

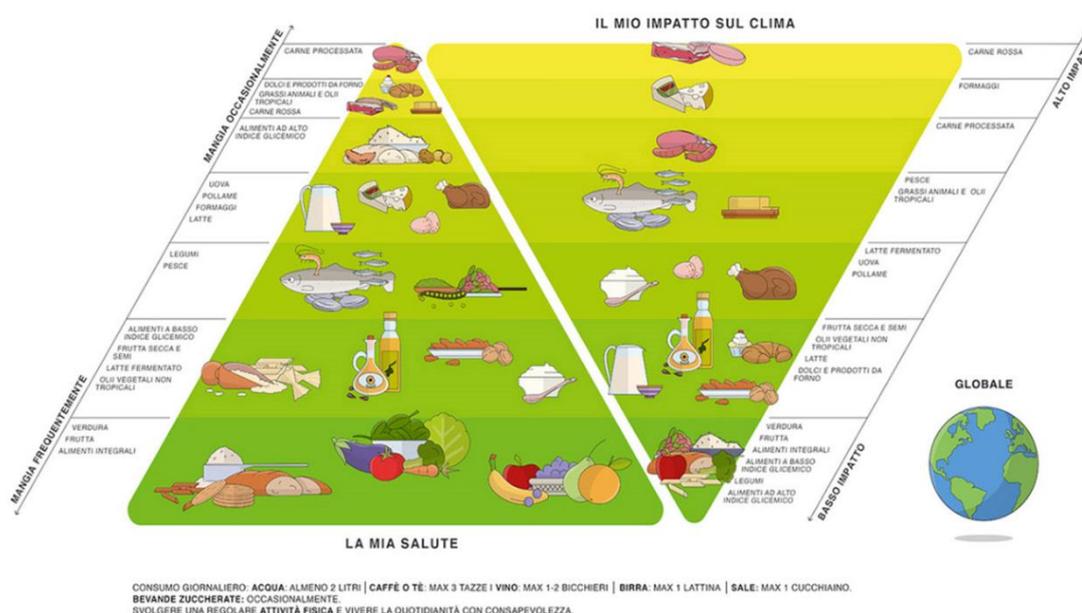
## Servizio di refezione scolastica per il Comune di RHO – Aggiornamento marzo 2024

### La qualità delle materie prime

I prodotti serviti nelle scuole di Rho, sono di prima qualità. In particolare, sono previsti approvvigionamenti migliorativi come derrate biologiche, a lotta integrata, IGP, DOP, nazionali ed equo solidali. Ad esempio, sono **100% Bio** mele, pere e banane, oltre che le confetture, le polpe di frutta e i succhi offerti a bambini e bambine. La percentuale di prodotti biologici raggiunge il 50% per quanto riguarda la restante frutta, ortaggi, legumi e cereali.

### Piramide alimentare e piramide alimentare ambientale

Il riferimento più classico ed immediato per la sana e corretta alimentazione e per l'organizzazione dei menu è costituito dalla "Piramide Alimentare", punto di riferimento per lo sviluppo del menu preparato per il Comune di Rho.



La "Piramide Alimentare" prevede l'assunzione nell'organismo umano della giusta quantità di cibo diventando quotidianamente, per i bambini, un'autentica educazione alimentare che condiziona positivamente il loro futuro. Per questi motivi, Sodexo investe molto **nella ricerca, nella formazione e nel controllo della qualità** del servizio alimentare. L'alimentazione sana e corretta deve dunque essere anche **qualitativamente gradevole** e deve contribuire a promuovere un buon stato di salute per una crescita ottimale.

