

COSA BOLLE IN PENTOLA?

ciclo di incontri dialogati con la dietista **Marina Montorsi**

MARTEDÌ 10 APRILE 2018

ore 18.00 Via Bellini 7, Guastalla

L' **alimentazione** dei bambini e delle bambine a casa e a scuola

MERCOLEDÌ 18 APRILE 2018

ore 18.00 Via Bellini 7, Guastalla

Gli **alimenti difficili** da consumare e i trucchi per introdurli

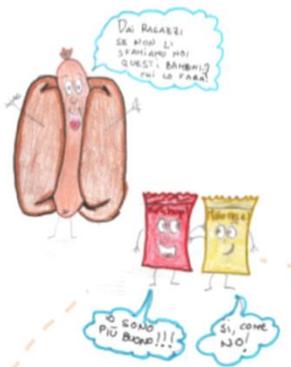
MiLEgUSTi

PERCORSO DI QUALIFICAZIONE DELLA RISTORAZIONE SCOLASTICA

19 MARZO 2014
MENU FAST

- Hot dog con ketchup e maionese
- Patate arrosto
- Insalata in foglia non condita
- Coppetta di gelato panna/cacao

"l'unione fa la forza"



16 APRILE 2014
MENU DEL MARE

- Spaghetti allo scoglio
- Spiedini di pesce
- Insalata verde e mais
- Pane arabo
- Sorbetto al limone analcolico

"assaggia il menu marino e scoprirai un mare di ricchezze!"



MENU COLORATO

- Fusilli tricolore con vellutata di zucchine
- Bresaola con parmigiano e rucola
- Carote a filetto
- Pane al mais
- Macedonia ai 5 colori

"se ghioso vuoi diventare tanti colori devi mangiare!"



01 OTTOBRE 2014
MENU DEL MONTE

- Polenta con funghi, salsiccia e pomodoro (rosso)
- Crostata con marmellata ai frutti di bosco
- Pane al mais
- Uva

"funghi e salsiccia... una montagna di bontà!"



a.s. 2013-2014 – I.C. GUALTIERI

MILLEGUSTI

PERCORSO DI QUALIFICAZIONE DELLA RISTORAZIONE SCOLASTICA



MENU DELL'INVERNO

RISO ALLA SALSICCIA

INVOLTINI
DI PROSCIUTTO E FORMAGGIO

FINOCCHI

BUDINO AL CIOCCOLATO



MENU MASCHERATO

PASTA COLORATA ARLECCHINO
OLIO E PARMIGIANO

INSALATA MISTA
CON STRACCETTI DI POLLO

GELATO ALLA FRUTTA

a.s. 2014-2015



LE BOMBE DI FRUTTA DEL DRAGO

gruppo di lavoro della scuola primaria "de amicis" - reggiolo

MILLEGUSTI

PERCORSO DI QUALIFICAZIONE DELLA RISTORAZIONE SCOLASTICA

25 NOVEMBRE 2015 ESPLOSIONE ARDENTE DI CASTAGNE

pasta in bianco con salsiccia
lombetto di maiale con castagne
insalata verde
torta di castagne



20 GENNAIO 2016 IL MENU DEI RAGAZZI DEL PO

Gnocco al forno
coppa e mortadella
finocchi a pezzi
budino al cacao



a.s. 2015-2016 – I.C. GUASTALLA



MILLEGUSTI

PERCORSO DI QUALIFICAZIONE DELLA RISTORAZIONE SCOLASTICA



a.s. 2016-2017 – I.C. POVIGLIO

QUESTIONARIO DI GRADIMENTO

PROGETTO "MILLEGUSTI" 2017 - A CURA DELL'ASSEMBLEA
DEI BAMBINI E DELLE BAMBINE DELLA SCUOLA PRIMARIA "G.PASCOLI" DI POVIGLIO

MENU DEL GIORNO _____

SCUOLA _____ CLASSE _____

CROCETTA O COLORA LE PALLINE IN BASE AI SUGGERIMENTI QUI SOTTO:

PER NIENTE/NULLA
 POCO
 GIUSTO/BENE
 MOLTO
 ANCILTISSIMO

<p>MENU/CIBO</p> <p>QUANTO TI E' PIACIUTO... IL PRIMO <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/></p> <p>IL SECONDO <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/></p> <p>IL CONTORNO <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/></p> <p>LA FRUTTA <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/></p> <p>HAI GRADITO... L'ASPETTO <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/></p> <p>LA QUANTITA' <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/></p> <p>LA TEMPERATURA <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/></p> <p>IL CONDIMENTO <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/></p> <p>SUGGERIMENTI _____ _____</p>	<p>STARE A TAVOLA</p> <p>QUANTO TI PIACE STARE A TAVOLA INSIEME? <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/></p> <p>TI PIACE COME SEI DISPOSTO A TAVOLA? <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/></p> <p>IL TEMPO PER MANGIARE E' <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/></p> <p>SUGGERIMENTI _____ _____</p> <p>SPAZI/SERVIZIO</p> <p>TI PIACE COME E' APPARECCHIATO IL TAVOLO? <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/></p> <p>QUANTA CONFUSIONE C'E' IN MENSA? <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/></p> <p>QUANTO TI PIACCONO GLI ARREDI, LUCI, COLORI? <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/></p> <p>SUGGERIMENTI _____ _____</p>
--	---

PERCORSO DI QUALIFICAZIONE DELLA RISTORAZIONE SCOLASTICA



I numeri

6 Istituti Comprensivi

- Boretto
- Gualtieri
- Guastalla
- Novellara
- Poviglio
- Reggiolo

83 Bambini rappresentanti delle diverse classi

7 rilevazioni effettuate

4 i menù verificati



I menù

9/11/2017

Risotto alla zucca

Platessa Impanata – Insalata e Cappuccino

Mela e Pane

23/11/2017 – 18/01/2018

Crema di fagioli cannellini con orzo

Cotoletta di pollo – Carote a filetto

Banane e Pane

01/12/2017 – 23/02/2018

Pasta al ragù

Frittata allo speck – carote gratinate

Arancia e pane

13/12/2017 – 07/02/2018

Minestra di verdura e legumi con pastina

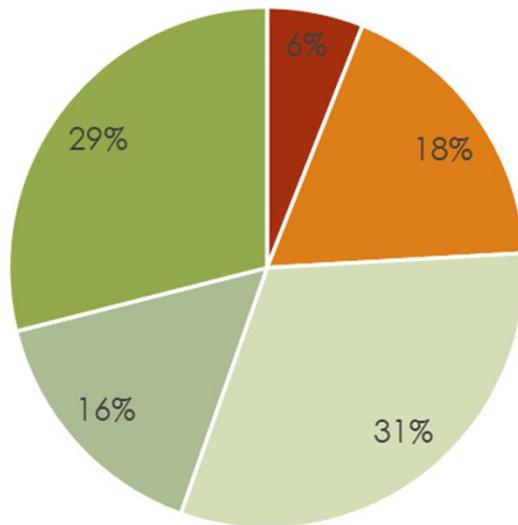
Crocchette di patate e aromi – finocchi crudi

Mela e pane

I risultati

Risotto alla zucca
Platessa Impanata – Insalata e Cappuccino
Mela e Pane

risotto alla zucca



■ nulla ■ poco ■ bene ■ molto ■ moltissimo

Giudizio positivo 63 bambini
Pari al 76%

Giudizio negativo 20 bambini
Pari al 24%

Non ci sono differenze
significative fra i diversi I.C.

