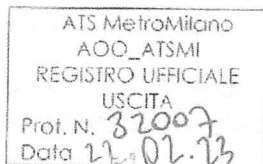




Class. 02.03.06

Ai Sindaci dei Comuni  
di ATS Città Metropolitana di MilanoAi Referenti della Ristorazione  
Scolastica e dei Nidi d'Infanzia pubblici e privati

Oggetto: Requisiti nutrizionali per la valutazione dei menu nei Nidi d'Infanzia e nella Ristorazione Scolastica.

Una corretta alimentazione riveste sin dalla prima infanzia un ruolo primario nella promozione della salute e nella prevenzione delle malattie croniche – come malattie cardiovascolari, obesità, diabete, sindrome metabolica, ecc. - per quali, oltre a fattori genetici predisponenti, giocano un ruolo fondamentale abitudini comportamentali scorrette, in particolare l'alimentazione squilibrata e la sedentarietà.

Gli interventi educativi volti a facilitare l'adozione di abitudini alimentari sane e sostenibili hanno una maggiore possibilità di riuscita se intrapresi in tenera età. In quest'ottica l'ambito dei nidi d'infanzia e quello scolastico rappresentano un contesto privilegiato in cui intraprendere e attuare iniziative finalizzate al raggiungimento degli obiettivi nutrizionali di prevenzione nelle diverse fasce di età, in linea con il modello alimentare mediterraneo.

A questo proposito, nel 2016 ATS Città Metropolitana di Milano ha pubblicato due documenti d'indirizzo per l'elaborazione dei menu, che declinano in scelte operative i principi nutrizionali basati sui documenti di riferimento nazionali ed internazionali e le evidenze scientifiche:

- "Pappa al Nido "per i Nidi di Infanzia (fascia di età 6 mesi - 3 anni)
- "Mangiar Sano a Scuola "per la Ristorazione Scolastica (fascia di età 3-14 anni),  
[www.ats-milano.it/ats/carta-servizi/guida-servizi/alimentazione-nutrizione](http://www.ats-milano.it/ats/carta-servizi/guida-servizi/alimentazione-nutrizione)

Questi documenti sono stati capillarmente diffusi, nei due ambiti di competenza, ai diversi stakeholders del territorio di ATS, unitamente ad una sintesi dei requisiti nutrizionali (di base e di miglioramento) di un menu basato sui principi nutrizionali di una corretta alimentazione.

In questi anni, la collaborazione con i diversi enti e gestori del servizio è stata proficua e costante e ha portato al miglioramento complessivo della qualità nutrizionale dei menu offerti nei nidi d'infanzia e nelle scuole del nostro territorio.

Nell'ottica di continuare il percorso di miglioramento intrapreso, e per facilitare il compito di chi ha la responsabilità di pianificare i menu, si trasmette la nuova versione delle schede dei requisiti nutrizionali dei menu a cui si chiede di fare riferimento nella pianificazione degli stessi.

**AGENZIA DI TUTELA DELLA SALUTE DELLA CITTÀ METROPOLITANA DI MILANO**

Dipartimento di Igiene e Prevenzione Sanitaria

SC Igiene Alimenti e Nutrizione – SS Nutrizione Umana MTA

Sede - Via Statuto 5 – Milano (20122) Tel. 0285789745 Fax 0285789742

e-mail: [sianmi@ats-milano.it](mailto:sianmi@ats-milano.it)PEC: [dipartimentoprevenzione@pec.ats-milano.it](mailto:dipartimentoprevenzione@pec.ats-milano.it) – [protocollogenerale@pec.ats-milano.it](mailto:protocollogenerale@pec.ats-milano.it)

Sede Legale: Milano, 20122, Corso Italia 52 - Codice fiscale e P.IVA 09320520969



Questi criteri verranno utilizzati dalla scrivente per definire l'idoneità nutrizionale dei menu che perverranno ad ATS per la valutazione nutrizionale a partire dal prossimo mese di marzo 2023.

Gli operatori dell'area nutrizione sono disponibili a organizzare ulteriori momenti di confronto a supporto degli enti pubblici, enti privati, aziende di ristorazione in un'ottica di collaborazione per il recepimento dei nuovi requisiti nutrizionali.