La piramide ambientale è speculare alla piramide alimentare e classifica gli alimenti valutando l'impatto che la loro produzione ha sul nostro pianeta. Affiancando le due piramidi ("Doppia Piramide" Alimentare-Ambientale) è possibile notare che **gli alimenti per i quali è consigliato un consumo maggiore (frutta e verdura), generalmente, sono anche quelli che determinano gli impatti ambientali minori.**

Nota: Il 10% circa dei piccoli commensali delle scuole di Rho aderiscono a diete etico-religiose, meno propensi, per cultura, al consumo di carne e quindi più disponibili a provare alimenti come verdure, legumi e cereali.

## Nozioni a supporto – Benefici di un'alimentazione equilibrata

- Benefici dei legumi
  - **I legumi** (Piselli, fave, ceci e lenticchie) sono un'importante fonte di proteine. I legumi sono simili alla carne come livello nutrizionale ma sono privi di grassi saturi (dunque privi di colesterolo) e con un livello di ferro inferiore. I legumi possono essere un'ottima alternativa alla carne, la cui frequenza di consumo consigliata è di una volta alla settimana (carne rossa).
  
- Benefici della frutta di stagione
  - Il beneficio del consumo di frutta si riscontra nell'ottimo valore nutritivo, associato ad un ridotto apporto calorico. La frutta è una buona fonte di zuccheri semplici, quali fruttosio, glucosio e saccarosio, subito disponibili a scopo energetico. Contiene inoltre vitamine, sali minerali, fibre ed è anche ricca di acqua. Per tutti questi motivi è un alimento che non deve mancare nel programma nutrizionale di ognuno ed **in particolare per i bambini è sicuramente preferibile alle tipiche merendine confezionate.**
  - Il rispetto della stagionalità, ossia del ritmo vitale dei prodotti offerti dalla natura, consente la possibilità di poter avere alimenti con maggiori proprietà nutrizionali senza che abbiano la necessità di essere conservati, fuori stagione, attraverso l'uso di antiparassitari e conservanti.
  
- Benefici del consumo di verdura nei bambini
  - Il consumo di verdura è una parte essenziale nel programma nutrizionale del nuovo menù Sodexo. Il consumo di verdure consente ai bambini di fare il pieno di vitamine e minerali, inoltre sono molto ricche d'acqua e sono essenziali per le molteplici funzioni fisiologiche.
  
- Benefici del consumo di cereali nei bambini
  - **I cereali** (grano, mais, orzo, farro, avena, miglio ecc) nella loro varietà costituiscono un'ottima fonte alimentare per il benessere dell'organismo dal punto di vista nutrizionale. I carboidrati presenti forniscono una buona dose di energia per il corpo e sono ricchi di quelle fibre alimentari che sono benefiche anche per l'intestino e per la regolazione delle percentuali di zuccheri nel sangue. Le proteine, le vitamine (B e E) e i minerali (ferro, magnesio, fosforo, zinco e selenio) contribuiscono a rendere i cereali un alimento indispensabile per il benessere psico fisico.
  
- Il pane e i cereali

- Questo tipo di pane è sempre più consigliato dai nutrizionisti perché assumere un'ampia varietà di cereali equivale ad assicurarsi una grande fonte energetica grazie alle fibre in esso contenute.
- **Il pane multi-cereali**, in genere preparati con ingredienti come il grano, l'orzo, la segale e i semi di mais, sono molto nutrienti e ricchi di vitamina A (magnesio, ferro e manganese) dunque molto indicati per rinforzare le ossa dei bambini.

### Cos'è la neofobia alimentare

*La "neofobia alimentare" indica il rifiuto di provare nuovi alimenti e nuovi sapori. Neofobia deriva dal greco (dal greco νέος, nuovo, e φόβος, paura) e vuol dire "rifiuto, profonda paura per le cose nuove". L'atteggiamento neofobico si manifesta con il **rifiuto soprattutto di verdure e frutta**, ma anche di molti alimenti proteici di origine animale ed è un comportamento che può **ridurre la qualità e la varietà del regime alimentare**. La neofobia alimentare interessa circa il 20-30% dei bambini: inizia a partire dallo svezzamento.*