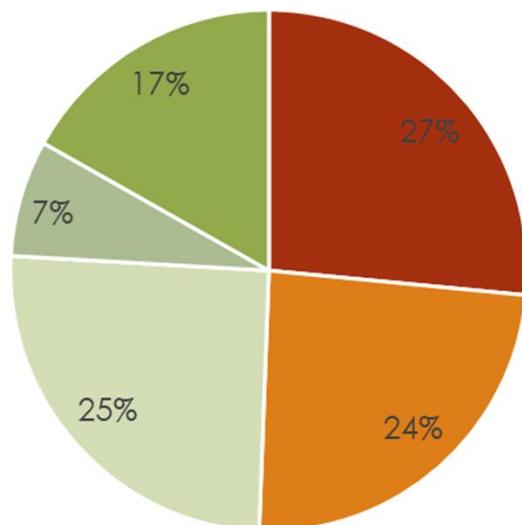
I risultati

Risotto alla zucca

Platessa Impanata – Insalata e Cappuccino

Mela e Pane

Platessa impanata



■ nulla ■ poco ■ bene ■ molto ■ moltissimo

Giudizio positivo 41 bambini
Pari al 49%

Giudizio negativo 42 bambini
Pari al 51%

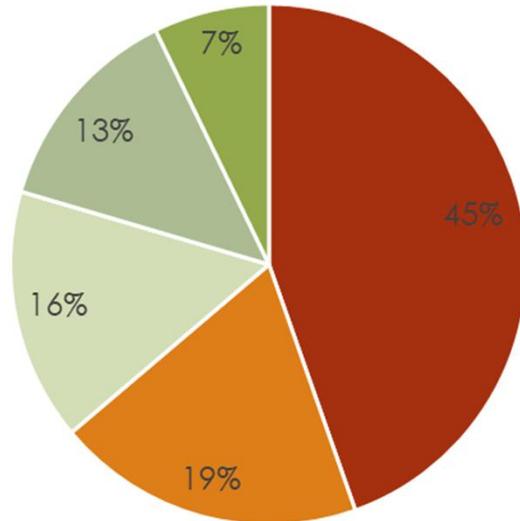
Differenze significative fra i diversi I.C.

A Boretto il giudizio negativo scende
al 25% e a Guastalla al 27%

I risultati

Risotto alla zucca
Platessa Impanata – **Insalata e Cappuccio**
Mela e Pane

Insalata e cappuccio



Giudizio positivo 20 bambini
Pari al 36%

Giudizio negativo 53 bambini
Pari al 64 %

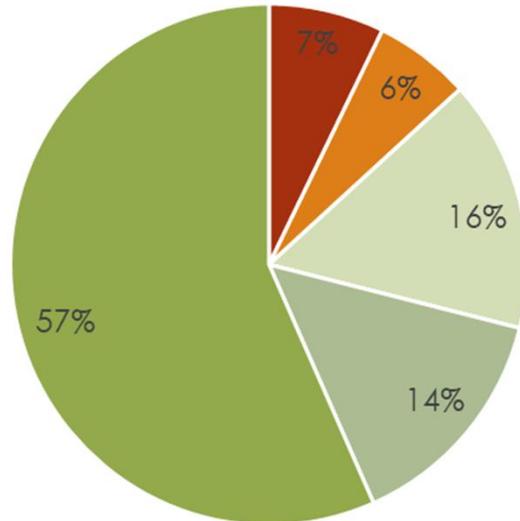
Giudizi particolarmente negativi a
Reggiolo e Novellara

■ nulla ■ poco ■ bene ■ molto ■ moltissimo

I risultati

Risotto alla zucca
Platessa Impanata – Insalata e Cappuccino
Mela e Pane

Mela



Giudizio positivo 72 bambini
Pari al 87 %

Giudizio negativo 11 bambini
Pari al 13 %

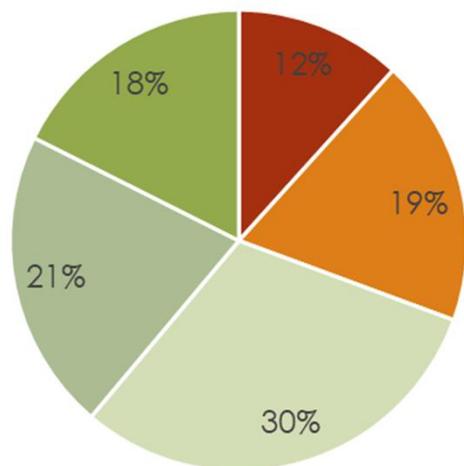
Non ci sono differenze significative fra
i diversi I.C.

■ nulla ■ poco ■ bene ■ molto ■ moltissimo

I risultati

Risotto alla zucca
Platessa Impanata – Insalata e Cappuccino
Mela e Pane

Aspetto



■ nulla ■ poco ■ bene ■ molto ■ moltissimo

Giudizio positivo 57 bambini
Pari al 69 %

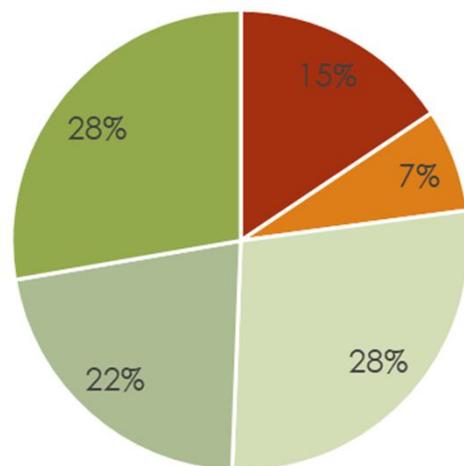
Giudizio negativo 26 bambini
Pari al 31 %

Si discostano i giudizi negativi della
Scuola di Reggio Emilia
Pari al 47%

I risultati

Risotto alla zucca
Platessa Impanata – Insalata e Cappuccio
Mela e Pane

Quantità



■ nulla ■ poco ■ bene ■ molto ■ moltissimo

Giudizio positivo 64 bambini
Pari al 78 %

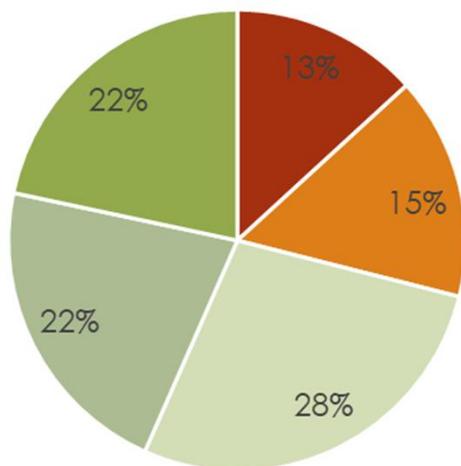
Giudizio negativo 19 bambini
Pari al 22 %

Le differenze sono particolarmente significative fra la scuola di Novellara con il 67% di giudizi negativi (10 bambini su 15) e quella di Gualtieri dove non si registrano giudizi negativi.

