

FARE CENTRO IN VACANZA IN TUTTA SICUREZZA ALIMENTARE



VADEMECUM

*Consigli utili agli Operatori dei Centri Vacanza per Minori
sui principali Aspetti Igienico-Sanitari e Nutrizionali
per una corretta Preparazione/Somministrazione dei Pasti*

PREMESSA

Durante tutto l'anno l'Autorità Competente dell'ASL TO5 esegue controlli ufficiali nelle mense scolastiche per garantire la sicurezza alimentare, ma la sicurezza alimentare non va in vacanza e la stessa attenzione nella prevenzione dei rischi alimentari deve essere posta nei Centri Vacanza al fine di tutelare i consumatori, tanto più se minori.

I Centri Vacanza per minori si realizzano nel periodo estivo e/o in altri periodi di sospensione dell'attività scolastica, vengono attivati annualmente per un periodo limitato e possono essere diurni o prevedere anche il pernottamento. Questi Centri offrono a bambini e ragazzi occasioni di socializzazione, gioco, movimento, creatività e conoscenza del territorio; al tempo stesso assolvono una funzione sociale, garantendo alle famiglie che lavorano un servizio di cura per i propri figli nel periodo di chiusura delle scuole. Tali servizi possono essere svolti sia in immobili o su aree appositamente attrezzate sia presso strutture ricettive regolarmente in attività, con o senza pernottamento e preparazione e somministrazione di alimenti e bevande. I servizi di vacanza possono accogliere minori fra i 6 e i 18 anni; i minori di età inferiore a 6 anni possono essere accolti purché i centri siano provvisti di idonee attrezzature e di personale professionalmente e numericamente adeguato.

Il vademecum ha lo scopo di voler indicare le raccomandazioni igienico sanitarie e nutrizionali di base, che ci auguriamo, possano offrire uno spunto agli operatori dei Centri vacanza per minori, per poter approfondire gli argomenti relativi alla preparazione e somministrazione dei pasti; tra l'altro proprio la **Deliberazione della Giunta Regionale 20 aprile 2018, n. 11-6760 - Nuova disciplina dei requisiti strutturali, gestionali e organizzativi dei Centri di vacanza per minori** precisa che, gli operatori dei Centri Vacanza per minori devono essere adeguatamente informati/formati per garantire la sicurezza alimentare adottando corrette prassi igieniche.

Il Direttore f.f.

S.C. Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
Dr.ssa Margherita Gulino

Il Direttore

Dipartimento di Prevenzione
Dr. Oscar Argentero

INDICE

1. Aspetti normativi ed amministrativi	pag. 1
2. Cenni di sicurezza alimentare	pag. 3
3. Alimenti sicuri anche in vacanza	pag. 6
4. Consigli nutrizionali	pag.25
Bibliografia / sitografia essenziale	pag.35



1. Aspetti normativi ed amministrativi

Normativa di riferimento:

- **Deliberazione della Giunta Regionale 20 aprile 2018, n. 11-6760** “L.R. 11.03.2015, n. 3, art. 17. **Nuova disciplina dei requisiti strutturali, gestionali e organizzativi dei Centri di vacanza per minori.** Revoca parziale della D.G.R. del 29 giugno 1992 n. 38-16335 e revoca della D.G.R. 4 luglio 2016, n. 18-3561”.
- **Deliberazione della Giunta Regionale 18 maggio 2018, n. 411** “D.G.R. n. 11-6760 L.R. 11.03.2015, n. 3, art. 17. Nuova disciplina dei requisiti strutturali, gestionali e organizzativi dei Centri di vacanza per minori” **approvazione modulistica per la presentazione della Segnalazione Certificata di Inizio Attività, che ha approvato L’Allegato 1 – “Segnalazione Certificata di Inizio Attività (SCIA) Centri di vacanza per minori”** da utilizzare per l’attivazione dei Centri stessi.
- **Determinazione Regionale 17 maggio 2019 n. 392** “Indicazioni operative per l’applicazione della DGR 28-5718 del 2 ottobre 2017 ai Centri vacanza per minori.

