

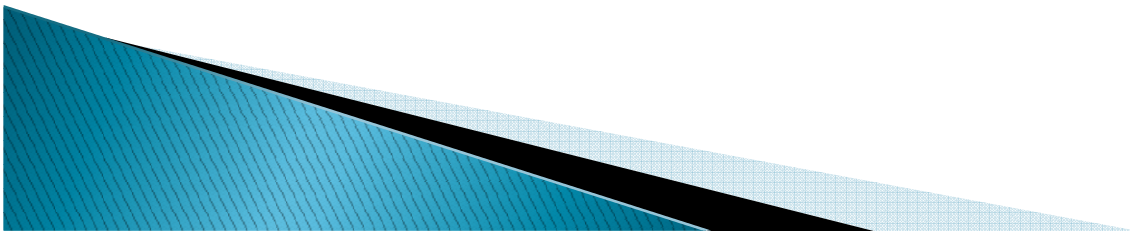
# Fabriano 5 -6- 2017



**ASUR AV2  
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE  
SERVIZIO IGIENE DEGLI ALIMENTI E  
DELLA NUTRIZIONE**

**LUCA BELLI**  
BIOLOGO NUTRIZIONISTA  
SPECIALISTA IN SICENZA DELL'ALIMENTAZIONE  
DIRIGENTE SIAN AV2

**La ristorazione scolastica:  
strumento di educazione alle corrette  
abitudini alimentari**



# Il sistema evoluto di ristorazione scolastica

Risponde a criteri di qualificazione e razionalizzazione del servizio, **SICUREZZA IGIENICA E NUTRIZIONALE DEI PASTI**, fino all'educazione alimentare a scuola.

## OBIETTIVI

- ▶ Sicurezza alimentare: conformità alle norme in materia di igiene degli alimenti
- ▶ Appropriata nutrizione rispetto ai bisogni dell'utenza
- ▶ Promozione di abitudini alimentari corrette
- ▶ Buon andamento del servizio
- ▶ Soddisfazione dell'utenza
- ▶ Riduzione degli scarti

# Qualche calcolo

20 pasti al mese

8 mesi/anno

10 anni di pasti consumati a mensa

1600 pasti consumati a mensa



**L'importanza nutrizionale della mensa scolastica nella prevenzione**

## Analisi del contesto



Inadeguate abitudini alimentari  
Diffusa sedentarietà

## Caratteristiche della alimentazione contemporanea

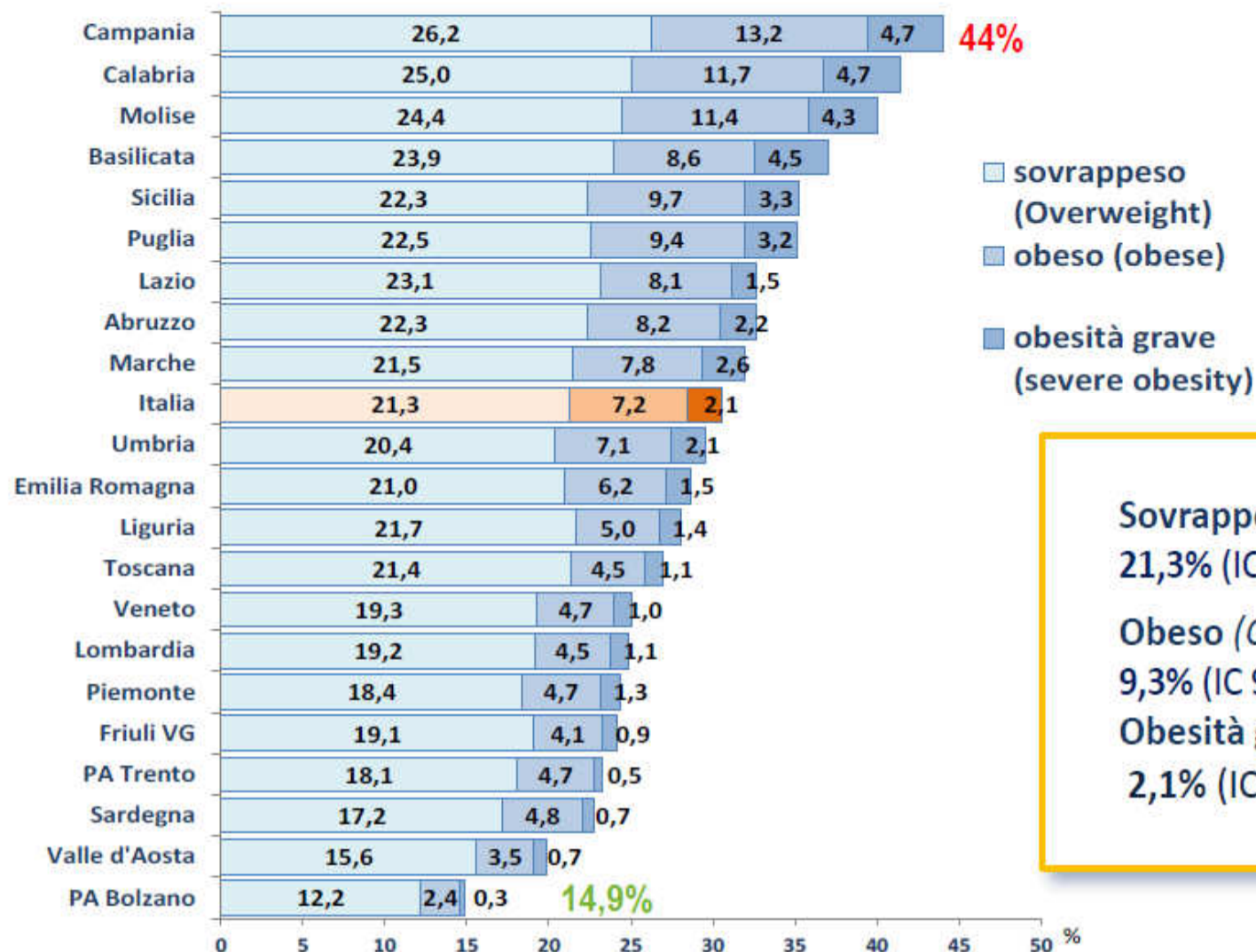
- ▶ Monotonia
- ▶ Ricca di grassi saturi
- ▶ Ricca di proteine animali
- ▶ Povera di nutrienti essenziali
- ▶ Povera di fibra
- ▶ Ricca di calorie vuote
- ▶ Ricca di zuccheri semplici e cereali raffinati
- ▶ Dieta proinfiammatoria

Sovrappeso e obesità  
Implicazioni sulla salute  
Fattore di rischio di patologie croniche in età adulta  
Fattore predittivo obesità in età adulta

# Prevalenze di sovrappeso e obesità tra i bambini di 8-9 anni per Regione\*

(Overweight and obesity prevalence values among 8–9-year-old children by Region)

## OKkio alla SALUTE 2016



**Sovrappeso (Overweight):**  
21,3% (IC 95%:20,8%-21,8%)

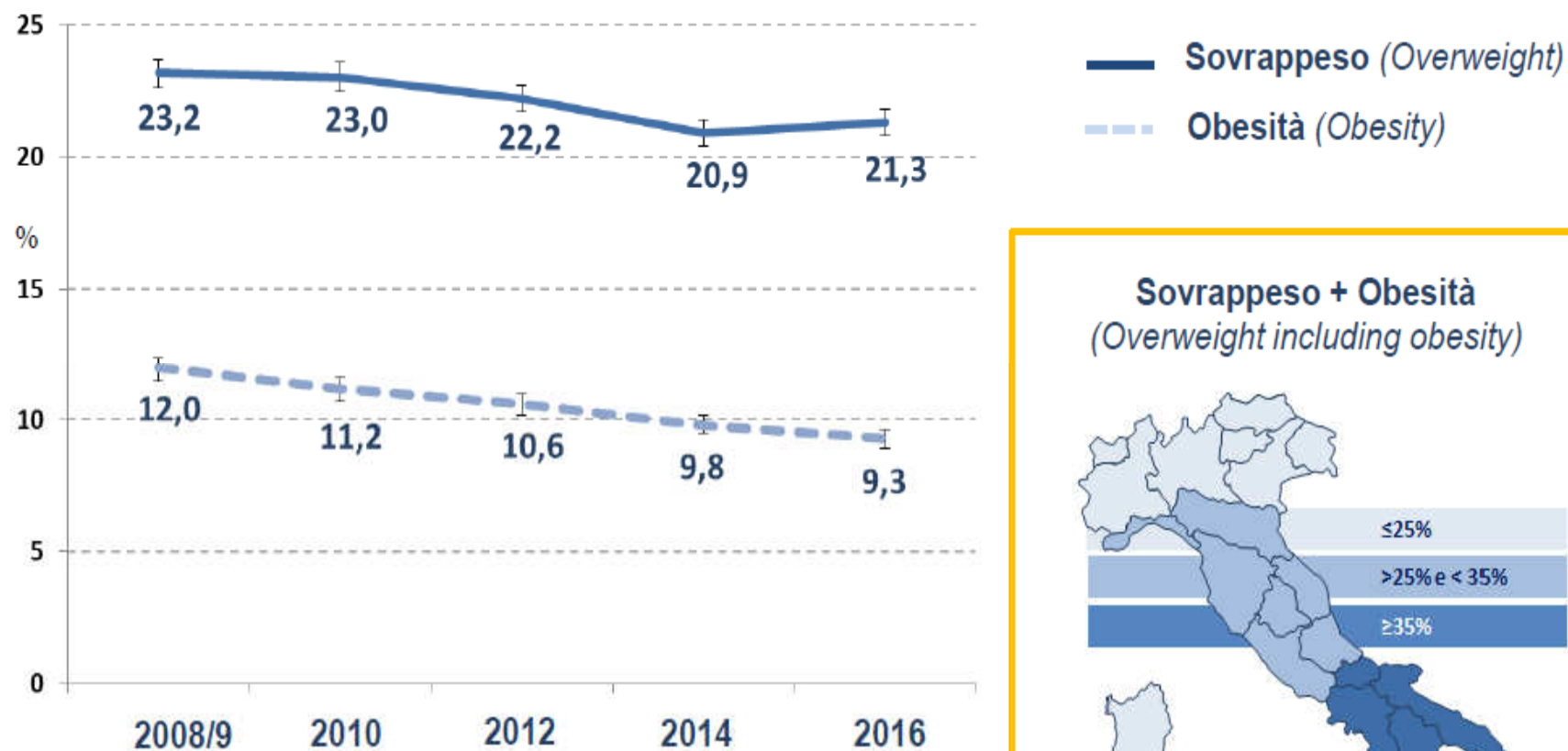
**Obeso (Obese):**  
9,3% (IC 95%: 8,9%-9,6%) di cui

