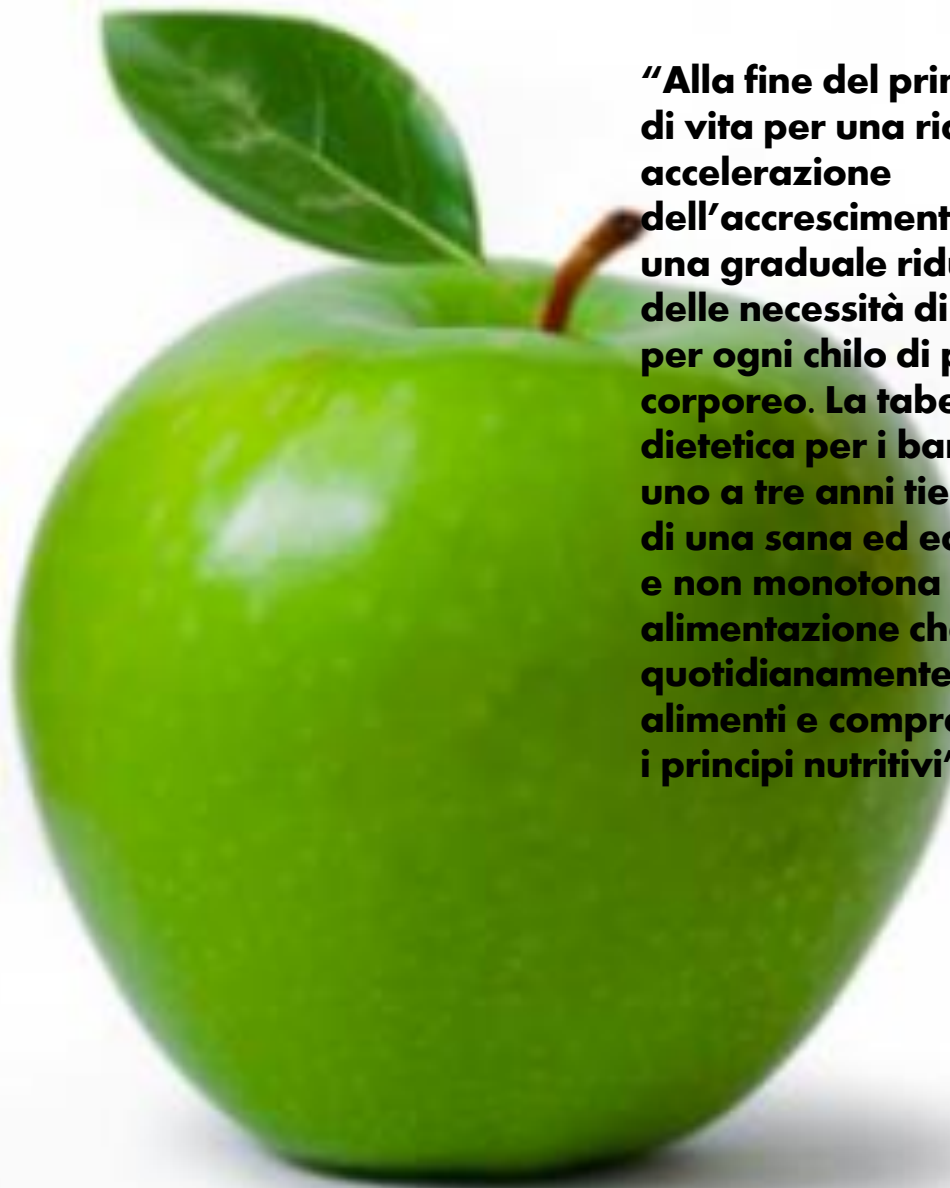
L'insalata estiva ha più una valenza educativa che nutritiva, considerando la quantità di bambini che l'assaggiano appena.

Alcuni alimenti presentano serie difficoltà di masticazione, esempio il prosciutto crudo (*non utilizzato*) o l'anasas, porzionato in piccoli pezzi, .

Non manca mai la possibilità di una porzione abbondante di verdura, un pezzo di parmigiano o di grana tagliato al momento, una integrazione di frutta per dare un buon livello di sazietà al bambino che rischia d'alzarsi da tavola con ancora un senso d'appetito.

