

RISTORAZIONE NELL'ASILO NIDO - PIANO DIETETICO BASE – A.S. 2026-2027

Le "Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione ospedaliera, assistenziale e scolastica del Ministero della Salute" (2021) sottolineano:

- il ruolo sanitario della ristorazione collettiva che, pur dovendo rispettare i gusti e le aspettative degli utenti, ha come scopo primario il miglioramento dello **stato di salute della popolazione**;
- l'importanza di fare riferimento a modelli alimentari la cui validità è acclarata.

Gli obiettivi della Ristorazione scolastica non riguardano solo l'igiene degli alimenti ma anche gli aspetti nutrizionali, le problematiche organizzative/gestionali, la qualità certificata dei prodotti, la provenienza e l'origine del prodotto a dimostrazione del legame con il territorio. Il modello di riferimento promosso dalle Linee di Indirizzo è quello della **DIETA MEDITERRANEA** (Figura 1) che, sulla base delle evidenze scientifiche, si è dimostrato come il modello più efficace nel prevenire le malattie croniche non trasmissibile (obesità, malattie cardiovascolari, alcuni tipi di tumore, malattie metaboliche, ecc).

Sulla base della Piramide della Dieta Mediterranea e dei LARN (Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana – 2024), si ricavano le frequenze corrette per costruire un menu nella fascia d'età da 1 a 3 anni.



Figura 1 - Piramide alimentare dell'**IFMeD**, International Foundation of Mediterranean Diet

p=porzione La grandezza della porzione è basata sulla frugalità e sulle abitudini locali

Regolare attività fisica
 Adeguato riposo
 Vino (e altre bevande alcoliche fermentate) con moderazione e nel rispetto delle abitudini locali, Convivialità



Biodiversità e stagionalità
 Prodotti tradizionali, locali ed ecologici
 Attività culinarie

Esempio di SCHEMA PER LA STESURA DI UN MENU MENSILE PER L'ASILO NIDO

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
1° settimana	1° PIATTO IN BRODO CON VERDURE	1° PIATTO ASCIUTTO CON VERDURE	1° PIATTO INTEGRALE ASCIUTTO	1° PIATTO IN BRODO CON VERDURE	1° PIATTO ASCIUTTO CON LEGUMI
	2° PIATTO: PESCE	2° PIATTO: LEGUMI	2° PIATTO: UOVA	2° PIATTO: CARNE BIANCA	2° PIATTO: FORMAGGIO
	CONTORNO DI VERDURE di stagione FRUTTA FRESCA di stagione PANE a ridotto contenuto di sale	CONTORNO DI VERDURE di stagione FRUTTA FRESCA di stagione PANE a ridotto contenuto di sale	CONTORNO DI VERDURE di stagione FRUTTA FRESCA di stagione PANE a ridotto contenuto di sale	CONTORNO di PATATE FRUTTA FRESCA di stagione PANE a ridotto contenuto di sale	CONTORNO DI VERDURE di stagione FRUTTA FRESCA di stagione PANE a ridotto contenuto di sale
2° settimana	1° PIATTO ASCIUTTO CON CARNE	1° PIATTO ASCIUTTO INTEGRALE CON VERDURE	1° PIATTO ASCIUTTO	1° PIATTO ASCIUTTO CON VERDURE	1° PIATTO IN BRODO CON LEGUMI
	2° PIATTO: FORMAGGIO (1/2 porzione)	2° PIATTO: UOVA	2° PIATTO: LEGUMI	2° PIATTO: PESCE	2° PIATTO: CARNE BIANCA
	CONTORNO DI VERDURE di stagione FRUTTA FRESCA di stagione PANE a ridotto contenuto di sale	CONTORNO DI VERDURE di stagione FRUTTA FRESCA di stagione PANE a ridotto contenuto di sale	CONTORNO DI VERDURE di stagione FRUTTA FRESCA di stagione PANE a ridotto contenuto di sale	CONTORNO DI VERDURE di stagione FRUTTA FRESCA di stagione PANE a ridotto contenuto di sale	CONTORNO DI VERDURE di stagione FRUTTA FRESCA di stagione PANE a ridotto contenuto di sale
3° settimana	PIZZA FORMAGGIO (1/2 porzione) oppure 1° PIATTO IN BRODO CON VERDURE PIZZA	1° PIATTO ASCIUTTO	1° PIATTO IN BRODO CON VERDURE	1° PIATTO IN BRODO CON LEGUMI	1° PIATTO ASCIUTTO INTEGRALE CON VERDURE
		2° PIATTO: PESCE	2° PIATTO: LEGUMI	2° PIATTO: UOVA	2° PIATTO: CARNE ROSSA
	CONTORNO DI VERDURE di stagione FRUTTA FRESCA di stagione PANE a ridotto contenuto di sale	CONTORNO DI VERDURE di stagione FRUTTA FRESCA di stagione PANE a ridotto contenuto di sale	CONTORNO DI VERDURE di stagione FRUTTA FRESCA di stagione PANE a ridotto contenuto di sale	CONTORNO DI VERDURE di stagione FRUTTA FRESCA di stagione PANE a ridotto contenuto di sale	CONTORNO DI VERDURE di stagione FRUTTA FRESCA di stagione PANE a ridotto contenuto di sale
4° settimana	1° PIATTO ASCIUTTO	1° PIATTO IN BRODO CON VERDURE	1° PIATTO ASCIUTTO CON LEGUMI	1° PIATTO ASCIUTTO INTEGRALE CON VERDURE	1° PIATTO ASCIUTTO
	2° PIATTO: UOVA	2° PIATTO: CARNE BIANCA	2° PIATTO: PESCE	2° PIATTO: FORMAGGIO	2° PIATTO: LEGUMI
	CONTORNO DI VERDURE di stagione FRUTTA FRESCA di stagione PANE a ridotto contenuto di sale	CONTORNO di PATATE FRUTTA FRESCA di stagione PANE a ridotto contenuto di sale	CONTORNO DI VERDURE di stagione FRUTTA FRESCA di stagione PANE a ridotto contenuto di sale	CONTORNO DI VERDURE di stagione FRUTTA FRESCA di stagione PANE a ridotto contenuto di sale	CONTORNO DI VERDURE di stagione FRUTTA FRESCA di stagione PANE a ridotto contenuto di sale
-Servire la frutta fresca preferibilmente come spuntino di metà mattina. -Pane integrale o semi-integrale una volta a settimana					