

CRITERI PER LA REALIZZAZIONE DI UN MENÙ

Per realizzare un menù tipo equilibrato è necessario partire dal concetto in base al quale il fabbisogno nutrizionale ed energetico dei componenti è rivolto ad una collettività non omogenea, come quella scolastica, e quindi dev'essere determinato in termini di valori medi di gruppo, nel rispetto dei riferimenti scientifici: LARN- IV Revisione del 2014 e Linee Guida per la popolazione italiana.

La "dieta mediterranea", caratterizzata da un'abbondanza di alimenti di origine vegetale quali i cereali, le verdure, la frutta, i legumi e l'olio di oliva extravergine ben si inserisce nel contesto di tali riferimenti e riveste un ruolo primario nella prevenzione di numerose patologie cronico- degenerative connesse con l'alimentazione. Il fabbisogno calorico-nutrizionale si esprime tramite l'elaborazione di tabelle dietetiche che sono il palinsesto per la realizzazione dei menù; appare ragionevole che la loro struttura vari a seconda della fascia di età degli utenti.

Nella stesura dei menù si deve tenere conto delle caratteristiche merceologiche delle materie prime e delle modalità di preparazione degli alimenti.

È opportuno prevedere la rotazione del menù in base alle caratteristiche intrinseche di alcune pietanze ed alla stagionalità della frutta e delle verdure, evitando l'utilizzo delle primizie.

Le pietanze dovranno essere diversificate attraverso un menù articolato in quattro o cinque settimane, per abituare i bambini ai vari tipi di sapori.

Si devono privilegiare i metodi di cottura semplici che riducono al minimo le modificazioni chimico- fisiche che possono incidere sul valore nutritivo dell'alimento.

In linea generale, lo schema base per il pranzo prevede un primo piatto, un secondo e relativo contorno, pane e frutta; pur essendo l'esempio culturalmente più accettato, è auspicabile la graduale introduzione del piatto unico e dei cereali integrali. Il piatto unico in particolare, oltre ad essere completo come valore nutritivo, ha profonde radici nel patrimonio della tradizione alimentare mediterranea nonché in quella veneta, basti pensare a piatti come la pasta e fagioli e risotto con piselli che rischiano di andare perduti a causa dell'evoluzione degli stili alimentari e sociali.