Il pasto dei Grandi è composto da un primo piatto, un secondo e un contorno, pane e frutta di stagione. A volte da un piatto unico con l'aggiunta delle verdure comunemente utilizzate per contorno. Saltuariamente il secondo e il contorno sono integrati, per esempio nelle frittate molto ricche di verdure come quelle alle zucchine, alle carote, ai mix di verdura.

I menù sono stagionali e consegnati ai genitori a settembre/ottobre, novembre, aprile/maggio di ogni anno.



**“Alla fine del primo anno di vita per una ridotta accelerazione dell’accrescimento, vi è una graduale riduzione delle necessità di calorie per ogni chilo di peso corporeo. La tabella dietetica per i bambini da uno a tre anni tiene conto di una sana ed equilibrata e non monotona alimentazione che alterni quotidianamente gli alimenti e comprenda tutti i principi nutritivi”.**

# Ingredienti delle principali preparazioni

\*= prodotti surgelati

\*\*=prodotti che possono essere freschi o surgelati

Per emergenze e/o mancate consegne teniamo una piccola scorta di carote e zucchine surgelate.

## Primi piatti

Categoria 1	
Pasta in bianco	pasta, olio extravergine di oliva, parmigiano
Pasta o riso al pomodoro	pasta o riso, pomodori pelati, cipolla, carota, olio extravergine di oliva,
Pasta al ragù di verdure	pasta, carote, zucchine, aromi, olio extravergine di oliva
Pasta al pesto ( <i>al basilico</i> )	pasta, basilico, parmigiano, olio extravergine d'oliva
Pasta alla ricotta	pasta, ricotta fresca
Pasta e legumi ( <i>piselli, fagioli, ceci, lenticchie</i> )	pasta, legumi, brodo vegetale, aromi
Pasta in giallo	pasta, mascarpone, zafferano
Pasta alla carbonara di fagiolini*	pasta, fagiolini*, uova ( <i>pochissime</i> )
Crema di legumi	cannellini, lenticchie, carote, sedano, olio extravergine d'oliva
Brodo vegetale	pastina in brodo di patate, carote, zucchine, verdura di stagione a foglia verde, zucca ( <i>se in stagione</i> ), olio extravergine d'oliva
Passato di verdure e minestrone**	pastina con verdure miste bollite e frullate
Minestra di riso	riso, brodo vegetale, patate, prezzemolo**
Minestra di orzo	brodo semi denso, orzo
Minestra di cavolfiore e legumi	pastina, cavolfiore, carota, cannellini
Risotto giallo	riso, brodo vegetale, zafferano
Risotto viola	riso, brodo vegetale, barbabietola
Pizzoccheri	pasta di grano saraceno, erbe** o coste, patate, olio extravergine d'oliva, grana padano
Pizza margherita	pasta di pane lievitata, pomodori pelati, mozzarella

## Secondi piatti

Uova strapazzate	uovo cotto senza aggiunta di grassi
Frittata alle verdure	uova con verdura, grana, latte.
Sformato di pesce* ( <i>nasello o merluzzo</i> )*	filetti di pesce*, patate, prezzemolo**, pan grattato, uova
Pesce* al forno o al cartoccio ( <i>nasello, merluzzo, platessa</i> )*	filetti di pesce*, origano, olio extravergine d'oliva
Bocconcini di pollo con verdure	petto di pollo, carote, zucchine, piselli*, olio extravergine d'oliva
Scaloppina al limone	fesa di tacchino o petto di pollo, salsa al limone, olio extravergine d'oliva
Sformato di carne	carne trita, patate, uova, latte, pan grattato, grana
Carne alla pizzaiola	lonza di maiale, salsa di pomodoro, origano, olio extravergine d'oliva
Sformato di ricotta e spinaci*	Spinaci*, ricotta, uova
Sformato di patate	patate, latte, uova, grana
Sformato di legumi e cereali	Fagioli cannellini, miglio, patate, uova
Polpette di verdure	patate, carote, spinaci*, zucchine, uova, latte, pan grattato, aromi
Purè di patate (o carote)	patate (o carote), latte, grana
Verdure gratinate	Verdura cotta al vapore, gratinata in forno con pan grattato
Contorno di ortaggi cotti	Finocchi, carote, fagiolini*, spinaci*, erbe**, zucchine, cavolfiore, lessati o cotti al vapore, olio extravergine di oliva



