



CALCOLO FABBISOGNI E GRAMMATURE DELLA POPOLAZIONE SCOLASTICA SECONDO I LARN 2014

Ad integrazione del capitolo “Apporti calorici per fasce d’età calcolate in base ai LARN 2012” di pag. 82 e 14 “Grammature delle porzioni per i menù scolastici suddivisi per fasce d’età” di pag. 83-84 del documento “La ristorazione scolastica: linee guida della Regione Friuli Venezia Giulia”, di seguito il calcolo del fabbisogno calorico e relative grammature per la popolazione scolastica secondo i LARN 2014, effettuato dalle dietiste del Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione dell’ASUFC.

Per quanto riguarda i fabbisogni degli anziani, considerando che si tratta di persone autosufficienti, si ritiene opportuno usare come riferimento le grammature predisposte per la scuola secondaria di I° grado.

Fabbisogni calorici giornalieri

	<i>Sc. infanzia (3-6 anni)</i>	<i>Sc. primaria 1° ciclo (6-8 anni)</i>	<i>Sc. primaria 2° ciclo (8-10 anni)</i>	<i>Sc. secondaria I° grado (11-14 anni)</i>	<i>Sc. secondaria II° grado (14-17 anni)</i>
<i>Femmine</i>	1380	1560	2000	2390	2410
<i>Maschi</i>	1480	1690	2210	2840	3130
<i>Media</i>	1430	1625	2105	2615	2770

Rif.: LARN IV Revisione (2014), 25° percentile per sesso per margine superiore del range dell’età

Fabbisogni calorici relativi al pranzo (38% delle calorie)

	<i>Sc. infanzia (3-6 anni)</i>	<i>Sc. primaria 1° ciclo (6-8 anni)</i>	<i>Sc. primaria 2° ciclo (8-10 anni)</i>	<i>Sc. secondaria I° grado (11-14 anni)</i>	<i>Sc. secondaria II° grado (14-17 anni)</i>
<i>Femmine</i>	524	592	760	908	916
<i>Maschi</i>	562	642	840	1080	1190
<i>Media</i>	543	618	800	994	1053

con percentuale in nutrienti pari a 55% carboidrati, 30% lipidi e 15 % proteine

Grammature

Alimento	Sc. infanzia	Sc. primaria 1° ciclo	Sc. primaria 2° ciclo	Sc. secondaria I° grado	Sc. secondaria II° grado
<i>Pasta/riso/ altri cereali asciutti</i>	60	60	80	90	100
<i>Tortellini/ravioli freschi o gelo</i>	70	70	90	110	120
<i>Pasta/riso/ altri cereali in minestra</i>	20	20	30	30	40
<i>Patate (dopo primo piatto tipo minestra)</i>	120	120	150	180	200
<i>Patate (per piatto unico)</i>	180	180	250	270	300
<i>Gnocchi di patate/spatzle/polenta cotta/gnocchi di semolino</i>	120	120	160	180	200
<i>Pane</i>	25	50	50	70	80
<i>Carne</i>	50	60	80	90	100
<i>Pesce</i>	80	100	120	140	150
<i>Formaggio fresco ⁽¹⁾</i>	40	50	70	80	100
<i>Formaggio stagionato ⁽¹⁾</i>	30	40	50	60	70
<i>Parmigiano (per primo piatto)</i>	5	5	5	10	10
<i>Prosciutto cotto</i>	35	40	50	60	70
<i>Prosciutto crudo magro/bresaola</i>	45	50	60	70	80
<i>Uova</i>	n.1	n.1	n.1 e ½	n.1 e ½	n.2
<i>Legumi ⁽²⁾</i>	30	35	40	45	50
<i>Verdura a foglia</i>	30	50	50	50	60
<i>Verdura fresca (cruda o cotta tipo pomodori, carote...)</i>	100	150	150	200	200
<i>Frutta fresca (per porzione)</i>	100	150	150	200	200
<i>Olio evo</i>	15	15	20	20	20

Ricetta	Sc. infanzia	Sc. primaria 1° ciclo	Sc. primaria 2° ciclo	Sc. secondaria I° grado	Sc. secondaria II° grado
<i>Pizza pomodoro e mozzarella</i>					
<i>Base pizza</i>	150	150	200	250	250
<i>Mozzarella</i>	40	50	70	80	100
<i>Lasagne – pasta pasticciata</i>					
<i>Pasta</i>	60	60	80	90	100
<i>Besciamella</i>	40	40	60	65	70
<i>Carne per ragù ⁽³⁾</i>	50	60	80	90	100
<i>Grana o Parmigiano</i>	5	5	5	10	10

⁽¹⁾ qualora vengano servite entrambe le tipologie di formaggio (fresco e stagionato) nella stessa giornata, sarà necessario dimezzare la porzione di ognuno

⁽²⁾ grammature intese per legumi secchi; per i legumi freschi/gelo/in scatola senza sale, la grammatura deve essere moltiplicata per tre; la grammatura è da utilizzare quando il legume sostituisce il secondo piatto (piatto unico vegetale o 2° piatto di legumi); nella preparazione delle minestre di legumi, dei contorni a base di verdure e legumi e dei primi piatti di legumi e verdure potrà essere utilizzata una grammatura inferiore.

⁽³⁾ la porzione considera solo la quantità di carne, senza contare eventuale soffritto e/o pomodoro

NOTA: alcune porzioni possono discostarsi dalla sostituzione isocalorica, tenendo in considerazione la diversa resa su piatto da parte di alcune pietanze e la necessità di soddisfare non solo i fabbisogni nutrizionali, ma anche la componente edonistica, elemento imprescindibile in una sana alimentazione.

Revisione del 18.05.2022 – ASUFC – Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione

GRAMMATURE PER I CESTINI PER GITE/PRANZI FUORI SEDE

<i>Cestino composto da</i>	<i>Sc. infanzia</i>	<i>Sc. primaria 1° ciclo</i>	<i>Sc. primaria 2° ciclo</i>	<i>Sc. secondaria 1° grado</i>
<i>Pane pezzi 2</i>	30+30	40+40	50+50	60+60
<i>Formaggio latteria fresco</i>	30	40	50	60
<i>Prosciutto cotto</i>	35	40	50	60
<i>Frutta fresca 2 pezzi</i>	100 + 100	150 + 150	150 + 150	200 + 200
<i>Dolce confezionato</i>	30	30	30	30
<i>Acqua</i>	750 ml	1000 ml	1250 ml	1500 ml

GRAMMATURE PER LE MERENDE POMERIDIANE (circa 10% delle calorie)

<i>Alimenti (gr.)</i>	<i>Sc. infanzia</i>	<i>Centri estivi</i>	
		<i>6-8 anni</i>	<i>8-10 anni</i>
<i>Latte intero fresco+ frutta fresca</i>	150 +100	150+150	200 + 200
<i>Yogurt bianco + frutta fresca</i>	125 + 100	125 + 150	125 + 200
<i>Latte intero fresco+ fette biscottate/biscotti/muesli</i>	100+15	125+20	125+30
<i>Latte intero fresco+ pane</i>	100+20	125+25	125+40
<i>Pane comune + frutta fresca</i>	30 + 100	35 + 150	45 + 200
<i>Pane speciale (con uvetta, cioccolato..)</i>	45	60	75
<i>Pane comune + miele/marmellata</i>	30+15	40+20	50+25
<i>Pane comune + olio EVO</i>	30+5	40+5	50+5
<i>Torta casalinga/gelato</i>	40/60	50/75	60/90