

(Allegato A.3)

Informazioni nutrizionali per la stesura delle tabelle dietetiche

- ✓ I criteri per la stesura di menù e tabelle dietetiche devono essere conformi a quanto indicato nella Revisione LARN - Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la Popolazione Italiana (Società Italiana di Nutrizione Umana - SINU, 2014) e successivi aggiornamenti, nelle Linee Guida per una Sana Alimentazione Italiana (CREA - Centro di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione) e nelle Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione scolastica, ospedaliera ed assistenziale. Costituiscono ulteriori documenti di riferimento sia per l'elaborazione e sia per la valutazione da parte dell'organismo competente le Tabelle di composizione degli alimenti dell'INRAN, eventualmente integrate con la Banca Dati di Composizione degli Alimenti per Studi Epidemiologici in Italia (BDA) dell'Istituto Europeo di Oncologia; altre banche dati eventualmente utilizzate vanno comunque esplicitate nella documentazione fornita.
- ✓ Per ciascun alimento va indicato il peso a crudo e al netto degli scarti.
- ✓ Per ciascun piatto (primi, secondi e contorni) va specificata la ricetta, nella quale devono essere riportati i pesi dei diversi ingredienti utilizzati per la realizzazione di ogni singola porzione prevista nel menù. La tabella dietetica consegnata dovrà essere quindi comprensiva di menù differenziati su base stagionale (estate-inverno) e mensile (quattro settimane) e di ricettari completi di tutti gli ingredienti utilizzati nella preparazione dei piatti previsti dai menù stessi. In aggiunta, può essere riportato anche il peso a cotto della pietanza.
- ✓ Deve essere elaborata **1 tabella dietetica per ogni menù-dieta adottata**: es. dieta comune invernale, dieta comune estiva, diete speciali per soggetti allergici (diversificata per tipologia di allergie alimentari), diete diversificate per fasce d'età scolastica (es. Dieta per scuola dell'infanzia, Dieta per scuola primaria, Dieta per scuola secondaria) e per fascia d'età secondo i L.A.R.N. (Diete per soggetti in età adulta, Diete per soggetti in età geriatrica, ecc.).
- ✓ L'elaborato deve essere firmato da professionista competente in materia e abilitato.