L’avvio di un Centro di vacanza per minori con attività di preparazione e/o somministrazione di alimenti deve essere segnalato utilizzando il modulo approvato dalla DD n. 411 del 18.05.2018 (**Allegato 1 – “Segnalazione Certificata di Inizio Attività (SCIA) Centri di vacanza per minori”**), da inviare al Comune, e **l’Allegato 2 della DD n.392 del 17/05/2019** che dovrà essere contestualmente inoltrato al Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione (SIAN) dell’ASL territorialmente competente.

Inoltre, la fornitura quotidiana di pasti ai bambini/ragazzi in occasione dei Centri vacanza è una forma di ristorazione collettiva, pertanto, **è soggetta a notifica** e successiva registrazione ai sensi dell’art. 6 del Reg. (CE) n. 852/2004. Per notificare l’attività di somministrazione e/o preparazione di alimenti/pasti, ai moduli precedentemente indicati, dovranno essere allegati la **“Notifica sanitaria ai fini della registrazione (art. 6 Reg (CE) 852/2004” – Allegato A** approvato dalla DGR

n. 28-5718 del 2 ottobre 2017 e la “**Scheda anagrafica**” approvata con DGR n. 20-5198 del 19.06.2017.

L’obbligo di presentazione della Notifica sanitaria per queste strutture è legato all’esistenza di un’attività di ristorazione intesa come preparazione e somministrazione di alimenti da parte di personale appositamente dedicato. È altresì obbligatoria la presentazione della notifica sanitaria anche nei casi di sola somministrazione di pasti veicolati forniti da Ditte registrate da parte di soggetti appositamente incaricati.

Per le tipologie di attività che sono soggette alla presentazione della Notifica sanitaria, occorre seguire l’iter amministrativo applicato nel Comuni/ASL di riferimento, presentando al **SUAP** competente per territorio la “S.C.I.A. centri vacanza”, la “Notifica sanitaria” e la “Scheda anagrafica”. Mentre l’Allegato 2 dovrà essere inviato direttamente al SIAN.

Sono invece escluse dalla presentazione di SCIA le forme di ristorazione riconducibili alla gestione familiare, (esempio genitore che partecipa al centro oppure volontari del gruppo che partecipano alla vita del centro) o quelle che si avvalgono di forme di ristorazione già autorizzate.

In ogni caso i soggetti che si occupano della preparazione e somministrazione dei pasti devono essere adeguatamente informati/formati per garantire la sicurezza alimentare adottando corrette prassi igieniche.

2. Cenni di sicurezza alimentare

Quando parliamo di Sicurezza Alimentare, facciamo riferimento all'**idoneità di un alimento ad essere consumato senza comportare rischi alla salute dell'individuo**.

Nel nostro ordinamento giuridico sono presenti numerosi Regolamenti comunitari in termini di Sicurezza Alimentare, il cui scopo è quello di tutelare:

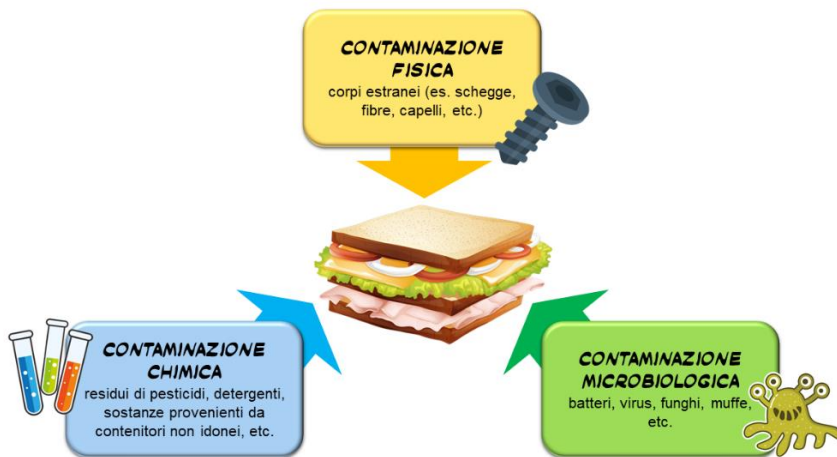
- la **salubrità**, ovvero quelli che sono gli aspetti relativi al valore nutritivo ed energetico, nonché le caratteristiche di colore, odore e sapore;
- l'**innocuità**, cioè l'assenza di contaminanti microbici o tossici, sia naturali che involontari o intenzionalmente aggiunti.

