



Comune di Sassari

SETTORE POLITICHE EDUCATIVE, GIOVANILI E SPORTIVE



Alimentazione nei Servizi 0-3 comunali

Tutta la comunità scientifica concorda sull'esistenza di uno stretto legame tra una alimentazione varia ed equilibrata e una buona salute, soprattutto in età evolutiva, durante la quale, come dimostrato anche dal progetto "Okkio alla Salute", occorre unire la giusta quantità di movimento per permettere ai bambini di crescere e svilupparsi in modo corretto, di essere in forma e pieni di energia.

Un ruolo fondamentale deve essere svolto in questo ambito dalle famiglie, all'interno delle quali i bambini iniziano il percorso di conoscenza dei cibi e cominciano a delineare le proprie preferenze e i propri gusti.

Una dieta varia ed equilibrata che, conformemente alle tappe del divezzamento, porta alla proposta graduale di carboidrati, proteine, lipidi, frutta e verdura, consentirà ai bambini di assumere la giusta quantità di tutti i nutrienti necessari all'accrescimento.

A supporto della famiglia si sviluppa il percorso di conoscenza alimentare che viene realizzato presso i servizi per la prima infanzia comunali, che accolgono i bambini da 3 a 36 mesi. In tali servizi un menù ricco e vario sostiene il ruolo delle famiglie accompagnando i bambini nelle varie fasi di crescita a partire dal periodo del divezzamento. Ogni nuovo cibo, preparato con matrici alimentari di prima qualità, prive di additivi chimici, viene introdotto in maniera graduale per accertarne la tollerabilità. I piccoli vengono incoraggiati all'assaggio di tutti i piatti presentati affinché i sapori, i colori e le differenti consistenze con il passare del tempo divengano accettati. Non arrendendosi di fronte ad un primo mancato gradimento di qualche nuova pietanza e riproponendo la stessa dopo qualche giorno, si creerà la familiarità con il nuovo gusto e, salvo rari casi, il bambino finirà per farlo proprio.

La formulazione di tutte le tabelle dietetiche per i Servizi 0-3 comunali è avvenuta ad opera della nutrizionista del Comune e della Pediatra dell'azienda USL di Sassari, nel rispetto delle indicazioni dei LARN (Livelli di Assunzione giornaliera Raccomandati di Nutrienti per la popolazione italiana revisione anno 1996 e successivi aggiornamenti) e facendo riferimento al documento Alimentazione dei lattanti e dei bambini fino a tre anni: raccomandazioni standard per l'Unione Europea (progetto finanziato dall'Unione Europea 2005-2006) e alle Linee di Indirizzo Nazionale per la Ristorazione Scolastica elaborate dal Ministero della Salute (anno 2010) e perfezionati con la validazione di conformità del SIAN (Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione).

Il modello alimentare preso a riferimento è quello mediterraneo, caratterizzato dall'elevata presenza di alimenti di origine vegetale (cereali, verdure, legumi), ridotta presenza di grassi di origine animale e utilizzo dell'olio extravergine di oliva come condimento.

Tutte le pietanze sono preparate quotidianamente nelle cucine interne dei Nidi d'infanzia o, se veicolati, presso gli appositi Centri cottura, da personale appositamente formato e dedicato. Per fornire una adeguata tutela igienico-sanitaria, tutta la filiera per l'allestimento del menù, a partire dal ricevimento e dallo stoccaggio delle materie prime, è codificata secondo uno specifico piano di autocontrollo (HACCP).

La corretta erogazione del servizio di ristorazione e la conformità dei menù e delle materie prime utilizzate per la loro preparazione sono sottoposti ad attività di sorveglianza nutrizionale da parte della nutrizionista del Comune, degli operatori del SIAN e degli altri organismi di controllo presenti nel territorio.

Le tabelle dietetiche e i menù dei Servizi 0-3 comunali sono diversificati all'interno della fascia 0-3 anni, variano a seconda che siano preparati presso le cucine interne dei Nidi d'Infanzia o veicolati da centro di cottura esterno.

Le tabelle dietetiche per ciascuna delle fasce d'età previste, possono essere modificate in presenza di patologie, allergie, intolleranze o di specifiche scelte di tipo etico-culturale, purché opportunamente documentate e certificate dal pediatra o da servizi sanitari specialistici. E' prevista anche la sostituzione di alcuni alimenti, come la carne di maiale, per i bambini i cui genitori, per motivi religiosi, ne facciano richiesta.

E' stato inoltre predisposto un menù da offrire ai bambini nel caso si verificano guasti alle cucine o altre emergenze che non permettano l'allestimento del pranzo come di consueto. In questi casi si prepara un pasto merenda composto da pane farcito con formaggi o prosciutto cotto/crudo, completato da insalata e frutta fresca e di stagione.