# Modalità di cottura

Principi generali seguiti nella preparazione dei pasti:

- Le modalità di preparazione e cottura sono semplici. Proponiamo piatti poco elaborati, privi di intingoli e soffritti, con cotture al forno o bolliture.
- Per carni e pesce delle Pappe dei Piccoli si utilizza la cottura a vapore, per i grandi (*solo pesce*) la cottura al cartoccio: con entrambi i metodi l'alimento conserva il contenuto di sali minerali e vitamine.
- Non sono previsti fritti; anche la frittata è cotta al forno in teglia, senza aggiunta di olio.
- L'uso di sale è estremamente limitato, sostituito spesso con erbe aromatiche (*basilico, prezzemolo, rosmarino, zafferano, origano*) che stimolano la digestione.
- Per i condimenti: si cucina senza grassi e l'olio extravergine d'oliva viene aggiunto a crudo (*pasta, riso, passati e minestrone, verdure cotte, legumi*).
- Nella nostra cucina non sono presenti, dadi, estratti di carne o vegetali, cibi in scatola (*ad eccezione di pomodori pelati, passate, polpa*), formaggi fusi come sottilette e formaggini (*alimenti ricchi di additivi chimici, potenzialmente allergizzanti*), burro, margarina, olio di semi (*presente solo come lubrificante per affettatrice e altri macchinari*). Quando necessario, per insaporire alcune preparazioni, aggiungiamo brodo vegetale preparato da noi, besciamella di latte e farina, e, per i contorni, una semplice gratinatura al forno.
- Tutte le portate sono cucinate il giorno stesso del consumo.
- Al nido non sono presenti alimenti contenenti OGM (organismi geneticamente modificati).



# Alimenti e qualità

Il pasto al Nido è caratterizzato, oltre che da un equilibrato apporto di nutrienti e alle necessarie garanzie igieniche, soprattutto dall'impiego di alimenti con caratteristiche merceologiche di qualità.

Per qualsiasi prodotto utilizzato al Nido ed in particolare per gli alimenti, applichiamo il principio della "rotazione di marchi e tipologie", selezionate tra le migliori presenti sul mercato.

Ciò ci permette di offrire al bambino una gamma di gusti più ampia, e contemporaneamente offre una garanzia contro i rischi legati alla "mono" alimentazione. Alcune sostanze - quali additivi, conservanti, dolcificanti, antiossidanti, residui fissi dell'acqua - sono presenti in quantità e qualità variabile a seconda dei marchi; tali elementi, se assunti quotidianamente ed esclusivamente, possono diventare nocivi per l'organismo provocando accumuli di sostanze e squilibri.

La rotazione dei marchi offre, almeno in parte, un riparo da eventuali spiacevoli sorprese che negli ultimi anni l'industria alimentare ci ha riservato: utilizzo di soia transgenica in pappe per neonati, coloranti utilizzati e poi vietati, additivi che in Italia sono leciti e in altri paesi ritenuti nocivi, ecc.

In concreto, per ogni prodotto utilizzato abbiamo selezionato vari marchi che presentano caratteristiche medio/alte e, a rotazione, si utilizzano prodotti delle varie marche.



## Criteri generali: gestione acquisti

Criteri generali per l'approvvigionamento di derrate alimentari nel nostro nido:

- Utilizzo di fornitori che possono certificare la qualità dei prodotti: al momento il fornitore principale è Esselunga.
- Gli alimenti sono trasportati in confezioni sigillate e divisi per tipologia, a temperature differenziate: tra 0° e +4° per carni, formaggi, uova; -18° per congelati e surgelati. All'atto della consegna delle merci verifichiamo che le confezioni siano sigillate e integre e periodicamente si controlla la temperatura di consegna.
- Il piano di approvvigionamenti è definito in base al menù settimanale e le consegne sono effettuate una o due volte a settimana. Si evita di tenere scorte di alimenti deperibili in modo da garantire maggiore freschezza.
- La pezzatura delle confezioni è rispondente alle necessità giornaliere, in modo da non dover conservare alimenti in confezioni aperte.



# Principali alimenti: tipologia

Per i Piccolissimi si utilizzano, a rotazione, prodotti per la Prima Infanzia delle maggiori marche presenti sul mercato.