**Obesità grave (Severe obesity):**  
2,1% (IC 95%: 1,9%.2,3%)

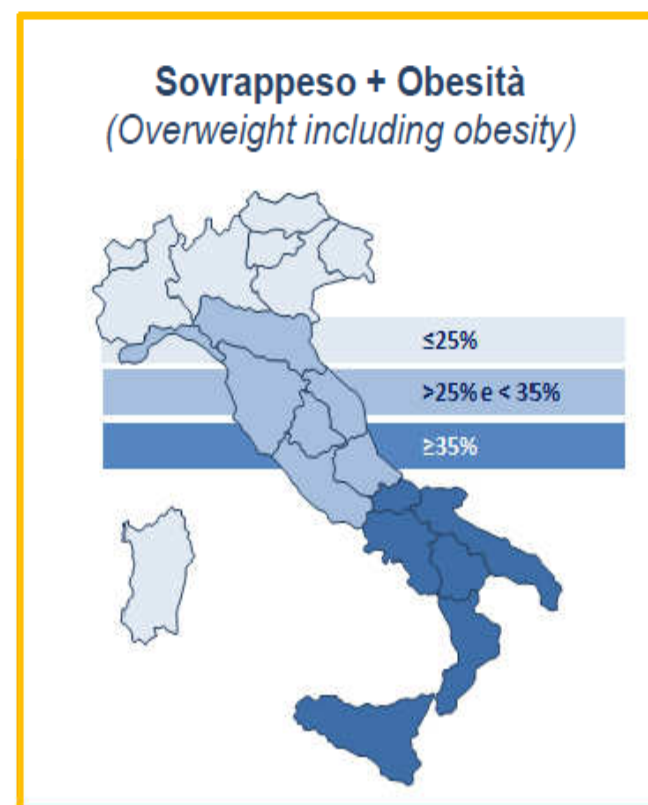


\*Prevalenze calcolate utilizzando i cut-off IOTF - Prevalence values based on IOTF cut-offs

## Trend del sovrappeso e obesità tra i bambini di 8-9 anni\* (Overweight and obesity trend over time among children aged 8-9 years) OKkio alla SALUTE 2016

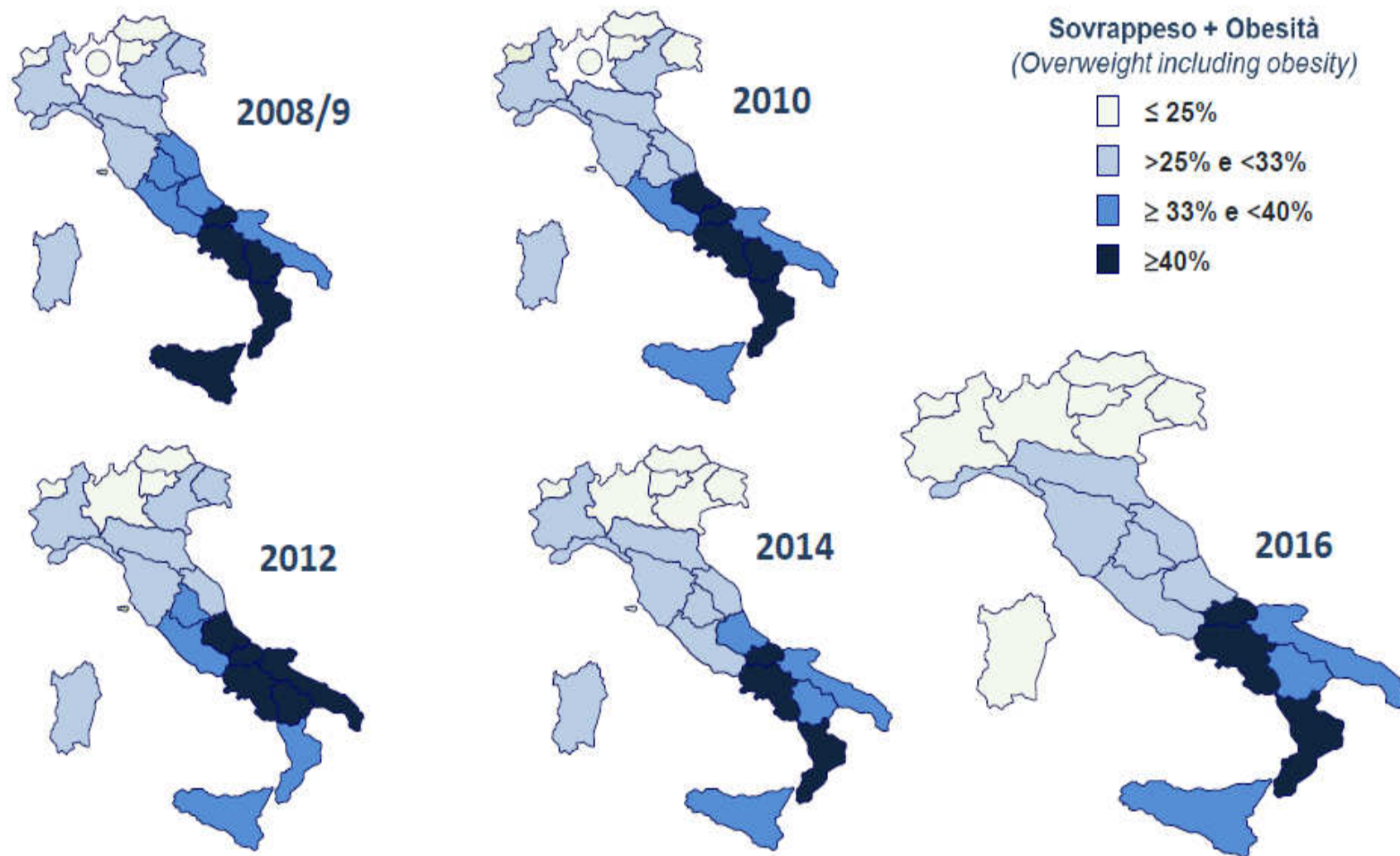


\*Prevalenze calcolate utilizzando i cut-off IOTF - Prevalence values based on IOTF cut-offs



## Trend del sovrappeso e obesità tra i bambini di 8-9 anni\* (Overweight and obesity trends over time among children aged 8-9 years)

OKkio alla SALUTE 2016

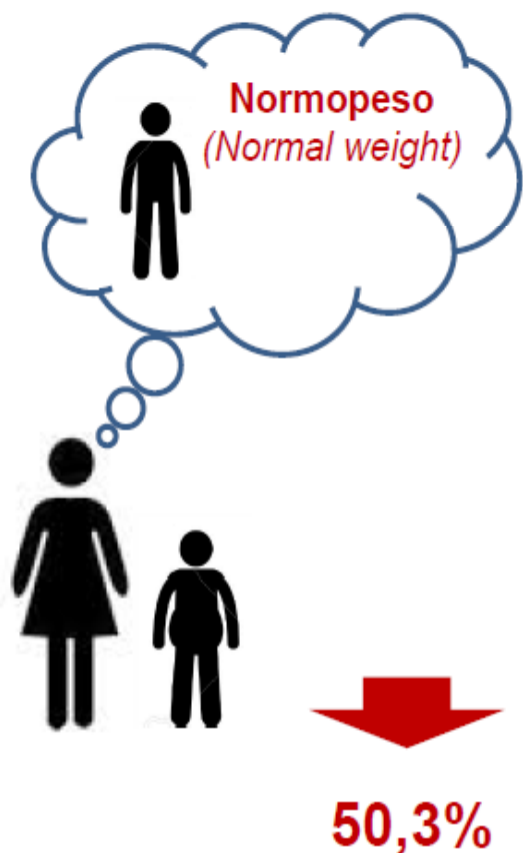


\*Prevalenze calcolate utilizzando i cut-off IOTF - Prevalence values based on IOTF cut-offs

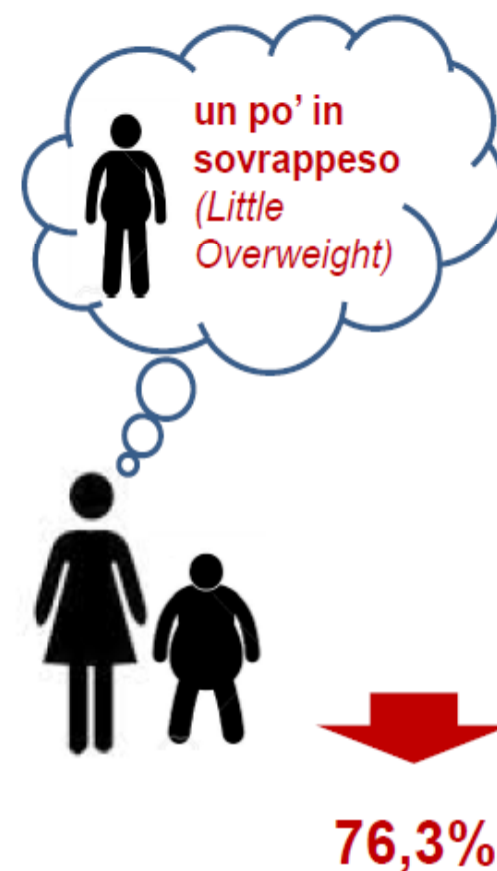


**La percezione materna del peso corporeo dei propri figli**  
*(Mothers' perception of their children weight)*  
**OKkio alla SALUTE 2016**

