



COMUNE DI

TERRANUOVA BRACCIOLINI

## MENU' ASILO NIDO



## ***PRESENTAZIONE***

L'Amministrazione del Comune di Terranuova Bracciolini ha investito sulla qualità della mensa dell'Asilo Nido avviando dall'anno educativo 2010/2011 un progetto pilota denominato "Pappa Toscana", finanziato e sperimentato in collaborazione con la Regione Toscana, finalizzato all'inserimento di prodotti agroalimentari, certificati biologici, a filiera corta/km0 e sostitutivi degli alimenti tradizionalmente impiegati nelle mense di questo tipo di servizio. L'utilizzo di questi prodotti garantisce freschezza, stagionalità e tipicità del territorio, aggiunge valore alla qualità del pasto ed assume anche un'importante valenza educativa.

La ricerca delle materie prime ha dato priorità e importanza al territorio attraverso un'accurata scelta e selezione delle aziende locali in grado di fornire la mensa con i loro prodotti di qualità e tali da ottimizzarne anche i costi del servizio.

Il presente menù è stato realizzato sulla base dei principi appena esposti con la collaborazione di operatori professionisti del settore medico, alimentare, educativo e con la partecipazione attiva dei bambini che hanno sperimentato e poi apprezzato le nuove proposte del cibo, diminuendo di molto la quantità degli avanzi lasciati a fine pasto e limitando così l'inutile spreco.

La sperimentazione di questi anni si è tradotta in un investimento costante dell'Amministrazione Comunale che ha introdotto definitivamente questa esperienza nella mensa del Nido e successivamente in quella scolastica creando un percorso di "continuità alimentare" adeguato a tutti i momenti di crescita del bambino e rispettoso del gradimento da parte degli utenti sia piccoli che grandi.

***L'Amministrazione Comunale***

## **PREMESSA**

La corretta alimentazione di un bambino è fondamentale non solo per l'ottimale sviluppo psicofisico, ma anche per la sua salute futura, in quanto le abitudini alimentari apprese nell'infanzia spesso durano tutta la vita.

È importante, quindi, favorire l'adozione di sani comportamenti alimentari in età precoce, quando il bambino è più recettivo.

La famiglia in questo ha un ruolo fondamentale, ma anche l'Asilo Nido rappresenta un momento importante nel percorso educativo. E' indubbio, infatti, che mangiare in un contesto sociale più ampio di quello familiare è un'esperienza che favorisce il consumo o almeno l'assaggio di cibi che altrimenti non verrebbero accettati (cibi nuovi e a volte accettati con difficoltà, ma importanti per la salute, come il pesce e le verdure).

Il pasto al nido assume quindi particolare significato per migliorare progressivamente le scelte alimentari del bambino e offrire un orientamento per le famiglie. La presente nido un'alimentazione tabella dietetica viene proposta per garantire ai bambini degli asili sana, attraverso l'equilibrio dei principi nutritivi e la promozione di alimenti protettivi.

## **LA TABELLA DIETETICA**

E' stata formulata secondo le indicazioni:

Livelli Raccomandati di Assunzione e Nutrienti" (LARN) 2014

Linee Guida Refezione Scolastica della Regione Toscana anno 2016

Linee Guida Nazionali per la ristorazione Scolastica ( Ministero della salute 2010)

La pianificazione delle tabelle dietetiche è cura di personale esperto e qualificato (laureato in Dietistica), nello specifico dalla dott.ssa Sandra Bonannini

**Le tabelle dietetiche propongono:**

**Menù autunnale** da Settembre a fine Novembre articolato su 4 settimane

**Menù invernale** da Dicembre a fine Aprile articolato su 6 settimane

**Menù primavera-estate** da Maggio a fine Luglio articolato su 4 settimane

Vengono privilegiate **TECNICHE DI COTTURA** che mantengono inalterato il valore nutritivo ed organolettico dei cibi; naturalmente i tempi di cottura dovranno essere tali da garantire la digeribilità dell'alimento:

- *lessatura*
- *cotture al forno*
- *cottura alla griglia o alla piastra*
- *cottura brasata o stufata*

### **STAGIONALITÀ – ROTAZIONE VERDURE**

#### **Autunnale**

da settembre a metà ottobre: carote, cipolle fresche, fagiolini, zucchine melanzane, insalata, pomodori, zucca.

#### **Autunnale**

da metà ottobre fine novembre: finocchi, porri, bietole cavolfiore, broccoli spinaci, cavolo cappuccio, insalata e radicchio.

## Invernale

da dicembre a fine gennaio: zucca, porri, bietola, spinaci finocchi, carciofi, cavolfiore, cavolo cappuccio, cavolo nero.

## Invernale

da febbraio a fine aprile: porri, bietola, finocchi, carciofi, spinaci, cavolfiore, cavolo cappuccio, cavolo nero, asparagi, radicchio, insalata.

## Primavera-estate

da aprile a maggio: bietola, finocchi, carote, insalata, fagiolini, cavolfiore, asparagi.

## Primavera-estate

da maggio a luglio: pomodori, fagiolini, insalata, carote, zucchine, peperoni, melanzane.

## ***MENÙ ALTERNATIVI***

Vi è massima attenzione nel preparare pasti per chi ha delle esigenze alimentari particolari. La cucina dietetica è in grado di confezionare diete per:

- motivi sanitari: allergie e/o intolleranze alimentari o esigenze cliniche specifiche;
- esclusioni di tipo etico/religioso.