L'operatore che lavora a contatto con gli alimenti deve essere pertanto consapevole che **gli alimenti possono essere facilmente contaminati e diventare veicoli di malattie per chi li consuma**.

La contaminazione degli alimenti può verificarsi in modi differenti e per varie cause, ma con l'adozione di misure di corretta prassi igienica e di idonei comportamenti **si può evitare la contaminazione e prevenire l'insorgere di malattie**.

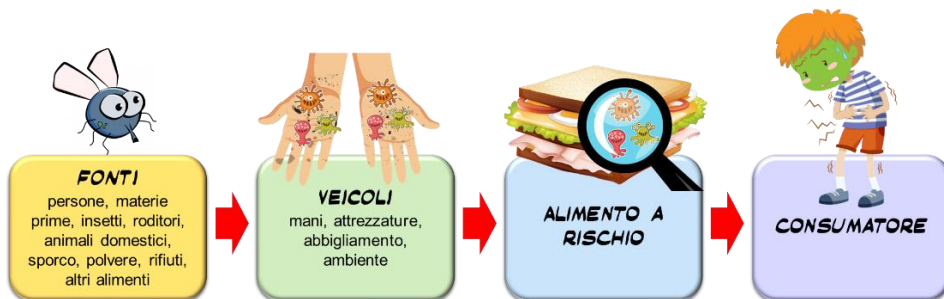
Quando parliamo di contaminazione di alimenti ci riferiamo a tre possibili tipi di contaminazione:

- **contaminazione fisica**, ovvero presenza di corpi estranei quali, ad esempio, capelli, schegge, fibre, pezzi di plastica o metallo, etc.
- **contaminazione chimica**, cioè presenza di sostanze quali, ad esempio, residui di pesticidi, detersivi, sostanze provenienti da contenitori non idonei, etc.
- **contaminazione microbiologica**, ossia presenza di muffe, funghi, batteri, virus, etc.



La maggior parte delle malattie trasmesse con gli alimenti sono dovute ad una contaminazione batterica e proprio nei confronti di queste malattie si può effettuare un'efficace azione preventiva.

QUALI SONO LE PRINCIPALI MODALITÀ DI TRASMISSIONE BATTERICA?



Gli operatori del settore dovrebbero essere formati e informati sulle principali azioni preventive che vanno dalla scelta del fornitore delle materie prime/acquisto dei prodotti, alla conservazione, preparazione e somministrazioni degli stessi.

È possibile consultare una breve sintesi dei principali pericoli che si presentano nella ristorazione collettiva e le relative misure preventive nella Tabella 1, mentre per ulteriori approfondimenti si rimanda ai manuali di corretta prassi igienica presenti al seguente link del Ministero della Salute: http://www.salute.gov.it/portale/temi/p2_6.jsp?id=1187&area=sicurezzaAlimentare&menu=igiene