I risultati

Risotto alla zucca
Platessa Impanata – Insalata e Cappuccio
Mela e Pane

Temperatura



■ nulla ■ poco ■ bene ■ molto ■ moltissimo

Giudizio positivo 59 bambini
Pari al 72 %

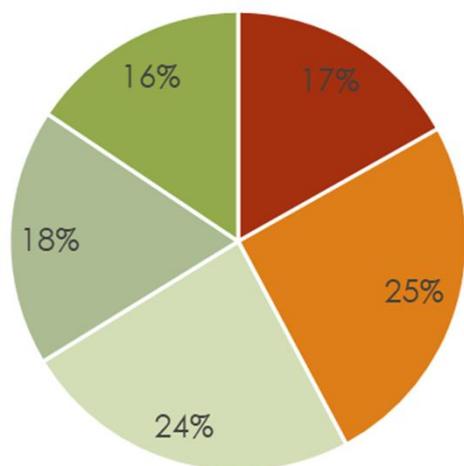
Giudizio negativo 24 bambini
Pari al 28 %

Si discosta la scuola di Novellara con il 53%
di giudizi negativi.

I risultati

Risotto alla zucca
Platessa Impanata – Insalata e Cappuccino
Mela e Pane

Condimento



■ nulla ■ poco ■ bene ■ molto ■ moltissimo

Giudizio positivo 35 bambini
Pari al 42 %

Giudizio negativo 48 bambini
Pari al 58 %

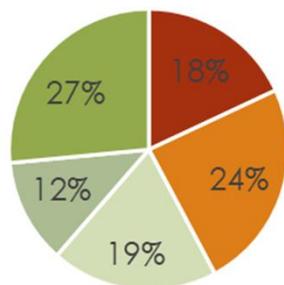
Esprimono giudizi piuttosto negativi le Primarie di
Novellara e Reggiolo

Non si registrano significative differenze fra un
passaggio e l'altro

I risultati

Crema di fagioli cannellini con orzo
Cotoletta di pollo- carote a filetto
Banane e Pane

Crema di fagioli cannellini con orzo



■ nulla ■ poco ■ bene
■ molto ■ moltissimo

Giudizio positivo 48 bambini
Pari al 58 % che passa al 66% al secondo
rilevamento

Giudizio negativo 35 bambini
Pari al 42 % che si riduce al secondo
passaggio, facendo registrare un 34%.

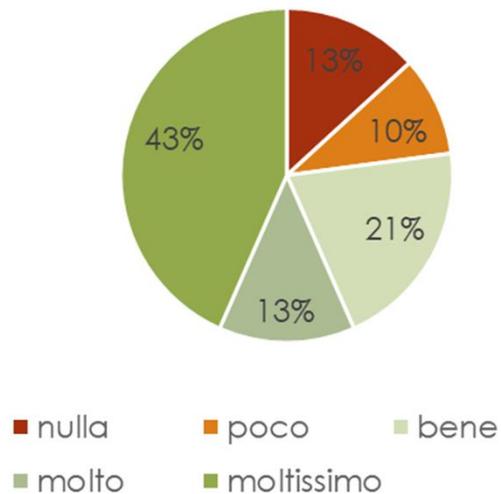
Particolarmente buoni i giudizi delle
Primarie di Guastalla e Gualtieri (11 e 10
su 15 in entrambe le scuole).

Nel secondo passaggio migliora soprattutto
il gradimento alla Primaria di Poviglio.

I risultati

Crema di fagioli cannellini con orzo
Cotoletta di pollo– carote a filetto
Banane e Pane

Cotoletta di pollo



Giudizio positivo 64 bambini
Pari al 77 % che passa all' 85% al
secondo passaggio

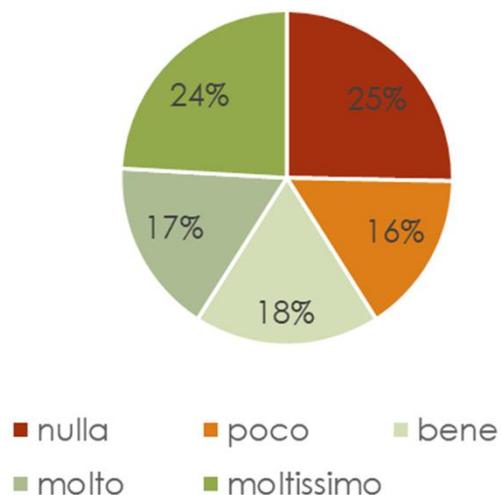
Giudizio negativo 19 bambini
Pari al 23 % che passa al 15% al
secondo passaggio

Non ci sono differenze significative fra
i diversi I.C.

I risultati

Crema di fagioli cannellini con orzo
Cotoletta di pollo – **carote a filetto**
Banane e Pane

Carote a filetto



Giudizio positivo 49 bambini
Pari al 59 % che passa al
69 % al secondo passaggio

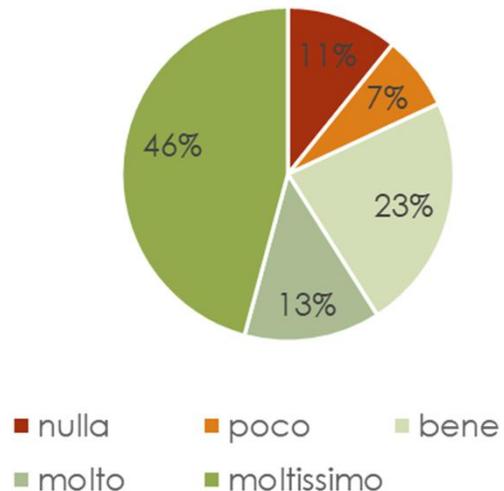
Giudizio negativo 34 bambini
Pari al 41 % che passa al
31 % al secondo passaggio