Si resta a disposizione per ulteriori eventuali chiarimenti

Distinti saluti

Allegati: Requisiti nutrizionali per il nido d'infanzia  
Requisiti nutrizionali per la ristorazione scolastica

Il Direttore SC  
Igiene Alimenti e Nutrizione  
(Dr.ssa Anna Margherita Norata)

Responsabile procedimento: Maria Gussoni

Riferimenti:

Armanda Frassinetti Area Milano tel. 02-85789011

Viviana Lischi Area Melegnano-Martesana e Lodi tel. 02 – 85788862

Ludovico Grimoldi Area Milano Nord, Rhodense e Milano Ovest Tel. 02 85783944

Responsabile dell'istruttoria: Alessandro Chirchiglia

---

**AGENZIA DI TUTELA DELLA SALUTE DELLA CITTÀ METROPOLITANA DI MILANO**

Dipartimento di Igiene e Prevenzione Sanitaria

SC Igiene Alimenti e Nutrizione – SS Nutrizione Umana MTA

Sede - Via Statuto 5 – Milano (20122) Tel. 0285789745 Fax 0285789742

e-mail: [sianmi@ats-milano.it](mailto:sianmi@ats-milano.it)

PEC: [dipartimentoprevenzione@pec.ats-milano.it](mailto:dipartimentoprevenzione@pec.ats-milano.it) – [protocollogenerale@pec.ats-milano.it](mailto:protocollogenerale@pec.ats-milano.it)

Sede Legale: Milano, 20122, Corso Italia 52 - Codice fiscale e P.IVA 09320520969

## REQUISITI NUTRIZIONALI DEI MENU PER LA RISTORAZIONE SCOLASTICA

Di seguito si elencano i requisiti nutrizionali di un menu formulato per la ristorazione scolastica, basati sui principi di una alimentazione sana e sostenibile, in aderenza alle linee guida per una sana alimentazione<sup>1</sup> 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 a cui è rivolto.

## REQUISITI NUTRIZIONALI DI BASE

Generali	<ul style="list-style-type: none"> <li>o Grammatore in linea con il documento ATS</li> <li>o Pane a ridotto contenuto di sale (1,7% farina)</li> <li>o Olio di oliva extravergine come unico condimento</li> <li>o Sale iodato</li> <li>o Varietà di primi, secondi piatti e contorni, in termini di ingredienti e modalità di preparazione</li> <li>o Utilizzo di acqua di rete</li> </ul>
Giornalieri	<ul style="list-style-type: none"> <li>o Verdura preferibilmente di stagione almeno 1 porzione ad ogni pasto</li> <li>o Frutta fresca di stagione 1 porzione ad ogni pasto</li> <li>o Cereali (grano, riso, orzo, farro, mais, miglio ecc.), una porzione ad ogni pasto</li> </ul>
Settimanali / mensili	<ul style="list-style-type: none"> <li>o Cereali (grano, riso, orzo, farro, mais, miglio ecc.), almeno 4 tipologie nel mese</li> <li>o Pesce almeno 1 volta a settimana, escludendo prodotti prefritti</li> <li>o Legumi almeno 1 volta alla settimana variandone la tipologia</li> <li>o Carne non oltre 5 volte al mese, preferibilmente carne bianca, escludendo i prodotti prefritti</li> <li>o Salumi e (prosciutto cotto, crudo, bresaola ecc.) non presenti nel menu</li> <li>o Formaggio non oltre 1 volta alla settimana</li> <li>o Uova non oltre 1 volta alla settimana</li> <li>o Patate 0-1 volta alla settimana: <ul style="list-style-type: none"> <li>- in sostituzione del primo piatto asciutto o del pane con presenza di un contorno a base di ortaggi oppure</li> <li>- come contorno associate a un primo piatto in brodo contenente verdura</li> </ul> </li> <li>o Offerta di pane di grano duro, pane ai 5 cereali o integrale, almeno 1 volta/settimana</li> </ul>

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"> <li>o Frutta fresca di stagione proposta come spuntino di metà mattina</li> <li>o Pane servito dopo il primo piatto</li> <li>o Presenza all'interno del menu di prodotti provenienti da coltivazione o allevamenti biologici</li> <li>o Recupero dell'eccedenza</li> </ul>
Settimanali	<ul style="list-style-type: none"> <li>o Frutta fresca di stagione almeno 3 varietà nella settimana, da dichiarazione</li> <li>o Verdura prevalentemente di stagione, almeno 4 varietà nella settimana specificate nel menu</li> <li>o Presenza di pane di grano duro, pane ai 5 cereali o integrale, almeno 2 volte alla settimana</li> <li>o Piatti a base di carne non oltre 1 volta alla settimana, variandone la tipologia</li> </ul>
Mensili	<ul style="list-style-type: none"> <li>o Presenza di altri cereali, oltre a pasta e riso (es. orzo, farro, cereali misti, mais ecc.), almeno 4 volte al mese</li> <li>o Cereali integrali (pasta, riso, ecc.) presenti almeno 3-4 volte al mese, esplicitando se biologici</li> <li>o Legumi più di 4 volte al mese variandone la tipologia</li> <li>o Pesce più di 4 volte al mese, variandone la tipologia, escludendo pesce in scatola</li> <li>o Distribuzione di verdure prima del primo piatto qualche volta nel mese</li> <li>o Piatti unici composti da cereali (pasta, riso, ...) e alimenti prevalentemente proteici (legumi, carne, pesce, formaggi, uova) associati al contorno di verdura</li> <li>o Presenza di pizza non più di 1-2 volte al mese</li> </ul>

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, utilizzo del sale iodato, ecc.