Tabella 1. Analisi dei rischi e misure preventive

FASI DEL PROCESSO	IDENTIFICAZIONE DEL PERICOLO	MISURE PREVENTIVE
RICEVIMENTO	<ul style="list-style-type: none"> • Patogeni negli alimenti • Alimenti provenienti da fonti non sicure • Condizioni del trasporto 	<ul style="list-style-type: none"> • Criteri del capitolato • Ispezioni merci in entrata (etichette, confezionamento, caratteri organolettici, etc.) • Ispezione mezzi e documentazione trasporto • Test microbiologici rappresentativi
STOCCAGGIO	<ul style="list-style-type: none"> • Contaminazione crociata tra alimenti di diversa origine • Contaminazione da operatori • Contaminazione da utensili • Moltiplicazione 	<ul style="list-style-type: none"> • Temperature di conservazione • Tempo di conservazione • Igiene del personale • Igiene delle attrezzature
PREPARAZIONE	<ul style="list-style-type: none"> • Contaminazione da ingredienti • Contaminazione da operatori • Contaminazione da utensili 	<ul style="list-style-type: none"> • Moltiplicazione (tempi lunghi) • Igiene delle attrezzature • Igiene del personale • Tempo minimizzato • Evitare incroci
COTTURA	<ul style="list-style-type: none"> • Sopravvivenza 	<ul style="list-style-type: none"> • Relazione tempo/temperatura (controllo della temperatura al cuore del prodotto)
CONSERVAZIONE PIATTI PRONTI	<ul style="list-style-type: none"> • Moltiplicazione • Contaminazione da cose o persone 	<ul style="list-style-type: none"> • Relazione tempo/ temperatura di conservazione: <ul style="list-style-type: none"> ▪ > + 65°C ▪ +4°C per 24 ore ▪ -18°C non più di 8 settimane • Igiene delle cose o persone

Fonte: Dossier Centri di Produzione Pasti Guida per l'applicazione del sistema HACCP, Regione Emilia-Romagna CDS Aziende USL Città di Bologna e Ravenna

3. Alimenti sicuri anche in vacanza

COSA INTENDIAMO PER MTA?

Le **Malattie Trasmissibili con gli Alimenti** (o MTA) rappresentano un gruppo eterogeneo di patologie causate dal consumo di acqua o alimenti contaminati da agenti patogeni.

Le MTA possono manifestarsi con sintomi differenti ma più comunemente la sintomatologia è gastroenterica.

Generalmente, maggiore è la quantità di cibo contaminato ingerita, maggiore è la possibilità di manifestare la malattia (anche se, per alcune intossicazioni, quali il botulismo, è sufficiente ingerire piccolissime parti di alimento);

I soggetti colpiti con maggior frequenza e gravità sono gli immunocompromessi, i bambini, gli anziani e le donne in gravidanza.

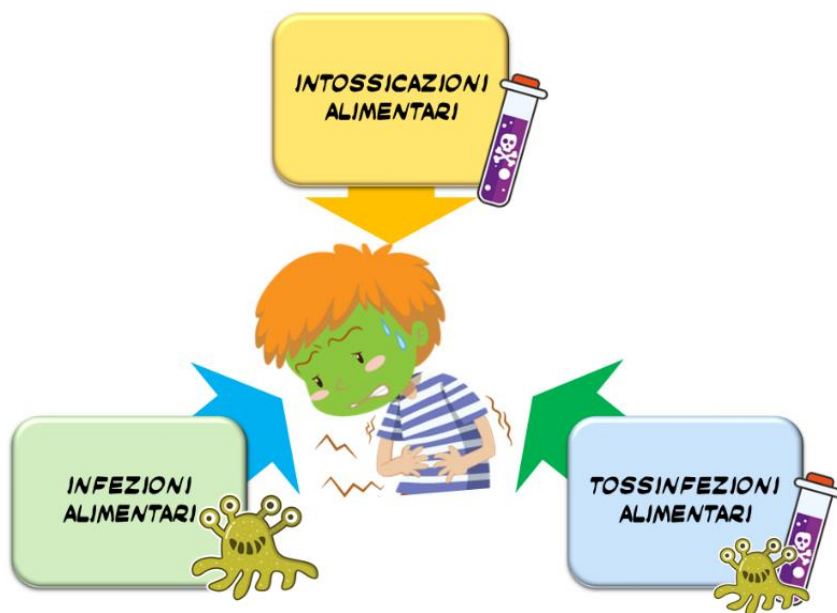
L'alimento contaminato può avere diversi ruoli nel causare la malattia: alcuni microrganismi provocano malattia solo se raggiungono una "carica" tale da superare le difese dell'uomo: tale carica viene raggiunta quando i microrganismi trovano nell'alimento le condizioni ideali (temperatura, umidità, acidità, contenuto di zuccheri e sali, presenza di ossigeno) per moltiplicarsi.