**Madri di bambini in SOVRAPPESO**  
*(Mothers of OVERWEIGHT children)*



**Madri di bambini OBESI**  
*(Mothers of OBESE children)*





## guadagnare salute

I progetti specifici che sviluppano il programma governativo, finalizzato a indurre alcuni cambiamenti di opinioni e di comportamenti, attraverso una idonea campagna informativa, sono quattro:

- A Guadagnare salute rendendo più facile una dieta più salubre (alimentazione)
- B Guadagnare salute rendendo più facile muoversi e fare attività fisica (attività fisica)
- C Guadagnare salute rendendo più facile essere liberi dal fumo (lotta al fumo)
- D Guadagnare salute rendendo più facile evitare l'abuso di alcol (lotta all'abuso d'alcol)



**guadagnare  
salute**

rendere facili le scelte salutari

**Programma specifico in collaborazione con il mondo della scuola**

Promuovere comportamenti salutari

**FAVORIRE UNA ALIMENTAZIONE SANA NELLA RISTORAZIONE**

Promuovere prodotti sani per scelte sane

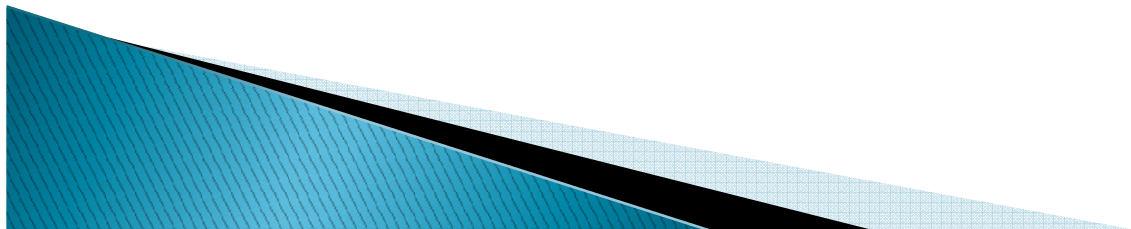
Promuovere i consumi salutari

Informare i consumatori e tutelare i minori

Linea di intervento

**Alimentazione**

Tra gli ambiti di intervento la ristorazione collettiva, in particolare quella scolastica è stata individuata come strumento prioritario per promuovere salute ed educare ad una corretta alimentazione.



# Quali criteri per la predisposizione di menù scolastici???



LARN  
Livelli di Assunzione di Riferimento  
di Nutrienti ed energia  
per la popolazione italiana  
IV Revisione



  
Servizio di Igiene degli Alimenti e della Nutrizione

GUIDA ALLA COSTRUZIONE DEI MENÙ  
DI RISTORAZIONE SCOLASTICA

## PRINCIPI DELLA DIETA MEDITERRANEA

- + Cereali, legumi, verdure, ortaggi e frutta, pesce
- Grassi saturi, zuccheri semplici e sale





Ministero della Salute

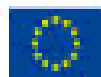
DIPARTIMENTO PER LA SANITA' PUBBLICA VETERINARIA, LA NUTRIZIONE E  
LA SICUREZZA DEGLI ALIMENTI  
DIREZIONE GENERALE DELLA SICUREZZA DEGLI ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE

## LINEE DI INDIRIZZO NAZIONALE PER LA RISTORAZIONE SCOLASTICA



### Frequenze di consumo di alimenti e gruppi di alimenti riferiti al pranzo nell'arco della settimana scolastica

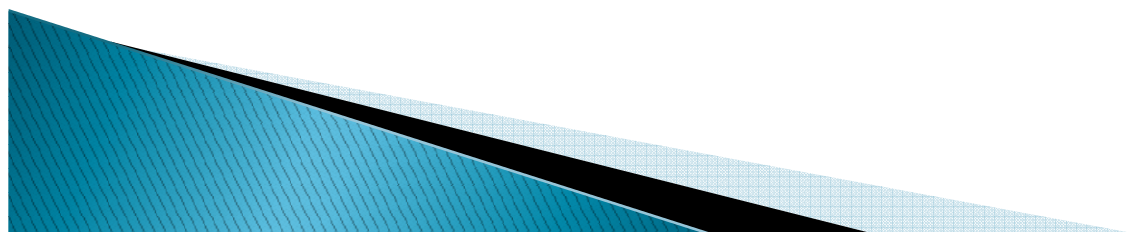
Alimento/gruppo di alimenti	Frequenza di consumo
Frutta e vegetali	Una porzione di frutta e una di vegetali tutti i giorni
Cereali (pasta, riso, orzo, mais...)	Una porzione tutti i giorni
Pane	Una porzione tutti i giorni
Legumi (anche come piatto unico se associati a cereali)	1-2 volte a settimana
Patate	0 -1 volta a settimana
Carni	1-2 volte a settimana
Pesce	1-2 volte a settimana
Uova	1 uovo a settimana
Formaggi	1 volta a settimana
Salumi	2 volte al mese
Piatto unico (ad es. pizza, lasagne, ecc.)	1 volta a settimana



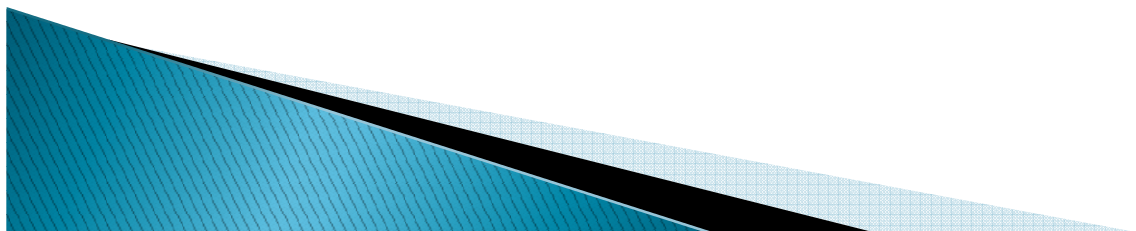
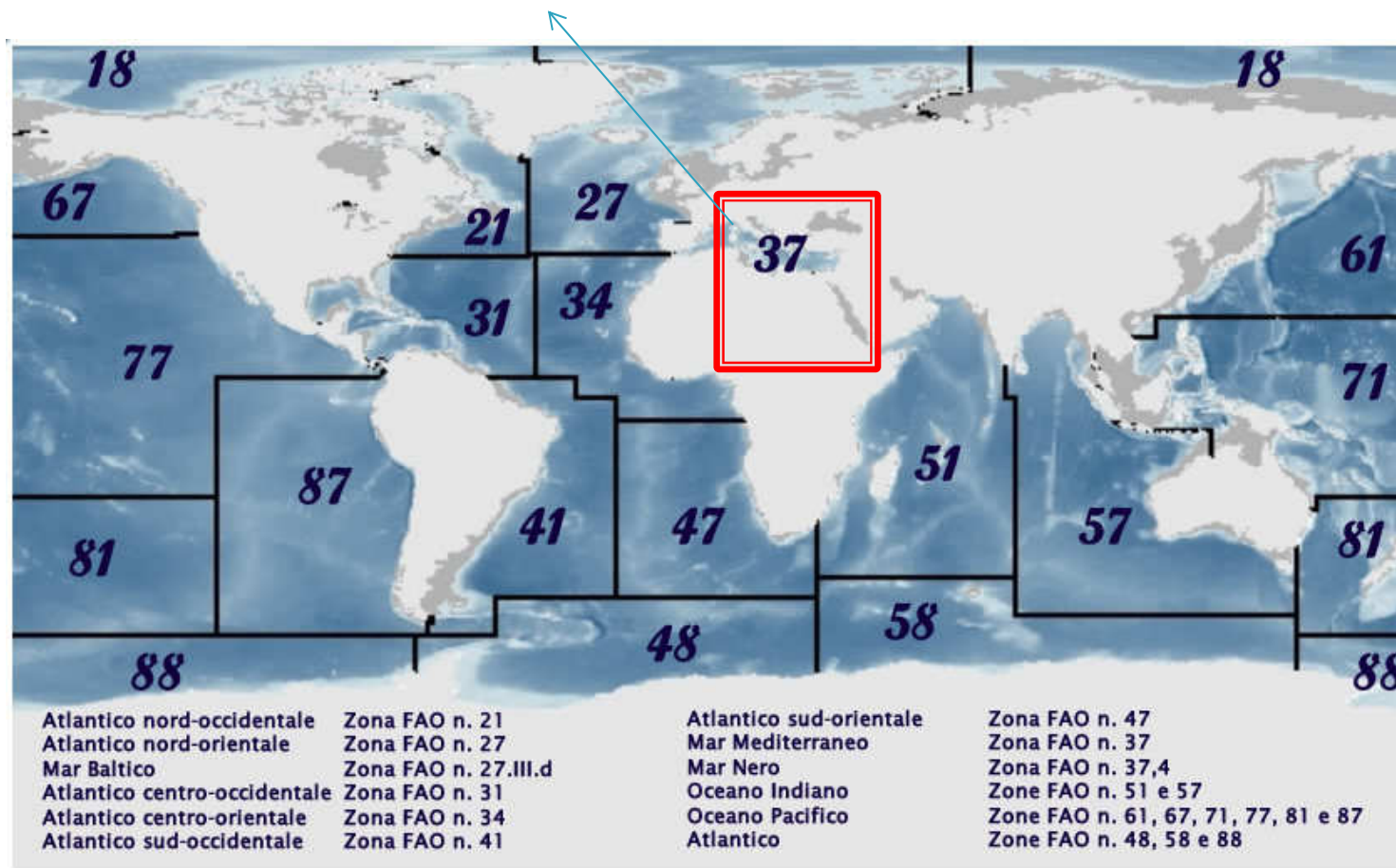
2017

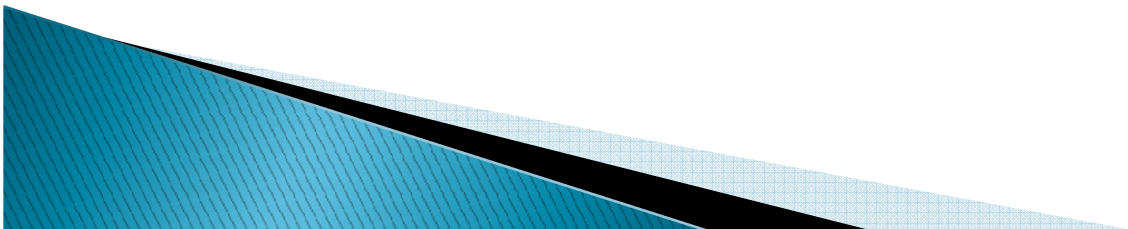


**52 COMUNI**  
**282 SCUOLE**  
**25000 BAMBINI**



# Mar Mediterraneo









### ALICE

L'ALICE, DETTA ANCHE ALICINA, È UN PESCE DI PICCOLE DIMENSIONI. IL SUO CICLO DI VITA È MOLTO BREVE: DALLA SPURTA ALLA COLETTA, CHE AVVIENE IN FEBBRAIO, A UNA CROCE MOLTO COMPLESSIVA SOTTO ALLE MANI DI UNO DEI PESCATORI PIÙ ESPERTI DEL MARE ADRIATICO. IL SUO CICLO DI VITA È MOLTO BREVE: DALLA SPURTA ALLA COLETTA, CHE AVVIENE IN FEBBRAIO, A UNA CROCE MOLTO COMPLESSIVA SOTTO ALLE MANI DI UNO DEI PESCATORI PIÙ ESPERTI DEL MARE ADRIATICO.