Un netto miglioramento si registra alla primaria di Reggiolo, si passa da 7 giudizi negativi a nessuno al secondo passaggio

I risultati

Crema di fagioli cannellini con orzo
Cotoletta di pollo – carote a filetto
Banana e Pane

banana



Giudizio positivo 71 bambini
Pari al 82 %

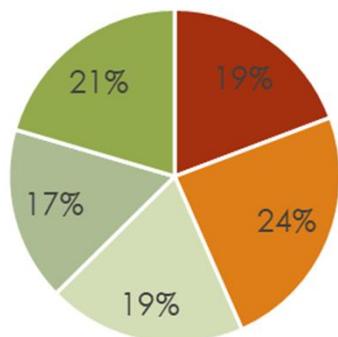
Giudizio negativo 12 bambini
Pari al 18 %

Non ci sono significativi spostamenti di gradimento fra il primo e il secondo passaggio

I risultati

Crema di fagioli cannellini con orzo
Cotoletta di pollo – carote a filetto
Banana e Pane

Aspetto



■ nulla ■ poco ■ bene
■ molto ■ moltissimo

Giudizio positivo 47 bambini
Pari al 57 % che pass al 79% al secondo passaggio

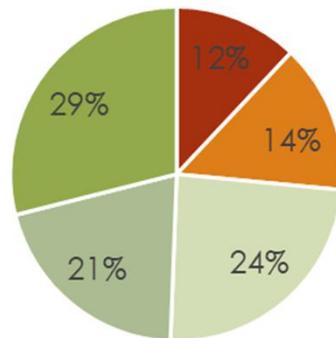
Giudizio negativo 36 bambini
Pari al 43 % che passa al 21% al secondo passaggio

Gradimento piuttosto basso per la primaria di Poviglio (8 giudizi negativi su 15), e per quella di Reggiolo al primo passaggio (7 giudizi negativi su 15), mentre al secondo passaggio solo 1 giudizio negativo su 15.

I risultati

Crema di fagioli cannellini con orzo
Cotoletta di pollo – carote a filetto
Banana e Pane

quantità



■ nulla ■ poco ■ bene
■ molto ■ moltissimo

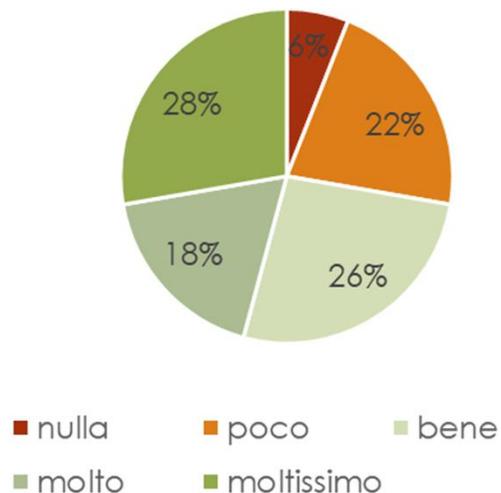
Giudizio positivo 61 bambini
Pari al 74 % che diventa
l'83% al secondo passaggio

Giudizio negativo 22 bambini
Pari al 26 % che scende al
17% al secondo passaggio

I risultati

Crema di fagioli cannellini con orzo
Cotoletta di pollo – carote a filetto
Banana e Pane

temperatura



Giudizio positivo 60 bambini
Pari al 72 % che diventa l'83% al
secondo passaggio

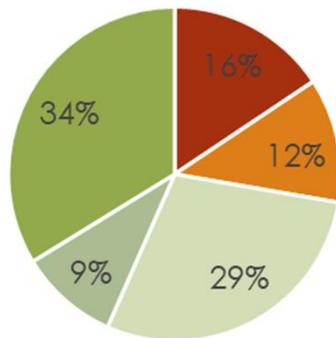
Giudizio negativo 23 bambini
Pari al 28 % che scende al 17% al
secondo passaggio

Giudizi negativi per la temperatura
soprattutto dalla Primaria di Novellara al
primo passaggio (7 su 15)

I risultati

Crema di fagioli cannellini con orzo
Cotoletta di pollo – carote a filetto
Banana e Pane

condimenti



■ nulla ■ poco ■ bene
■ molto ■ moltissimo

Giudizio positivo 60 bambini
Pari al 72 %

Giudizio negativo 23 bambini
Pari al 28 %

Giudizi negativi per la temperatura
soprattutto dalla Primaria di Novellara al
primo passaggio (7 su 15)

Commenti & Suggestimenti

Crema di fagioli cannellini con orzo
Cotoletta di pollo – Carote a filetto
Banana e Pane

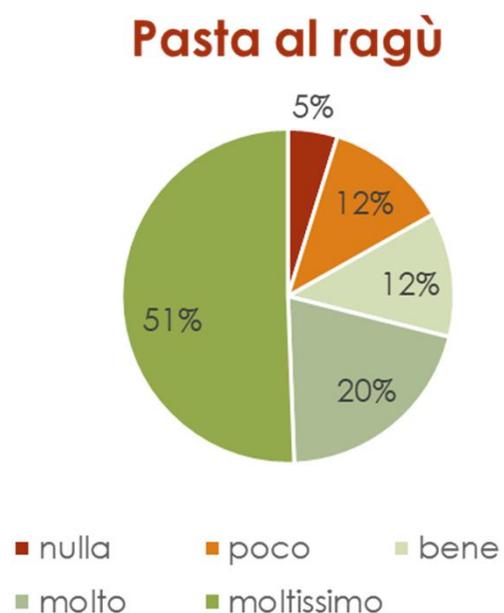
- Presentare i cibi con più estetica
- Proporre le carote in pinzimonio

I risultati

Pasta al ragù

Frittata allo speck- carote gratinate

Arancia e e Pane



Giudizio positivo 67 bambini
Pari al 83 % che diventa 91% al secondo passaggio

Giudizio negativo 14 bambini
Pari al 17 % che scende al 9%

Altissimo il gradimento alla Primaria di Reggiolo poco apprezzata soltanto da 2 bambini nel primo passaggio e gradita a tutti nel secondo.