Secondo la modalità con cui i microrganismi riescono a causare la patologia, le MTA possono essere distinte in:

- **Intossicazioni Alimentari**: causate dall'ingestione di un alimento contenente una tossina preformata, prodotta da microrganismi che si sono moltiplicati nell'alimento precedentemente al consumo.

Tra le più frequenti intossicazioni alimentari si segnala quella da ingestioni di pesce (tonno, sgombro, ecc.) contaminato da **istamina**. È sempre bene evitare di acquistare tonno contenuto in grosse scatole che non possono essere consumate in giornata. Una volta aperta, la scatola di pesce va trattata come il pesce fresco o scongelato e quindi conservata correttamente in frigo.

- **Infezioni Alimentari:** derivano dall'ingestione di alimenti contaminati da patogeni vivi che sono in grado di superare la barriera gastrica del consumatore e di arrivare all'intestino. I microrganismi possono provocare infiammazioni localizzate oppure infezioni sistemiche generalizzate, caratterizzate da diffusione per via ematica, febbre e formazione di anticorpi.
- **Tossinfezioni Alimentari:** determinata dal consumo di alimenti contenenti sia tossine che batteri. La malattia si manifesta in seguito alle tossine prodotte all'interno del tratto gastroenterico.



Le caratteristiche di alcune malattie a trasmissione alimentare (alimenti responsabili, periodo di incubazione, sintomi tipici) sono riassunte nella Tabella 2.






Tabella 2. Caratteristiche delle principali malattie a trasmissione alimentare

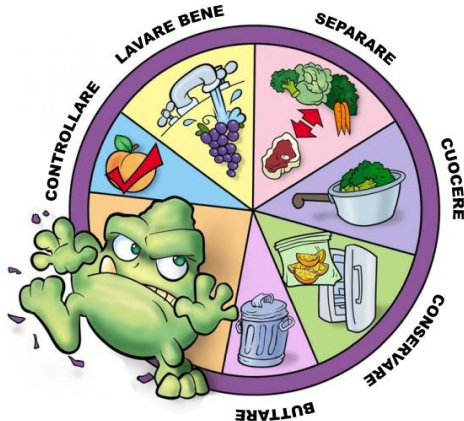
MALATTIA	ALIMENTI RESPONSABILI	PERIODO D'INCUBAZIONE	SINTOMI
SALMONELLOSI	Pollame, uova, latte, carni e loro derivati, verdura, acqua	6-72 h	Nausea, vomito, diarrea, febbre
INTOSSICAZIONE DA STAFILOCOCCO	Carni poco cotte e consumate fredde, prodotti a base di carne, latte, panna, formaggi non pastorizzati, derivati di uova crude manipolati a lungo (creme, dolci alla crema, gelati, maionese e salse)	30 minuti-7 h	Nausea, diarrea, crampi addominali, stato di debolezza
TOSSINFEZIONE DA CLOSTRIDIUM PERFRINGENS	Carni contaminate cotte in grandi pezzi e lasciate raffreddare a T ambiente (bolliti, brodi di carne)	6-24 h	Coliche addominali, diarrea, nausea; spesso manca il vomito
BOTULISMO	Conservate di frutta e verdura preparate in casa, insaccati	12-36 h	Difficoltà alla vista, a parlare, ad inghiottire, paralisi muscolare progressiva. Potenzialmente letale
TOSSINFEZIONE DA BACILLUS CEREUS	Riso bollito, creme, pietanze a base di cereali e legumi, salse e zuppe vegetali	1-6 h 6-24 h	Nausea e vomito, coliche addominali e diarrea
CAMPYLOBATTERIOSI	Pollame, carne cruda, acqua, latte, animali domestici	48-60 h	Dolori addominali, diarrea, nausea, febbre
LISTERIOSI	Formaggi freschi, latte non pastorizzato, vegetali		Sintomi simil influenzali

Anche i **VIRUS** possono essere causa di malattie a trasmissione alimentare, basti ricordare: le infezioni da **Norovirus** caratterizzate da nausea, vomito incoercibile, diarrea acquosa e dolore addominale, in questo caso addetti alla manipolazione infetti sono spesso la fonte di contaminazione degli alimenti. il virus dell'**Epatite A** che provoca malattia epatica e si diffonde in genere attraverso i frutti di mare crudi o poco cotti o prodotti crudi contaminati.