### SARDINA

LA SARDINA È UN PESCE MOLTO COMUNE NEL MARE ADRIATICO. LA SUA SPURTA AVVIENE IN FEBBRAIO, MA LA COLETTA, CHE AVVIENE IN MARZO, È MOLTO COMPLESSIVA. IL SUO CICLO DI VITA È MOLTO BREVE: DALLA SPURTA ALLA COLETTA, CHE AVVIENE IN FEBBRAIO, A UNA CROCE MOLTO COMPLESSIVA SOTTO ALLE MANI DI UNO DEI PESCATORI PIÙ ESPERTI DEL MARE ADRIATICO.



### SGOMBRO

LO SGOMBRO È UN PESCE COMUNE NEL MARE ADRIATICO. LA SUA SPURTA AVVIENE IN FEBBRAIO, MA LA COLETTA, CHE AVVIENE IN MARZO, È MOLTO COMPLESSIVA. IL SUO CICLO DI VITA È MOLTO BREVE: DALLA SPURTA ALLA COLETTA, CHE AVVIENE IN FEBBRAIO, A UNA CROCE MOLTO COMPLESSIVA SOTTO ALLE MANI DI UNO DEI PESCATORI PIÙ ESPERTI DEL MARE ADRIATICO.



### LANZARDO

IL LANZARDO È UN PESCE COMUNE NEL MARE ADRIATICO. LA SUA SPURTA AVVIENE IN FEBBRAIO, MA LA COLETTA, CHE AVVIENE IN MARZO, È MOLTO COMPLESSIVA. IL SUO CICLO DI VITA È MOLTO BREVE: DALLA SPURTA ALLA COLETTA, CHE AVVIENE IN FEBBRAIO, A UNA CROCE MOLTO COMPLESSIVA SOTTO ALLE MANI DI UNO DEI PESCATORI PIÙ ESPERTI DEL MARE ADRIATICO.



### SUORO

IL SUORO È UN PESCE COMUNE NEL MARE ADRIATICO. LA SUA SPURTA AVVIENE IN FEBBRAIO, MA LA COLETTA, CHE AVVIENE IN MARZO, È MOLTO COMPLESSIVA. IL SUO CICLO DI VITA È MOLTO BREVE: DALLA SPURTA ALLA COLETTA, CHE AVVIENE IN FEBBRAIO, A UNA CROCE MOLTO COMPLESSIVA SOTTO ALLE MANI DI UNO DEI PESCATORI PIÙ ESPERTI DEL MARE ADRIATICO.



### CEFALO

IL CEFALO È UN PESCE COMUNE NEL MARE ADRIATICO. LA SUA SPURTA AVVIENE IN FEBBRAIO, MA LA COLETTA, CHE AVVIENE IN MARZO, È MOLTO COMPLESSIVA. IL SUO CICLO DI VITA È MOLTO BREVE: DALLA SPURTA ALLA COLETTA, CHE AVVIENE IN FEBBRAIO, A UNA CROCE MOLTO COMPLESSIVA SOTTO ALLE MANI DI UNO DEI PESCATORI PIÙ ESPERTI DEL MARE ADRIATICO.



### PAGELLO

IL PAGELLO È UN PESCE COMUNE NEL MARE ADRIATICO. LA SUA SPURTA AVVIENE IN FEBBRAIO, MA LA COLETTA, CHE AVVIENE IN MARZO, È MOLTO COMPLESSIVA. IL SUO CICLO DI VITA È MOLTO BREVE: DALLA SPURTA ALLA COLETTA, CHE AVVIENE IN FEBBRAIO, A UNA CROCE MOLTO COMPLESSIVA SOTTO ALLE MANI DI UNO DEI PESCATORI PIÙ ESPERTI DEL MARE ADRIATICO.



### MAZZOLA

LA MAZZOLA È UN PESCE COMUNE NEL MARE ADRIATICO. LA SUA SPURTA AVVIENE IN FEBBRAIO, MA LA COLETTA, CHE AVVIENE IN MARZO, È MOLTO COMPLESSIVA. IL SUO CICLO DI VITA È MOLTO BREVE: DALLA SPURTA ALLA COLETTA, CHE AVVIENE IN FEBBRAIO, A UNA CROCE MOLTO COMPLESSIVA SOTTO ALLE MANI DI UNO DEI PESCATORI PIÙ ESPERTI DEL MARE ADRIATICO.



### TRIGLIA DI FANGO

LA TRIGLIA DI FANGO È UN PESCE COMUNE NEL MARE ADRIATICO. LA SUA SPURTA AVVIENE IN FEBBRAIO, MA LA COLETTA, CHE AVVIENE IN MARZO, È MOLTO COMPLESSIVA. IL SUO CICLO DI VITA È MOLTO BREVE: DALLA SPURTA ALLA COLETTA, CHE AVVIENE IN FEBBRAIO, A UNA CROCE MOLTO COMPLESSIVA SOTTO ALLE MANI DI UNO DEI PESCATORI PIÙ ESPERTI DEL MARE ADRIATICO.



### MOIO

IL MOIO È UN PESCE COMUNE NEL MARE ADRIATICO. LA SUA SPURTA AVVIENE IN FEBBRAIO, MA LA COLETTA, CHE AVVIENE IN MARZO, È MOLTO COMPLESSIVA. IL SUO CICLO DI VITA È MOLTO BREVE: DALLA SPURTA ALLA COLETTA, CHE AVVIENE IN FEBBRAIO, A UNA CROCE MOLTO COMPLESSIVA SOTTO ALLE MANI DI UNO DEI PESCATORI PIÙ ESPERTI DEL MARE ADRIATICO.



### TOTANO

IL TOTANO È UN PESCE COMUNE NEL MARE ADRIATICO. LA SUA SPURTA AVVIENE IN FEBBRAIO, MA LA COLETTA, CHE AVVIENE IN MARZO, È MOLTO COMPLESSIVA. IL SUO CICLO DI VITA È MOLTO BREVE: DALLA SPURTA ALLA COLETTA, CHE AVVIENE IN FEBBRAIO, A UNA CROCE MOLTO COMPLESSIVA SOTTO ALLE MANI DI UNO DEI PESCATORI PIÙ ESPERTI DEL MARE ADRIATICO.



### MOSCARDINO

IL MOSCARDINO È UN PESCE COMUNE NEL MARE ADRIATICO. LA SUA SPURTA AVVIENE IN FEBBRAIO, MA LA COLETTA, CHE AVVIENE IN MARZO, È MOLTO COMPLESSIVA. IL SUO CICLO DI VITA È MOLTO BREVE: DALLA SPURTA ALLA COLETTA, CHE AVVIENE IN FEBBRAIO, A UNA CROCE MOLTO COMPLESSIVA SOTTO ALLE MANI DI UNO DEI PESCATORI PIÙ ESPERTI DEL MARE ADRIATICO.



### PANNOCCCHIA

LA PANNOCCCHIA È UN PESCE COMUNE NEL MARE ADRIATICO. LA SUA SPURTA AVVIENE IN FEBBRAIO, MA LA COLETTA, CHE AVVIENE IN MARZO, È MOLTO COMPLESSIVA. IL SUO CICLO DI VITA È MOLTO BREVE: DALLA SPURTA ALLA COLETTA, CHE AVVIENE IN FEBBRAIO, A UNA CROCE MOLTO COMPLESSIVA SOTTO ALLE MANI DI UNO DEI PESCATORI PIÙ ESPERTI DEL MARE ADRIATICO.



### VONGOLA

LA VONGOLA È UN PESCE COMUNE NEL MARE ADRIATICO. LA SUA SPURTA AVVIENE IN FEBBRAIO, MA LA COLETTA, CHE AVVIENE IN MARZO, È MOLTO COMPLESSIVA. IL SUO CICLO DI VITA È MOLTO BREVE: DALLA SPURTA ALLA COLETTA, CHE AVVIENE IN FEBBRAIO, A UNA CROCE MOLTO COMPLESSIVA SOTTO ALLE MANI DI UNO DEI PESCATORI PIÙ ESPERTI DEL MARE ADRIATICO.



### COZZA

LA COZZA È UN PESCE COMUNE NEL MARE ADRIATICO. LA SUA SPURTA AVVIENE IN FEBBRAIO, MA LA COLETTA, CHE AVVIENE IN MARZO, È MOLTO COMPLESSIVA. IL SUO CICLO DI VITA È MOLTO BREVE: DALLA SPURTA ALLA COLETTA, CHE AVVIENE IN FEBBRAIO, A UNA CROCE MOLTO COMPLESSIVA SOTTO ALLE MANI DI UNO DEI PESCATORI PIÙ ESPERTI DEL MARE ADRIATICO.