Per i Grandi indichiamo la tipologia di alcuni alimenti.

**Acqua minerale** - E' previsto l'uso di acqua oligominerale naturale in bottiglia (*no vetro per ragioni di sicurezza*), sia a tavola che durante la giornata. Il tipo di acqua utilizzato varia a cadenza più o meno mensile, scelto tra quelle che presentano caratteristiche di residuo fisso tra 50 e 500 mg/l - nitrati (*ione nitrico*) assente o inferiore a 15 mg/l.

**Carni** - Si utilizzano solo carni fresche; il consumo avviene il giorno successivo alla data di consegna. Per le carni bovine si predilige vitellone di prima qualità; la carne suina, solo lonza priva di grasso, è di origine comunitaria; petti e cosce di pollo, fesa di tacchino, provengono sempre da "allevamenti a terra nazionali".

**Salumi** - prosciutto cotto nazionale senza glutine, derivati del latte, polifosfati. I salumi sono confezionati in pezzature sottovuoto ed affettati al momento della preparazione del pasto.

**Formaggi** - Si alternano, come secondo piatto, formaggi stagionati o a media stagionatura con formaggi freschi, date le loro differenti caratteristiche nutrizionali.

Tra i formaggi stagionati o a media stagionatura proponiamo "prodotti DOP" : Asiago, Parmigiano Reggiano, Fontina, Montasio, Latteria, Edammer.

Per i formaggi freschi si fa uso di Crescenza, Mozzarella, Robiola e Ricotta senza conservanti.

**Uova** - per frittata e sformati, esclusivamente uso di uova di categoria A extra provenienti da allevamenti all'aperto.

**Latte** - Nel consumo diretto (*merenda per alcuni bambini*) e nelle preparazioni che lo richiedono si utilizza latte intero a lunga conservazione in confezioni da mezzo litro, in modo da garantire che la confezione non resti aperta in frigorifero.

**Pesce** - Al Nido è previsto solo pesce surgelato; si tratta di filetti confezionati singolarmente o interfogliati e consegnati con appositi mezzi, atti a garantire la catena del freddo. Nel menù si alternano filetti di platessa, nasello, merluzzo.

# Principali alimenti: tipologia

**Pasta** - di semola di grano duro, con varietà di formati; in confezioni da kg 0,5 o da Kg 1, delle maggiori marche presenti sul mercato. Non utilizziamo paste ripiene per la grande quantità di additivi, coloranti e conservanti che contengono.

**Riso** - Riso Parboiled o Gladio, biologici in confezioni originali da kg 1 per tutte le preparazioni, a rotazione delle maggiori marche presenti sul mercato.

**Legumi secchi** - proponiamo (*solo nel menù invernale*) prodotti di diverse tipologie: fagioli cannellini, borlotti, ceci, lenticchie, provenienti da agricoltura biologica.

**Pomodori pelati** - In confezioni di grammatura adeguata alla quantità utilizzata nel singolo pasto. Si utilizzano pomodori pelati senza conservanti, alternati a quelli provenienti da agricoltura a lotta integrata. Si utilizzano anche passate e salse con caratteristiche simili a quelle dei pomodori pelati.

**Grassi da condimento** - L'unico condimento presente è l'olio extravergine d'oliva, utilizzato raramente per la cottura (*sporcando una teglia con un mix di olio e acqua*), normalmente a crudo, aggiunto esclusivamente a fine cottura; in confezioni originali di vetro da un litro. Non si fa uso di altri grassi, quali olio di semi, burro, margarina.

**Sale** - Pur facendone un uso estremamente limitato, nelle varie preparazioni crude e cotte si utilizza sale iodurato/iodato.

**Frutta e verdura** - Utilizziamo frutta e verdura di stagione; le consegne avvengono una o due volte a settimana. Per garantire la varietà si integrano, solo nel menù invernale, le verdure fresche utilizzate per i contorni con verdure surgelate; le verdure surgelate si utilizzano inoltre per i casi di emergenza, comunque rari (*es. mancata consegna del prodotto fresco*).

**Yogurt bianco o alla frutta** - Intero cremoso, preparato con latte, frutta frullata e zucchero di canna di provenienza biologica o yogurt senza conservanti antimicrobici.