Fonte: Malattie infettive e profilassi internazionale consigli sulla prevenzione di alcune malattie infettive - Ministero della salute Dipartimento della Prevenzione ufficio III

LE PRINCIPALI STRATEGIE PREVENTIVE NEI CONFRONTI DELLA CONTAMINAZIONE ALIMENTARE

PUNTI CHIAVE PER ALIMENTI PIU' SICURI	
	Abituarsi alla pulizia
	Separare gli alimenti crudi da quelli cotti
	Fare cuocere bene gli alimenti
	Tenere gli alimenti alla giusta temperatura
	Utilizzare solo acqua e materie prime sicure



Igiene della persona e delle mani

Una delle principali fonti di contaminazione degli alimenti è rappresentata da coloro che li manipolano. Microrganismi provenienti dal personale addetto possono contaminare gli alimenti o le superfici utilizzate per la loro preparazione attraverso tre vie:

- oro-fecale;
- aerea;
- cutanea.

Sono quindi necessarie un'accurata igiene della persona e delle mani.



Igiene della persona

- Mantenere le unghie sempre corte, pulite e senza smalto
- Tenere i capelli sempre puliti, corti e raccolti interamente dentro un copricapo
- Non indossare durante il lavoro anelli, braccialetti e orologi, che possono costituire un ricettacolo di sporcizia e di batteri, ed inoltre possono anche cadere inavvertitamente e ritrovarsi nell'alimento come corpi estranei
- Coprire eventuali ferite, foruncoli, eczemi o altre lesioni sulla mano o sul braccio con cerotti resistenti all'acqua e indossare sopra guanti monouso
- Evitare di toccarsi naso, bocca, orecchie mentre si lavora
- Evitare di starnutire, tossire o parlare sopra gli alimenti, perché se si è affetti da qualche lieve infezione delle vie respiratorie, un numero enorme di microrganismi potrebbe trasferirsi sugli alimenti
- Evitare di mangiare o fumare nei luoghi di lavoro
- Evitare di toccarsi i capelli

Igiene delle mani

L'igiene delle mani è un elemento fondamentale per prevenire le infezioni. Secondo il *Center for Disease Control and Prevention* (CDC) di Atlanta rappresenta **la misura più importante per prevenire la diffusione delle infezioni**. Il lavaggio sociale delle mani ha lo scopo di garantire un'adeguata pulizia e igiene delle mani attraverso una azione meccanica.

Per l'igiene delle mani **è sufficiente il comune sapone**.


In assenza di acqua si può ricorrere ai cosiddetti igienizzanti per le mani a base alcolica.

Si ricorda che una corretta igiene delle mani richiede che si dedichi a questa operazione non meno di 40-60 secondi se si è optato per il lavaggio con acqua e sapone e non meno di 30-40 secondi se invece si è optato per l'uso di igienizzanti a base alcolica.

Quando lavarsi le mani

- Quando si inizia a lavorare
- Prima di toccare alimenti a rischio
- Tra le manipolazioni di alimenti diversi, soprattutto quando si passa dalla manipolazione di cibi crudi alla manipolazione di cibi cotti
- Dopo aver manipolato materie prime potenzialmente contaminate (soprattutto uova in guscio e alimenti crudi)
- Dopo aver utilizzato i servizi igienici
- Ogni volta che si è costretti per qualsiasi motivo ad interrompere la lavorazione per toccare qualcos'altro
- Dopo aver fatto uso del fazzoletto da naso, ogni volta che si è portata la mano alla bocca, dopo aver toccato il viso o i capelli, dopo aver starnutito o tossito
- Dopo aver toccato scarti e rifiuti, detersivi, insetticidi, ecc
- Dopo aver fatto le pulizie
- Dopo aver mangiato, bevuto o fumato, perché durante queste operazioni molti batteri presenti in bocca si trasferiscono sulla sigaretta e sulle mani