### LUMACHINO

IL LUMACHINO È UN PESCE COMUNE NEL MARE ADRIATICO. LA SUA SPURTA AVVIENE IN FEBBRAIO, MA LA COLETTA, CHE AVVIENE IN MARZO, È MOLTO COMPLESSIVA. IL SUO CICLO DI VITA È MOLTO BREVE: DALLA SPURTA ALLA COLETTA, CHE AVVIENE IN FEBBRAIO, A UNA CROCE MOLTO COMPLESSIVA SOTTO ALLE MANI DI UNO DEI PESCATORI PIÙ ESPERTI DEL MARE ADRIATICO.



### TROTA IRIDEA

LA TROTA IRIDEA È UN PESCE COMUNE NEL MARE ADRIATICO. LA SUA SPURTA AVVIENE IN FEBBRAIO, MA LA COLETTA, CHE AVVIENE IN MARZO, È MOLTO COMPLESSIVA. IL SUO CICLO DI VITA È MOLTO BREVE: DALLA SPURTA ALLA COLETTA, CHE AVVIENE IN FEBBRAIO, A UNA CROCE MOLTO COMPLESSIVA SOTTO ALLE MANI DI UNO DEI PESCATORI PIÙ ESPERTI DEL MARE ADRIATICO.



### TROTA FARIO

LA TROTA FARIO È UN PESCE COMUNE NEL MARE ADRIATICO. LA SUA SPURTA AVVIENE IN FEBBRAIO, MA LA COLETTA, CHE AVVIENE IN MARZO, È MOLTO COMPLESSIVA. IL SUO CICLO DI VITA È MOLTO BREVE: DALLA SPURTA ALLA COLETTA, CHE AVVIENE IN FEBBRAIO, A UNA CROCE MOLTO COMPLESSIVA SOTTO ALLE MANI DI UNO DEI PESCATORI PIÙ ESPERTI DEL MARE ADRIATICO.

**IL MARE ADRIATICO È IL TUO MARE, ED È TANTO RICCO DI BONTÀ. MA LO SAPEVI CHE ANCHE I PESCI HANNO IL LORO CALENDARIO? EBBENE SÌ, CI SONO ANCHE LE STAGIONI! IN ALCUNI MESI I PICCOLI NASCONO, POI DIVENTANO GRANDI, INFINE METTONO SU FAMIGLIA... ECCO PERCHÉ È IMPORTANTE PESCARLI NELLE STAGIONI GIUSTE, PER NON DISTURBARE L'EQUILIBRIO DEL MARE. SCOPRI LA STAGIONE IDEALE PER OGNI TIPO DI PESCE!**

- GENNAIO:** SARDINA, SGOMBRO, SUORO, PAGELLO, MAZZOLA, TRIGLIA DI FANGO, MOIO, PANNOCCCHIA, VONGOLA, LUMACHINO, TROTA IRIDEA, TROTA FARIO
- FEBBRAIO:** SARDINA, SGOMBRO, SUORO, PAGELLO, MAZZOLA, MOIO, PANNOCCCHIA, VONGOLA, LUMACHINO, TROTA IRIDEA, TROTA FARIO
- MARZO:** ALICE, SGOMBRO, LANZARDO, SUORO, MOIO, PANNOCCCHIA, VONGOLA, LUMACHINO, TROTA IRIDEA, TROTA FARIO
- APRILE:** ALICE, LANZARDO, SUORO, CEFALO, TOTANO, VONGOLA, LUMACHINO, TROTA IRIDEA, TROTA FARIO
- MAGGIO:** ALICE, SARDINA, LANZARDO, SUORO, CEFALO, TOTANO, VONGOLA, COZZA, LUMACHINO, TROTA IRIDEA, TROTA FARIO
- GIUGNO:** SARDINA, LANZARDO, SUORO, CEFALO, TOTANO, VONGOLA, COZZA, LUMACHINO, TROTA IRIDEA, TROTA FARIO
- LUGLIO:** ALICE, SARDINA, SGOMBRO, LANZARDO, SUORO, VONGOLA, COZZA, TROTA IRIDEA, TROTA FARIO
- AGOSTO:** ALICE, SARDINA, SGOMBRO, SUORO, VONGOLA, COZZA, TROTA IRIDEA, TROTA FARIO
- SETTEMBRE:** SARDINA, SUORO, TRIGLIA DI FANGO, MOSCARDINO, PANNOCCCHIA, VONGOLA, TROTA IRIDEA, TROTA FARIO
- OTTOBRE:** SARDINA, SUORO, MAZZOLA, TRIGLIA DI FANGO, MOSCARDINO, PANNOCCCHIA, VONGOLA, TROTA IRIDEA, TROTA FARIO
- NOVEMBRE:** ALICE, SARDINA, SUORO, MAZZOLA, TRIGLIA DI FANGO, MOSCARDINO, PANNOCCCHIA, VONGOLA, TROTA IRIDEA, TROTA FARIO
- DICEMBRE:** SGOMBRO, SUORO, PAGELLO, MAZZOLA, TRIGLIA DI FANGO, MOIO, MOSCARDINO, PANNOCCCHIA, VONGOLA, TROTA IRIDEA, TROTA FARIO

# VALORI NUTRIZIONALI DEL PESCE

**Proteine circa 20%**

Vitamine B1, B2, B12 e PP, ma il pesce è un importante e quasi esclusivo vettore di vitamine A e D

Iodio, calcio, fosforo, rame, magnesio, ferro, selenio e sodio

L'apporto energetico dei prodotti della pesca dipende dal contenuto di grasso e può variare da 70 a 200 kcal per 100 g di alimento al netto degli scarti

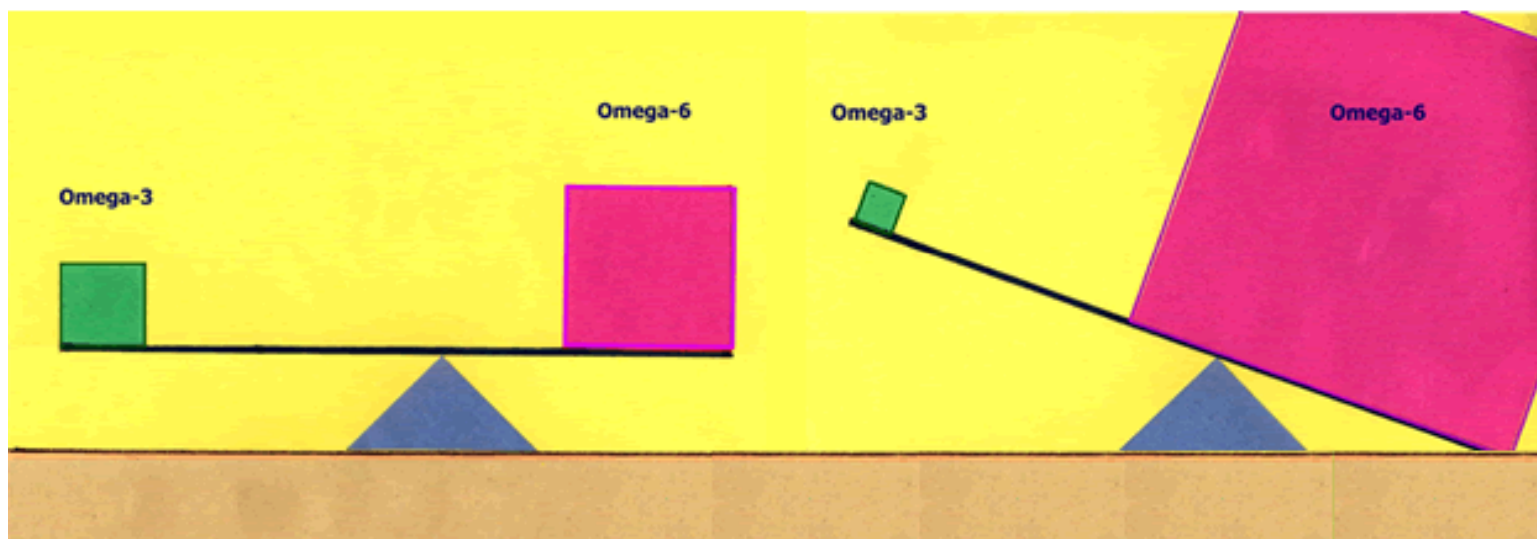
## Omega 3?

<i>Per 100g di prodotto</i>	<i>ALA</i>	<i>EPA</i>	<i>DHA</i>	<i>Totale Omega-3</i>
<i>Semi di lino</i>	17,10	-	-	17,10
<i>Olio di soia</i>	7,6	-	-	7,6
<i>Noci</i>	6,21	-	-	6,21

Nei grassi dei pesci sono presenti gli acidi grassi polinsaturi, che appartengono alla categoria degli acidi grassi essenziali. La famiglia degli acidi grassi omega-3 è ritenuta benefica nella prevenzione delle malattie cardiovascolari

<b>Pesce</b>	<b>Porzione</b>	<b>EPA (in g)</b>	<b>DHA (in g)</b>
<b>Aringa</b>	100 g	0,9	1,1
<b>Acciuga</b>	100 g	0,7	1,2
<b>Salmone</b>	100 g	0,7	1,5
<b>Sardina</b>	100 g	0,5	0,5
<b>Spigola</b>	100 g	0,4	0,4
<b>Tonno</b>	100 g	0,4	1,1
<b>Sogliola</b>	100 g	0,2	0,2
<b>Branzino</b>	100 g	0,2	0,5

# OMEGA-3 E INFIAMMAZIONE



Rapporto ideale tra omega 6 ed omega 3  
generalmente consigliato

2-4 : 1

Rapporto tra omega 6 ed omega 3 tipico della  
popolazione italiana

10-13 : 1

# Pesce surgelato e Pesce fresco

Il pesce surgelato e pronto per il consumo  
presenta caratteristiche nutrizionali molto  
simili a quello fresco