**Succhi di frutta** - nei gusti più vari, privi di coloranti, con un quantitativo minimo di frutta del 40 %.

## Alternative, diete speciali, in bianco

A volte qualche genitore, esprimendo la preoccupazione che il bambino resti a digiuno, richiede alternative al pasto ordinario\ perché l'alimento previsto, a casa non è gradito: *"c'è il riso, preferisce la pasta - c'è il formaggio, ma mangia più volentieri il prosciutto - i legumi sicuramente non li assaggerà - ecc."* In questi casi, ordinariamente, non acconsentiamo alle richieste del genitore. Il pasto dei grandi è un momento "educativo e di gruppo", considerando che le dinamiche che animano il bambino al Nido sono completamente diverse da quelle familiari; è per questo che capita spesso che cibi che a casa sono rifiutati, al Nido diventano graditi. Concedere l'alternativa al bambino, vorrebbe dire limitargli la possibilità di avvicinarsi a sapori nuovi e diversi, andando a ridurre e condizionare le sue future scelte alimentari. Bisogna inoltre sfatare il luogo comune secondo il quale i bambini sono prevenuti nei confronti di determinati alimenti: questo è un tipo di condizionamento sociale che al Nido ancora non appare.

Il pasto così come è strutturato per i "grandi" (*composto da un primo piatto, un secondo, un contorno, pane e frutta*) ci permette di non lasciare mai a digiuno un bambino; il bambino che mangia poco di una portata, integrerà con un quantitativo maggiore del resto.

*"Non è importante soltanto che il bambino mangi tutto, ma anche che impari a conoscere e riconoscere i veri sapori degli alimenti, anche nuovi, (...). Tale conoscenza è fondamentale per la conquista di un buono stato di salute per la prevenzione delle malattie metaboliche degenerative dell'età adulta". (da "Pappa e Ciccia" - Asl MI 3, Dipartimento di Prevenzione, Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione)*



## **Alternative, diete speciali, in bianco**

**PASTO IN BIANCO PUÒ ESSERE  
RICHIESTO SOLO IN CASI DI  
EFFETTIVA NECESSITÀ E PER BREVI  
PERIODI, DUE O TRE GIORNI.**

Per bambini con sindromi postinfluenzali, chetosi transitorie, disturbi gastrointestinali in via di risoluzione è possibile prevedere una dieta in bianco. Gli alimenti ordinari al Nido sono comunque già facilmente digeribili, con condimenti usati a crudo.

Primi piatti: pasta o riso asciutti, conditi con olio a crudo, in brodo di carota e patata, con l'aggiunta di parmigiano.

Secondi piatti: prosciutto cotto, carne bianca o pesce, cotti al vapore, al forno o lessi.

Contorni: carota o patata cotta.

Frutta: libera; in casi di dissenteria in via di risoluzione, solo mela.

# Sicurezza a tavola

Si è già introdotto il tema della sicurezza alimentare trattando gli acquisti, l'igiene, i controlli e le verifiche sulle corrette prassi, la costante formazione e aggiornamento del personale, sia di cucina che educativo, nell'acquisizione di conoscenze in materia nutrizionale, di aggiornamenti relativi alle leggi e normative, di mantenimento delle corrette prassi igieniche nella preparazione e somministrazione dei pasti.

A questo occorre aggiungere la dedizione di ogni educatrice nel seguire il proprio gruppo, seduta al tavolo con i bambini, attenta a stimolare costantemente la corretta educazione al gesto alimentare (*non con le mani, usa la forchetta, finisci il boccone prima di prenderne un altro ...*), a sminuzzare a dovere il cibo, a accompagnare verso una convivialità piacevole, a verificare che il pasto di ognuno e di tutti si svolga nel migliore dei modi.

A questo va aggiunta la preparazione del personale che segue periodicamente corsi di disostruzione e di primo soccorso pediatrico, oltre ad un costante aggiornamento interno sui livelli più generali per la sicurezza, anche non alimentare, degli utenti del nido.

# Piramide alimentare







***BUON APPETITO***

***Asilo Nido Altrospazio  
Sezione Primavera***

***Gaia cooperativa sociale onlus***

## Team di lavoro



Responsabile  
HACCP



Personale di  
cucina



Personale  
educativo



Consulenti  
esterni e ATS