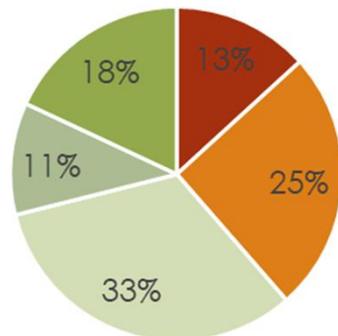
I risultati

Pasta al ragù

Frittata allo speck- carote gratinate

Arancia e e Pane

Frittata allo speck



■ nulla ■ poco ■ bene
■ molto ■ moltissimo

Giudizio positivo 51 bambini
Pari al 62 % che scende al 44 % al
secondo passaggio

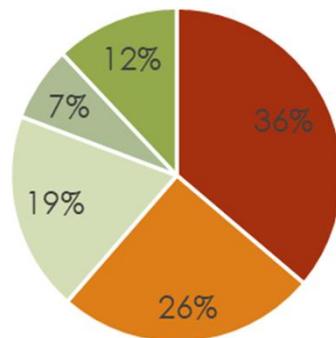
Giudizio negativo 32 bambini
Pari al 38 % che sale al 56% nel secondo
passaggio

Particolarmente poco apprezzata alla
primaria di Novellara e di Reggio

I risultati

Pasta al ragù
Frittata allo speck – **carote gratinate**
Arancia e e Pane

Carote gratinate



■ nulla ■ poco ■ bene
■ molto ■ moltissimo

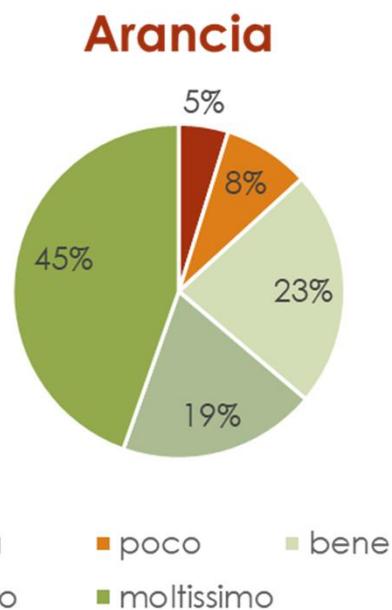
Giudizio positivo 32 bambini
Pari al 38 % che scende al 23 % al
secondo passaggio

Giudizio negativo 51 bambini
Pari al 62 % che sale al 77% nel secondo
passaggio

Non ci sono significative differenze fra i
diversi I.C.

I risultati

Pasta al ragù
Frittata allo speck – carote gratinate
Arancia e e Pane



Giudizio positivo 72 bambini
Pari al 87 %

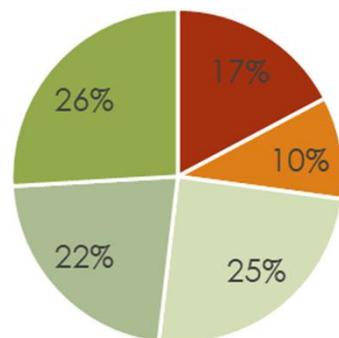
Giudizio negativo 11 bambini
Pari al 13 %

Non ci sono significative
differenze fra i diversi I.C.

I risultati

Pasta al ragù
Frittata allo speck – carote gratinate
Arancia e e Pane

Aspetto



■ nulla ■ poco ■ bene
■ molto ■ moltissimo

Giudizio positivo 59 bambini
Pari al 73 %

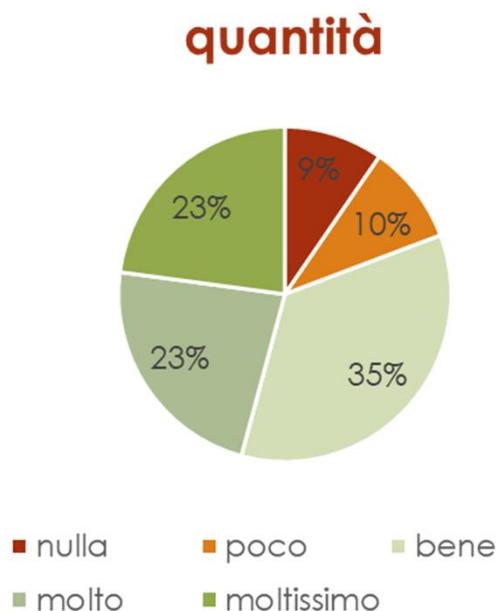
Giudizio negativo 22 bambini
Pari al 27 %

Danno un giudizio particolarmente negativo le Primarie di Reggiolo (6 su 15) e Novellara (8 su 15).

Non ci sono significative variazioni fra un passaggio e l'altro

I risultati

Pasta al ragù
Frittata allo speck – carote gratinate
Arancia e Pane



Giudizio positivo 67 bambini
Pari al 81 %

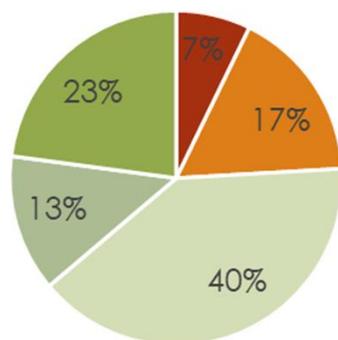
Giudizio negativo 16 bambini
Pari al 19 %

Non ci sono significative
variazioni fra un passaggio e
l'altro e fra i vari I.C.

I risultati

Pasta al ragù
Frittata allo speck – carote gratinate
Arancia e Pane

temperatura



■ nulla ■ poco ■ bene
■ molto ■ moltissimo

Giudizio positivo 63 bambini
Pari al 76 % che scende al 70% nel
secondo passaggio

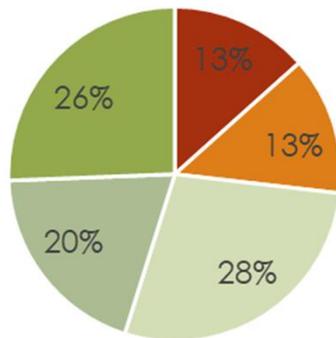
Giudizio negativo 20 bambini
Pari al 24 % che sale al 30% nel
secondo passaggio

Segnalano maggiori problemi di
Temperatura Novellara, Reggiolo e
Boretto

I risultati

Pasta al ragù
Frittata allo speck – carote gratinate
Arancia e Pane

condimento



■ nulla ■ poco ■ bene
■ molto ■ moltissimo

Giudizio positivo 60 bambini
Pari al 74 % che scende al 70% nel
secondo passaggio

Giudizio negativo 22 bambini
Pari al 26 % che sale al 30% nel
secondo passaggio

Giudizi negativi in entrambe i passaggi
nella Primaria di Novellara (8/7 su 15)

Commenti & Suggestimenti

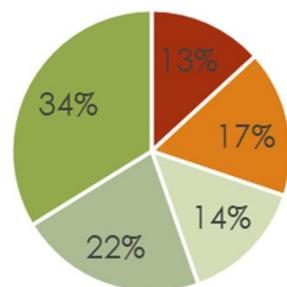
Pasta al ragù
Frittata allo speck – carote gratinate
Arancia e Pane

- Fare una frittata classica
- Gratinare meglio il pane sulle carote
- «Preferiamo le carote a filetto»

I risultati

Minestra di verdura e legumi con pastina
Crocchette di patate e aromi – finocchi crudi
Mela e Pane