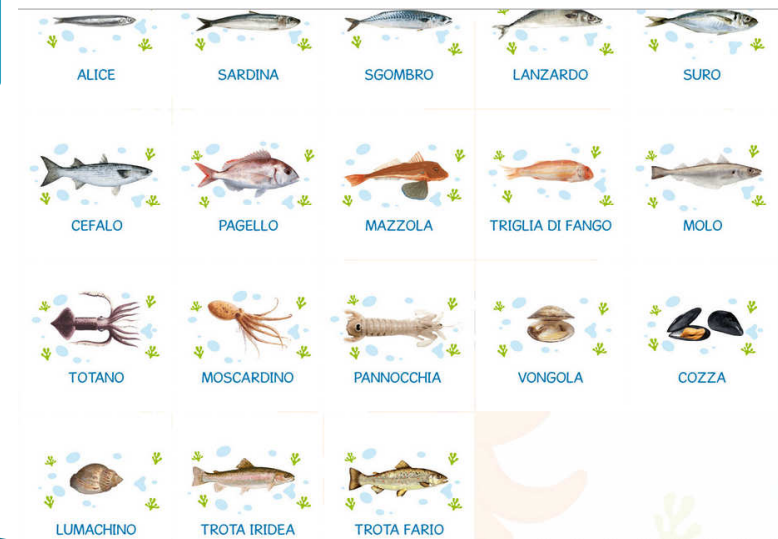
Differenze a livello organolettico  
(odore e sapore)

Con aumento del consumo



# Pesce fresco del Mare Adriatico

Il mare Adriatico fornisce una grande varietà e qualità di prodotto: dalle alici agli sgombri, dalla gallinella alla vongola, dal molo al pagello

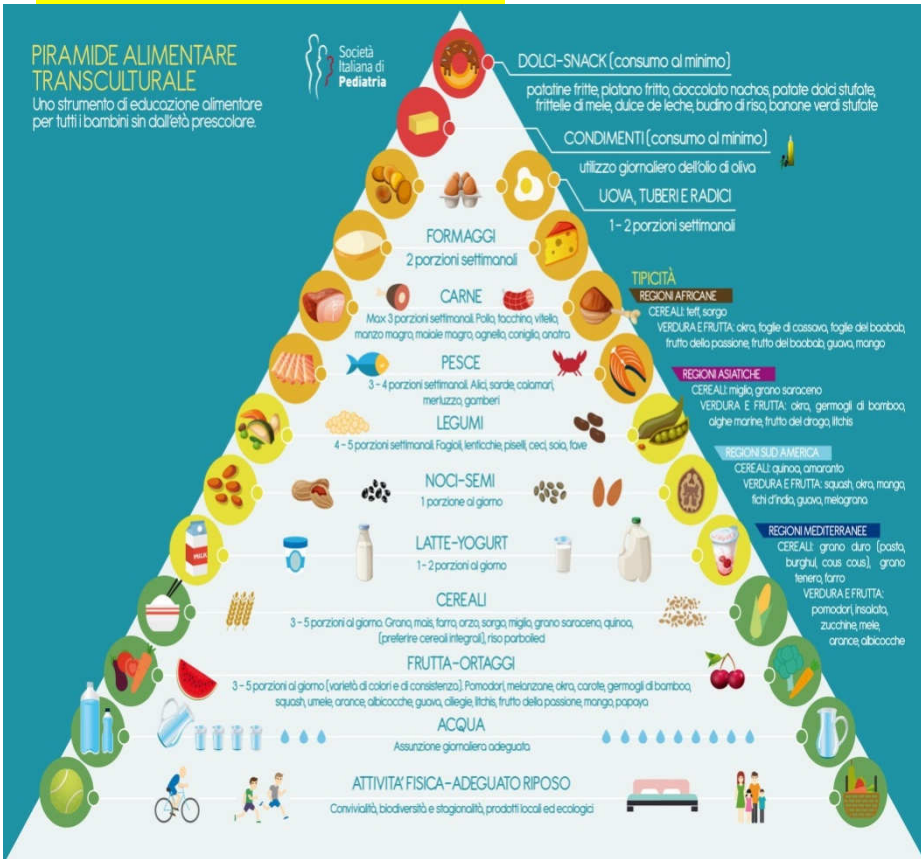


Il Mare Adriatico, così ricco di varietà ittiche, garantisce un prodotto sano, fresco e di qualità, a "chilometro zero" e disponibile in ogni stagione

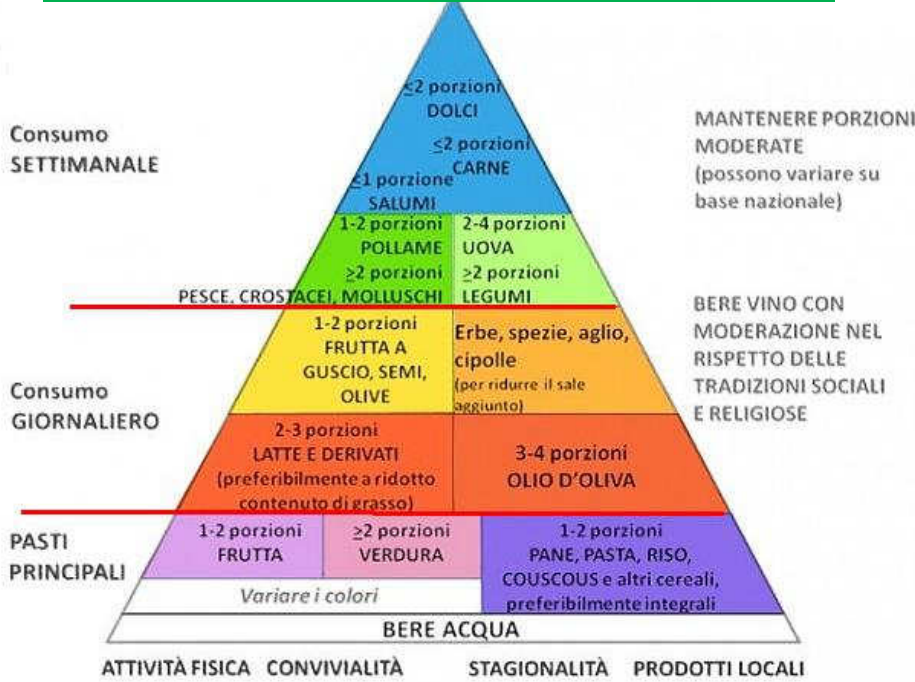
# Pesce e Dieta Mediterranea



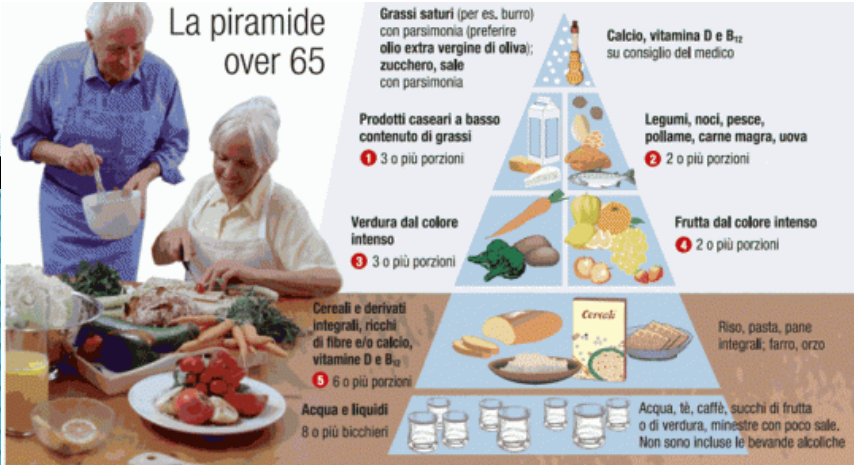
## Bambini



## Adulti



## Anziani





L'assenza di tessuto connettivo rende il pesce più digeribile della carne in quanto rende facile la masticazione ed il lavoro dei succhi gastrici, pertanto è un alimento adatto per tutte le età.





# QUANTITA' BENESSERE

**QB=Quantità Benessere**

La porzione di riferimento (QB) per l'adulto è pari a 150 g e se ne raccomanda un'assunzione settimanale di almeno 2-3 QB



# LE PORZIONI

▶ Bambini

Porzioni mense scolastiche

Infanzia 80 g

Primaria 100 g

Secondaria 150 g

Preparato per primo piatto: 10–30 g

Preparato per piatto unico: 40–80 g



## The Mediterranean diet Inscribed in 2010 on the Representative List of the Intangible Cultural Heritage of Humanity

The Mediterranean diet constitutes a set of skills, knowledge, practices and traditions ranging from the landscape to the table, including the crops, harvesting, fishing, conservation, processing, preparation and, particularly, consumption of food. The Mediterranean diet is characterized by a nutritional model that has remained constant over time and space, consisting mainly of olive oil, cereals, fresh or dried fruit and vegetables, a moderate amount of fish, dairy and meat, and many condiments and spices, all accompanied by wine or infusions, always respecting beliefs of each community. However, the Mediterranean diet (from the Greek *diata*, or way of life) encompasses more than just food. It promotes social interaction, since communal meals are the cornerstone of social customs and festive events. It has given rise to a considerable body of knowledge, songs, maxims, tales and legends. The system is rooted in respect for the territory and biodiversity, and ensures the conservation and development of traditional activities and crafts linked to fishing and farming in the Mediterranean communities which Soria in Spain, Koroni in Greece, Cilento in Italy and Chefchaouen in Morocco are examples. Women play a particularly vital role in the transmission of expertise, as well as knowledge of rituals, traditional gestures and celebrations, and the safeguarding of techniques.