Minestra di verdure e legumi



■ nulla ■ poco ■ bene
■ molto ■ moltissimo

Giudizio positivo 58 bambini
Pari al 70 % che diventa 80 % al secondo passaggio

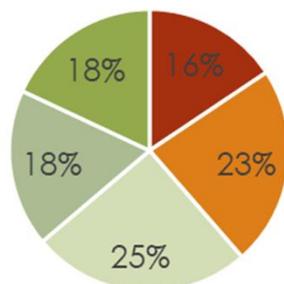
Giudizio negativo 25 bambini
Pari al 30 % che scende al 20 % al secondo passaggio

Altissimo il gradimento a Reggiolo (15 su 15) e Novellara (14 su 15) poco apprezzata a Boretto

I risultati

Minestra di verdura e legumi con pastina
Crocchette di patate e aromi – finocchi crudi
Mela e Pane

Crocchette di patate e aromi



■ nulla ■ poco ■ bene
■ molto ■ moltissimo

Giudizio positivo 51 bambini
Pari al 70 % che diventa il
57 % al secondo passaggio

Giudizio negativo 32 bambini
Pari al 39 % che sale al
43 % al secondo passaggio

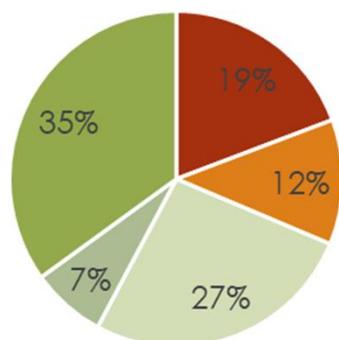
Più apprezzate a Poviglio (12 su 15) e a Boretto (6 su 8).

Meno apprezzate a Novellara: 9 giudizi negativi su 15 e a Reggiolo: 10 giudizi negativi su 15

I risultati

Minestra di verdura e legumi con pasta
Crocchette di patate e aromi – finocchi crudi
Mela e Pane

Finocchi



■ nulla ■ poco ■ bene
■ molto ■ moltissimo

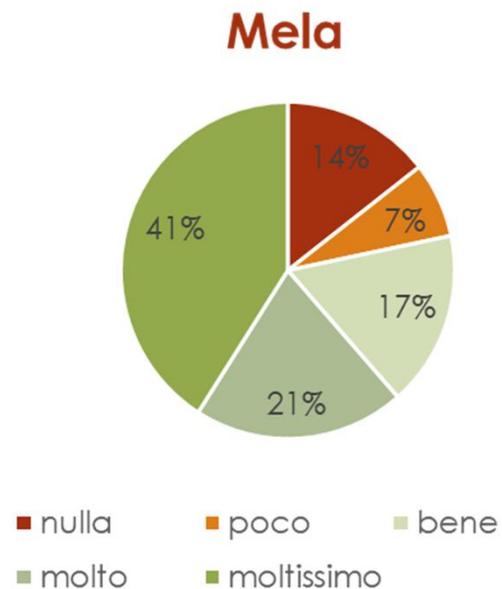
Giudizio positivo 57 bambini
Pari al 69 %

Giudizio negativo 26 bambini
Pari al 31

A Reggio e a Novellara si registra
il gradimento più basso

I risultati

Minestra di verdura e legumi con pastina
Crocchette di patate e aromi – finocchi crudi
Mela e Pane



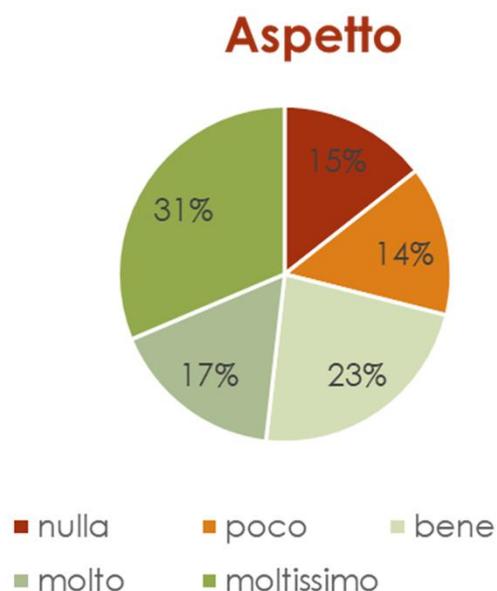
Giudizio positivo 65 bambini
Pari al 79 %

Giudizio negativo 18 bambini
Pari al 21%

Non ci sono differenze significative
fra i diversi I.C. e fra un passaggio
e l'altro

I risultati

Minestra di verdura e legumi con pasta
Crocchette di patate e aromi – finocchi crudi
Mela e Pane



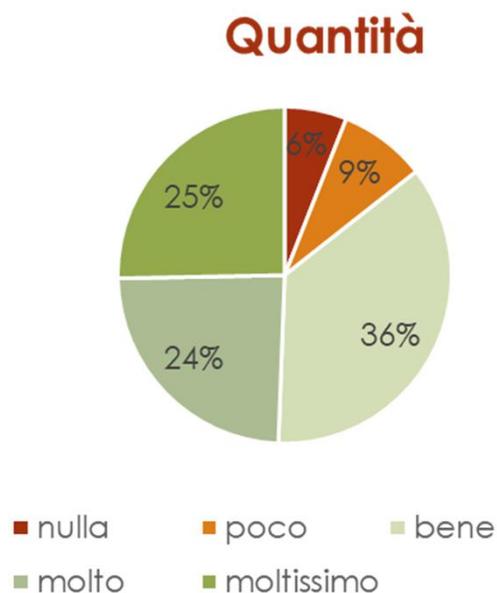
Giudizio positivo 59 bambini
Pari al 71 % che sale al 77%
nel secondo passaggio

Giudizio negativo 24 bambini
Pari al 29% che scende al 23%
Nel secondo passaggio

Non ci sono differenze significative
fra i diversi I.C.

I risultati

Minestra di verdura e legumi con pasta
Crocchette di patate e aromi – finocchi crudi
Mela e Pane



Giudizio positivo 71 bambini
Pari al 85 %

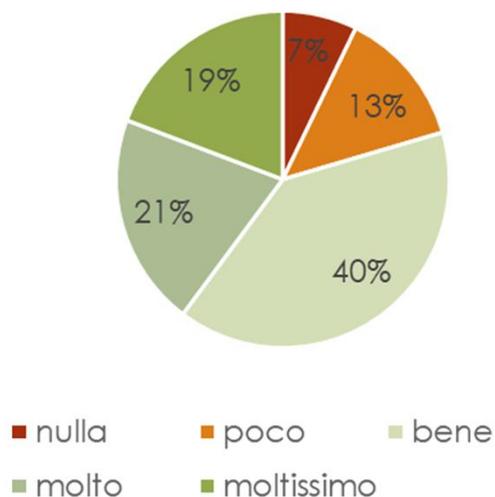
Giudizio negativo 12 bambini
Pari al 15 %

Non ci sono differenze significative
fra i diversi I.C. e fra un passaggio
e l'altro

I risultati

Minestra di verdura e legumi con pasta
Crocchette di patate e aromi – finocchi crudi
Mela e Pane

Temperatura



Giudizio positivo 66 bambini
Pari al 80 %

Giudizio negativo 17 bambini
Pari al 20 %

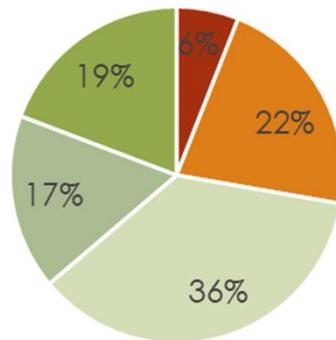
Non ci sono differenze fra un passaggio e l'altro

Le segnalazioni negative arrivano in particolare a
Novellara: 5 giudizi negativi su 15

I risultati

Minestra di verdura e legumi con pastina
Crocchette di patate e aromi – finocchi crudi
Mela e Pane

Condimento



■ nulla ■ poco ■ bene
■ molto ■ moltissimo

Giudizio positivo 60 bambini
Pari al 72 %

Giudizio negativo 23 bambini
Pari al 28 %

Da registrare che nel secondo passaggio le segnalazioni negative a Novellara sono 8 su 15.



Commenti & Suggestimenti

Minestra di verdura e legumi con pastina
Crocchette di patate e aromi – finocchi crudi
Mela e Pane

- La minestra è troppo al dente
- La frutta è troppo fredda

MiLEgUSTi

PERCORSO DI QUALIFICAZIONE DELLA RISTORAZIONE SCOLASTICA

Buono il gradimento dei **primi piatti** che oscilla dal 58% della crema di fagioli cannellini al 91% della pasta al ragù e dei **secondi piatti**, ad eccezione del pesce che rimane sotto al 50%, mentre la cotoletta di pollo arriva all'85%.

Buono il gradimento dei contorni più tradizionali: carote a filetto e finocchi crudi, **molto scarso** quello di insalata e cappuccio (36%) e carote gratinate (23%).

Alle Primarie di **Novellara** e Reggiolo si registrano le maggiori criticità per il gradimento, quella di Novellara esprime **giudizi negativi** anche per temperatura e condimento.



GUSTI & DISGUSTI A SCUOLA

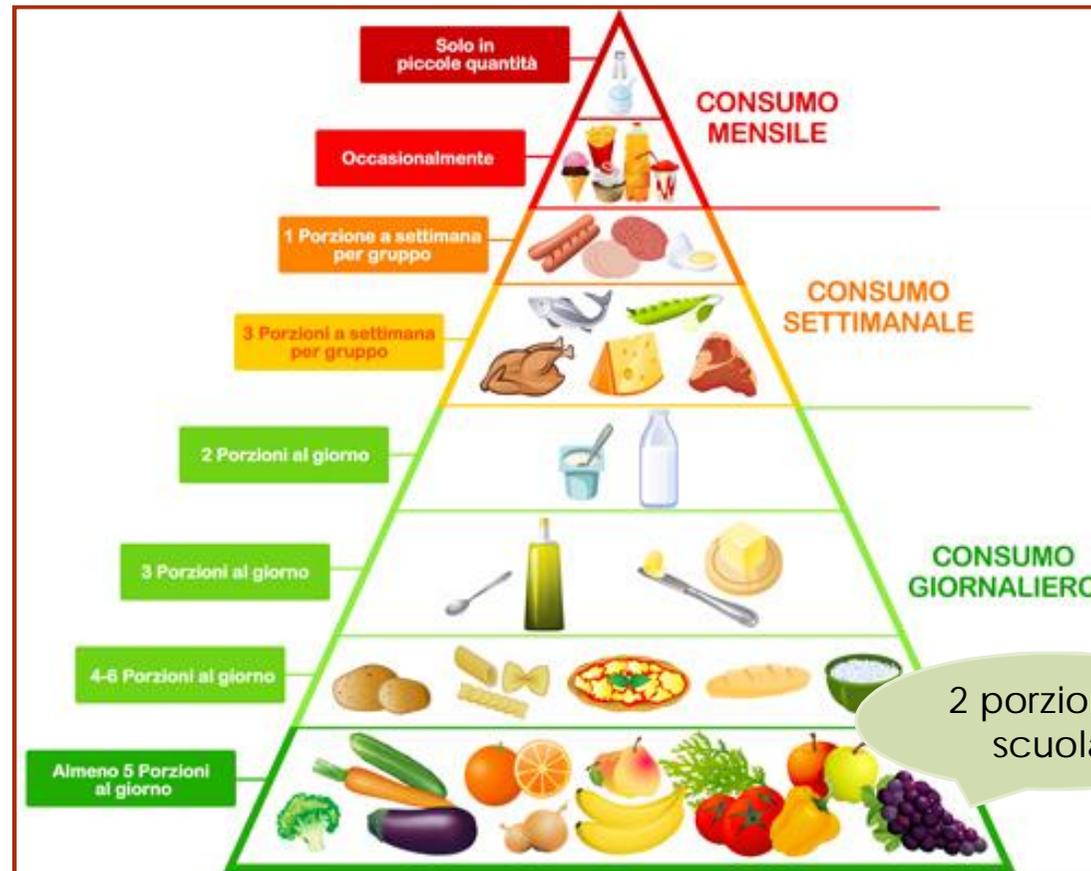
E A CASA?

**COSA SUCCEDE
CON LE
VERDURE?**

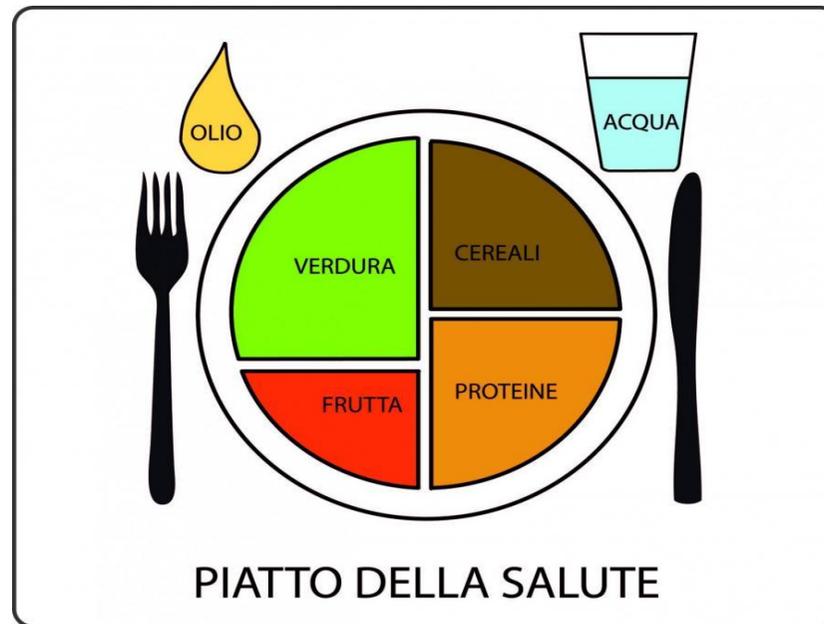
E CON I LEGUMI?