United Nations  
Educational, Scientific and  
Cultural Organization

**“Dieta ricca in frutta, verdura, cereali integrali, legumi, pesce e olio di oliva come fonte lipidica principale”**

***Riduzione significativa del rischio di mortalità totale***

***Riduzione significativa del rischio di mortalità cardiovascolare***

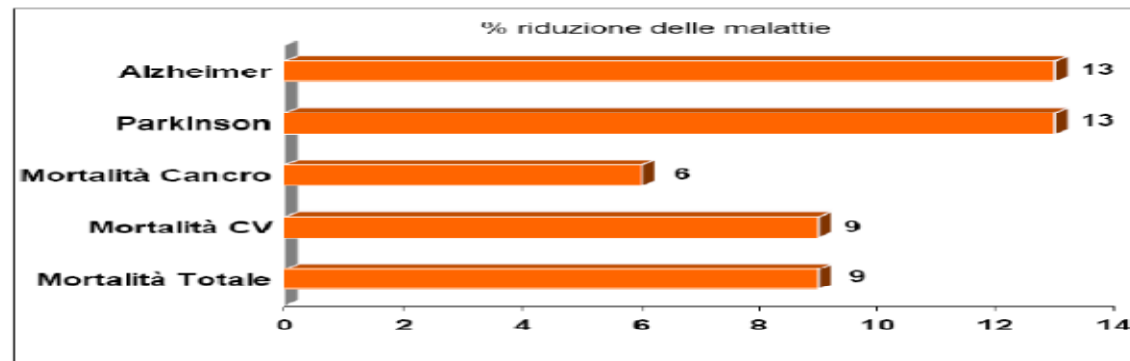
***Riduzione significativa del rischio di incidenza e mortalità da neoplasie***

***Riduzione significativa del rischio di incidenza di M. di Parkinson e M. di Alzheimer***

***British Medical Journal 2008***

*Metanalisi di 12 studi di prevenzione primaria, per un totale di oltre 1.500.000 soggetti seguiti per un periodo di tempo variabile tra 3 e 18 anni (Studio Italiano)*

**L'ADERENZA ALLA DIETA MEDITERRANEA SI ASSOCIA AD UN SIGNIFICATIVO MIGLIORAMENTO DELLA SALUTE**



12 studi, 1.574.299 persone, follow up variabile da 3 a 18 anni

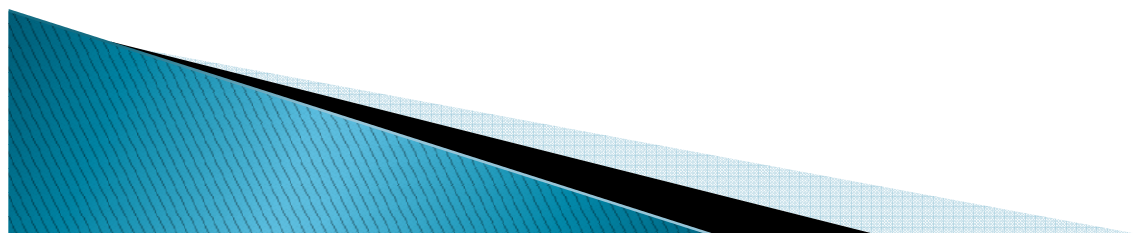
F. Sofi et al. Meta-analysis, BMJ september 2008



## Pesce e Dieta Mediterranea



- ▶ Risale agli anni 80 l'interesse che la comunità scientifica ha rivolto al consumo di pesce e alla sua relazione con la malattia coronarica
- ▶ Molti studi internazionali evidenziano come un apporto costante di EPA e DHA (250 mg/giorno) almeno 2 porzioni di pesce a settimana preferibilmente grasso





## Pesce e Dieta Mediterranea



- ▶ Anche i nuovi LARN (livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed Energia per la popolazione Italiana) evidenziano per bambini e adulti un'assunzione adeguata di EPA e DHA pari almeno a 250 mg

Indagini alimentari hanno evidenziato come la popolazione italiana seguendo una dieta mediterranea riesce ad assumere EPA e DHA in maniera adeguata

Indagini alimentari hanno evidenziato come nella popolazione italiana oltre l'85% di EPA e DHA viene fornito dai prodotti della pesca

$$\text{IAM} = \frac{\% \text{ energia da CARBOIDRATI (gr. 1)+PROTETTIVI (gr. 2)}}{\% \text{ energia da DERIVATI ANIMALI (gr. 3)+DOLCI (gr. 4)}}$$

**Carboidrati (gruppo 1):** pane, cereali, legumi, patate

**Protettivi (gruppo 2):** vegetali, frutta, **pesce**, vino rosso, olio d'oliva

**(Gruppi di alimenti appartenenti alla dieta mediterranea)**

**Derivati animali (gruppo 3):** latte, formaggio, carne, uova,  
grassi animali e margarina

**Dolci (gruppo 4):** bevande dolci, biscotti/torte, zucchero

**(Gruppi di alimenti non appartenenti alla dieta mediterranea)**

*Alberti et al. Eur J Clin Nutr 1999*

## Dieta e Indice di Mediterraneità

Il valore ottenuto viene poi classificato nel seguente modo:

Basso: 0,1 – 5,4

Medio: 5,5 – 9,4

Alto: >9,4–∞

Andamento indicatore IAM nel tempo

1960 Nicotera, IAM = 7,2

1965 Montegiorgio, IAM = 5,6

1991 Nicotera, IAM = 2,2, Montegiorgio, IAM = 3,9

2009 Italia, IAM 1,44

# PAPPA FISH A FABRIANO



A.S. 2015/2016	quantità previste dal progetto	quantità reali somministrazioni
n.giornate di somministrazione	n. 15	n. 18
tot Kg di pesce somministrato	565 Kg	968 Kg (388 Kg Alici, 15 Kg Vongole, Kg 422 Pesce misto bianco)

Invece per l'anno 2016/2017 ad oggi la situazione è la seguente:

A.S. 2016/2017	quantità previste dal progetto	quantità reali somministrazioni ad oggi 5 giugno (termine somministrazioni 30 giugno )
n.giornate di somministrazione	n. 10	n. 13 (fino al 30 giugno sono previste altre 6 somministrazioni)
tot Kg di pesce somministrato	1.200 Kg	749 Kg (295 Kg Alici, 224 Kg Pesce misto bianco, Kg 62 Vongole, Cefalo Kg 89, Trota Kg 79)



# PREPARATO MACINATO FRESCO

PESO NETTO 1 kg

Ingredienti: LANZARDO (*Scomber japonicus*), MOSTELLA (*Phycis phycis*), TROTA SALMONATA (*Oncorhynchus mykiss* - Allevata in Italia)

ALLERGENI PRESENTI: PESCE

Può contenere tracce di CROSTACEI, MOLLUSCHI, SEDANO, UOVA e GLUTINE.

Da consumarsi previa cottura.

Nonostante gli accurati controlli degli operatori, consigliamo di prestare attenzione alla possibile presenza di frammenti di spine e/o lische.

CONSERVARE IN FRIGORIFERO TRA 0°C e +4°C

Seguendo le istruzioni sopra indicate  
da consumarsi entro il: 01/06/2017

Lotto: 290517

VALORI NUTRIZIONALI MEDI PER	100 g
Energia	495 KJ 85 Kcal
Grassi	3,28 g
di cui acidi grassi saturi	0,9 g
Carboidrati	0,68 g
di cui zuccheri	0,0 g
Fibre	0,0 g
Proteine	19,5 g
Sale	0,4 g

Prodotto e Confezionato per "SAN BENEDETTO S.r.l."  
Via Marco Emilio Lepido, 54/2° - 40132 BOLOGNA

da

IT  
220  
CE

# PREPARATO MACINATO FRESCO

PESO NETTO 1

Ingredienti: MOLO (*Merlangius merlangus*), MOSTELLA (*Phycis phycis*), SURO (*Trachurus mediterraneus*), CEFALO (*Mugil cephalus*) - Pescato nel Mar Mediterraneo, sottozona FAO 37.2.1, Mar Adriatico, con reti da traino. TROTA (*Onchorhynchus Mykiss* - Allevata in Italia) PRESENTI: PESCE

Può contenere tracce di CROSTACEI, MOLLUSCHI, SEDANO, UOVA e GLUTINE.

Da consumarsi previa cottura.

Nonostante gli accurati controlli, consigliamo di prestare attenzione alla possibile presenza occasionale di spine.

CONSERVARE IN FRIGORIFERO TRA 0°C e +4°C

Seguendo le istruzioni sopra indicate  
da consumarsi entro il: 29/04/2017

Lotto: 760417

VALORI NUTRIZIONALI MEDI PER
Energia
Grassi
di cui acidi grassi saturi
Carboidrati
di cui zuccheri
Fibre
Proteine
Sale

# FILETTO DI ALICI FRESCO

PESO NETTO 1 kg

INGREDIENTI: FILETTO DI ALICI FRESCO (ENGRAULIS ENCRASICOLUS - Pescato nel Mar Mediterraneo, sottozona FAO 37.2.1, Mar Adriatico, con reti da circuizione o traino).

Può contenere tracce di PESCE, MOLLUSCHI, CROSTACEI, SEDANO, UOVA e GLUTINE.

Nonostante gli accurati controlli da parte degli operatori, consigliamo di prestare attenzione alla possibile presenza eventuale di spine nei filetti.

Da consumarsi previa cottura.