E CON IL PESCE?

LE FREQUENZE SETTIMANALI

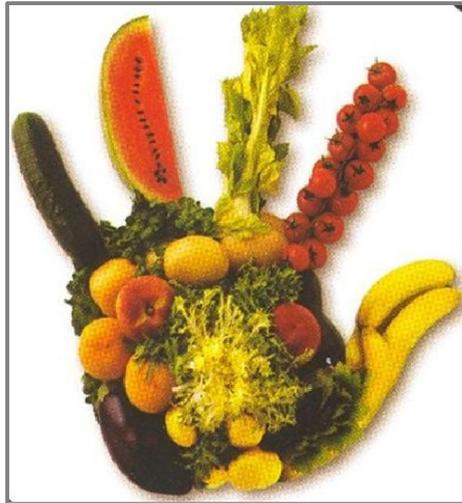


L'importanza della frutta e della verdura



Forniscono **vitamine e minerali, fibra, acqua e fitocomposti** (composti biologici attivi capaci di proteggere i diversi sistemi e apparati del nostro organismo)

I cinque colori della salute



BIANCO: finocchi, sedano, porri, banana, pera, minestra di verdure

VERDE: spinaci, insalata, basilico, verza, cappuccio, zucchine, fagiolini, asparagi, kiwi, rucola, minestra di verdure

GIALLO/ARANCIO: carote, zucca, agrumi, minestra di verdure

VIOLA: melanzane, uva, minestra di verdure

ROSSO: pomodoro, peperone, mela, minestre di verdura

MiLEgUSTi

PERCORSO DI QUALIFICAZIONE DELLA RISTORAZIONE SCOLASTICA

LE FREQUENZE SETTIMANALI: I LEGUMI

**Lenticchie,
ceci, piselli,
fagioli, fave**
Forniscono
Proteine
vegetali
Fibre
Sali minerali
Vitamine



LE FREQUENZE SETTIMANALI: IL PESCE

Indispensabile per l'apporto di Acidi grassi Ω 3, sostanze che svolgono un ruolo importante nella crescita e nello sviluppo del cervello, nella regolazione della pressione sanguigna, nella funzione renale, nella coagulazione del sangue e nelle reazioni infiammatorie e immunologiche.



GLI ALIMENTI RICCHI DI OMEGA-3

PUFA (Ac. Grassi Polinsaturi) n-6 e n-3 in diversi alimenti

ALIMENTO	n-6 OPPURE ω 6		n-3 OPPURE ω 3		
	C18:2 LINOLEICO	C20:4 ARACHIDONICO	C18:3 LINOLENICO	C20:5 EPA	C22:6 DHA
g per 100g di alimento					
FRUTTA SECCA					
Arachidi tostate	13,74	0	4,45	0	0
Mandorle	11,54	0	0,30	0	0
Noci	34,02	0	6,64	0	0
Pesci					
Acciuga o alice	0,01	tracce	0,01	0,27	0,52
Cefalo muggine	0,39	0,39	0	0,76	0,52
Merluzzo o nasello	0	0,01	0	0,03	0,08
Salmone fresco	0,15	0,05	0,09	0,89	1,19
Sarda	0,06	0,04	0	0,51	1,16
Sgombro	0,16	0,16	0,15	0,73	1,26
Sogliola	tracce	0,18	0,07	0,22	0,32
Tonno fresco	0,15	tracce	0,09	0,80	2,15
Trota	0,37	0,05	0,10	0,15	0,50
Oli e Grassi					
Burro	1,57	0	1,18	0	0
Magarina vegetale	16,62	0	1,02	0	0
Olio di oliva	7,85	0	0,7	0	0
Olio di arachide	27,87	0	0	0	0
Olio di mais	49,83	0	0,60	0	0
Olio di girasole	49,89	0	0,33	0	0
Olio di soia	51,36	0	7,60	0	0

Il fabbisogno di EPA e DHA È di 250 mg al giorno ed in parte può essere ottenuto dall'acido Alfa Linolenico (ALA)

MiLEgUSTi

PERCORSO DI QUALIFICAZIONE DELLA RISTORAZIONE SCOLASTICA

LE FREQUENZE SETTIMANALI: LA CARNE

Le carni forniscono aminoacidi essenziali, vitamine del gruppo B, minerali e oligominerali



La carne rossa per la presenza di **ferro** **eme** che favorisce l'infiammazione della parete intestinale.



LE FREQUENZE SETTIMANALI: LA CARNE PROCESSATA



Per l'eccessiva presenza di Sodio, Grassi saturi e sostanze conservanti aggiunte



I giudizi in sintesi dei bambini e delle bambine

- In modo molto positivo lo stare a tavola insieme (% di nulla o poco è sempre inferiore al 8,4%);
- La disposizione a tavola soddisfacente con oscillazioni, a seconda della giornata che vanno dall'80 al 90%;
- Il tempo per mangiare adeguato, anche nelle scuole con più turni. Il livello di soddisfazione per questo indicatore è superiore al 75%;
- Livello di soddisfazione simile per l'apparecchiatura, sempre superiore al 75%;
- Il livello di confusione viene considerato più che accettabile dall'89,2% del campione;
- Il 76% dei bambini giudica arredi e spazi in modo positivo.

I bambini suggeriscono: ARREDI & SPAZI

- Nascondere i tubi a vista;
- Mettere mazzo di fiori in tavola;
- Dare un nome ad ogni tavolo;
- Mettere una lavagna con il menù del giorno;
- Mettere in mensa il menù ben visibile;
- Usare tovagliette più colorate;
- Cambiare la disposizione dei tavoli;
- Allargare i posti a tavola;
- Mettere luci più intense.

I bambini suggeriscono: RUMORE & SERVIZIO

- Aumentare i tempi dei turni;
 - Trovare soluzioni con i bambini per ridurre la confusione (regole, gioco del silenzio);
 - Mettere delle palline da tennis sotto le sedie per ridurre il rumore;
 - Ascoltare musica durante il pranzo;
-
- Aumentare le pattumiere;
 - Spostare le oliere.