CONSERVARE IN FRIGORIFERO TRA 0°C e +4°C

Seguendo le istruzioni sopra indicate  
da consumarsi entro il: 20/05/2017

Lotto: 170517

Prodotto e Confezionato per " SAN BENEDETTO S.r.l."  
Via Marco Emilio Lepido, 54/2° - 40132 BOLOGNA

da

VALORI NUTRIZIONALI MEDI PER	100 g
Energia	352 KJ 83 Kcal
Grassi	1,2 g
di cui acidi grassi saturi	0,3 g
Carboidrati	0,0 g
di cui zuccheri	0,0 g
Fibre	0,0 g
Proteine	15,5 g
Sale	0,4 g

IT  
220  
GE

# FABRIANO 2017

**EDUCAZIONE ALIMENTARE IN  
CLASSE**

**+**

**SOMMINISTRAZIONI A MENSA  
3 TIPOLOGIE DI PRIMI PIATTI  
4 TIPOLOGIE DI SECONDI PIATTI**

**=**

5 controlli ASUR con  
monitoraggio andamento

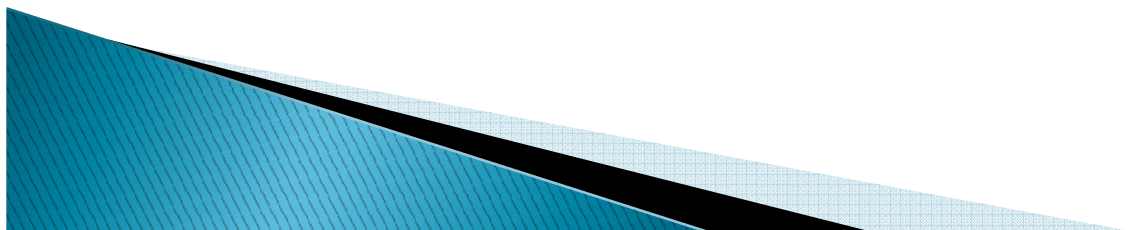
**AUMENTO DEL CONSUMO DI PESCE E GUADAGNO IN SALUTE**

**GRADIMENTO SUPERIORE ALL' 80%**



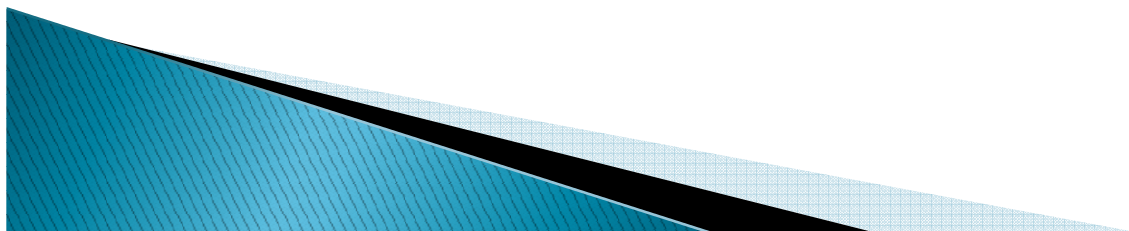
## LASAGNE DI MARE CON RAGU' DI PESCE

PASTA PER LASAGNE DA FORNITORI LOCALI  
PREPARATO MISTO PESCE BIANCO DELL'ADRIATICO  
(MOSTELLA, PALAMITA, TROTA SALMONATA, SURO )  
AGLIO  
CIPOLLA  
SEDANO  
POMODORO  
PREZZEMOLOLO  
OLIO  
PARMIGIANO



# **LINGUINE ALLE VONGOLE E TRITO DI MARE DELL'ADRIATICO IN BIANCO**

**PASTA  
VONGOLE  
TRITO DI MARE  
PREZZEMOLO  
AGLIO  
OLIO EVO**



# **TAGLIATELLE CON RAGU'ROSSO DI MARE**

**PASTA PER TAGLIATELLE DA FORNITORI LOCALI**

**PREPARATO MISTO PESCE BIANCO DELL'ADRIATICO**

**(MOSTELLA, MOLO, CEFALO, TROTA SALMONATA, SURO )**

**AGLIO**

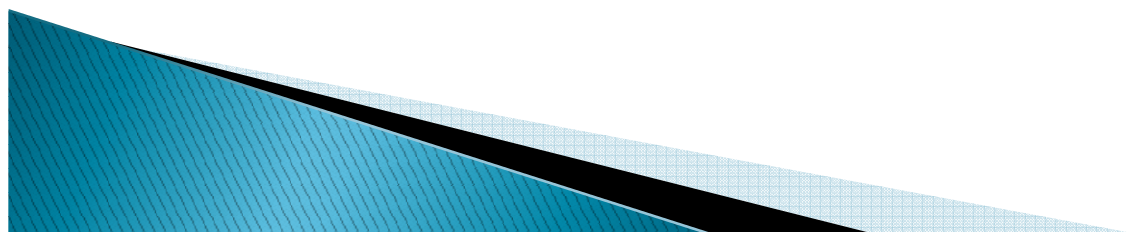
**CIPOLLA**

**SEDANO**

**POMODORO**

**PREZZEMOLOLO**

**OLIO EVO**



# **TORTINO DI PESCE**

**PANE**

**PREZZEMOLO**

**MISTO PESCE BIANCO DELL'ADRIATICO**

**(LANZARDO, MOSTELLA, TROTA**

**SALMONATA)**

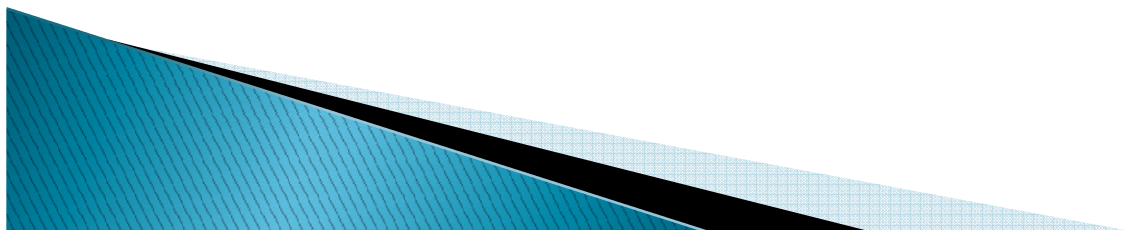
**PATATE LESSE**

**CAROTE LESSE**

**NOCE MOSCATA**

**LIMONE BUCCIA E SUCCO**

**OLIO EVO**





# **ALICI PANATE ARROSTO**

**ALICI**

**PANE GRATTUGIATO**

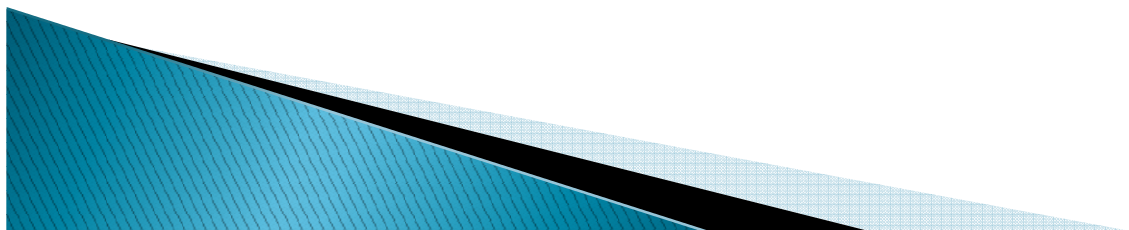
**PREZZEMOLO**

**AGLIO**

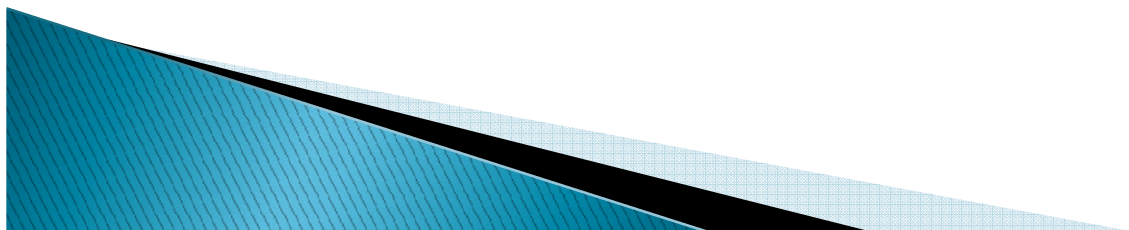
**LIMONE**

**OLIO EVO**

**PARMIGIANO**



**FILETTI DI TROTA SALMONATA**  
**GRATRINATI:**  
**FILETTI DI TROTA SALMONATA**  
**PANE GRATTUGIATO**  
**PREZZEMOLO**  
**AGLIO**  
**LIMONE**  
**OLIO EVO**



## **CEFALO (FILETTI) ARROSTO**

**FILETTI CEFALO**

**PANE GRATTUGIATO**

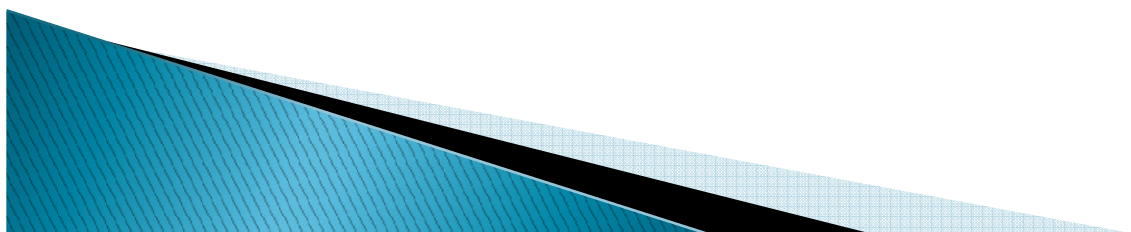
**PREZZEMOLO**

**AGLIO**

**LIMONE**

**OLIO EVO**

**PARMIGIANO**

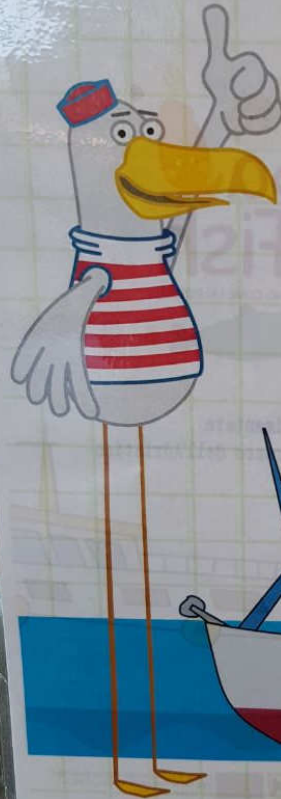


<http://pappafish.regione.marche.it/>

Questa scuola  
partecipa a



REGIONE  
MARCHÉ



MANGIA BENE, CRESCI SANO COME UN PESCE!

La campagna educativa alimentare  
che introduce il pesce fresco dell'Adriatico  
nelle mense scolastiche



REGIONE  
MARCHÉ

CON IL SOSTEGNO DEL FONDO EUROPEO  
PER GLI AFFARI MARITIMI E LA PESCA  
FIS FICAMP 2014-2020

# PESCI DELL'ADRIATICO

Io sono il  
avvoltole e la  
sardina



Io sono  
la sardina

Io sono  
il palombo



Io sono  
il rombo



Io sono  
la troglia



Io sono  
la stippia



Io sono  
il calamaro



Io sono  
il granchio



Classe  
2C

Io sono  
la nasello



Io sono  
la sogliola



P  
e  
s  
c  
i