🔑 Come lavarsi le mani

 **Durata dell'intera procedura: 40-60 secondi**



0 Bagna le mani con l'acqua



1 applica una quantità di sapone sufficiente per coprire tutta la superficie delle mani



2 friziona le mani palmo contro palmo



3 il palmo destro sopra il dorso sinistro intrecciando le dita tra loro e viceversa



4 palmo contro palmo intrecciando le dita tra loro



5 dorso delle dita contro il palmo opposto tenendo le dita strette tra loro



6 frizione rotazionale del pollice sinistro stretto nel palmo destro e viceversa



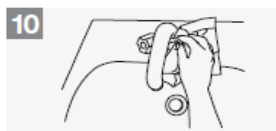
7 frizione rotazionale, in avanti ed indietro con le dita della mano destra strette tra loro nel palmo sinistro e viceversa



8 Risciacqua le mani con l'acqua



9 asciuga accuratamente con una salvietta monouso



10 usa la salvietta per chiudere il rubinetto



11 ...una volta asciutte, le tue mani sono sicure.

Fonte: Linee-guida OMS sull'igiene delle mani nei contesti di assistenza sanitaria, 2009



Igiene dei locali e sanificazione

I locali devono essere:

- in buone condizioni strutturali: pareti e pavimenti devono avere superfici lisce e facili da pulire e disinfettare, per consentire corrette operazioni di pulizia; superfici danneggiate o irregolari favoriscono l'accumulo di sporcizia;
- puliti e tenuti in ordine: l'ordine e la pulizia impediscono la contaminazione;
- ben aerati: una ventilazione adeguata evita il ristagno di umidità ed impedisce così lo sviluppo di muffe e batteri;
- ben illuminati: una buona illuminazione permette di lavorare al meglio e di tenere sotto controllo le condizioni igieniche dei locali e delle attrezzature;
- gli spazi per la lavorazione degli alimenti non devono essere "zone di passaggio", bisogna **evitare la promiscuità tra le varie zone di preparazione**: occorre dividere gli spazi in cui vengono manipolati i prodotti crudi dagli spazi adibiti ai cibi già cotti, i piani di lavoro e le zone di lavaggio dei prodotti devono essere separati per evitare che alimenti contaminati all'origine contaminino i cibi già "puliti"; si deve rispettare il **principio della "marcia in avanti"** delle derrate alimentari;
- i servizi igienici e gli spogliatoi del personale devono essere tenuti sempre ben puliti e disinfettati;
- quando si eseguono operazioni di pulizia e disinfezione fare attenzione che nelle vicinanze non ci siano alimenti in lavorazione o anche semplicemente esposti all'aria;
- utilizzare i detergenti ed i disinfettanti secondo le indicazioni riportate nella scheda tecnica dei singoli prodotti.

Sanificazione

- Per prevenire le tossinfezioni alimentari sono fondamentali la pulizia e la disinfezione, che hanno lo scopo di impedire che le superfici o gli oggetti presenti nell'attività (piani di lavoro, attrezzature, utensili, ecc.) possano contaminare gli alimenti.
- **DETERSIONE**: rimuove lo sporco grossolano dalle superfici, in modo da renderle visivamente pulite, e riduce la concentrazione dei batteri mediante l'uso di acqua calda e sapone o altri detergenti;
- **DISINFEZIONE**: riduce il numero dei batteri patogeni attraverso l'uso di prodotti specifici (disinfettanti), ma non sterilizza;
- **DISINFESTAZIONE**: ha lo scopo di eliminare eventuali animali infestanti presenti nei locali: insetti (tipo mosche e scarafaggi), roditori (topi e ratti), uccelli, etc., mediante l'installazione di trappole, esche, veleni o altri dispositivi.

La contaminazione crociata

Quando il passaggio dei batteri avviene da un alimento a un altro, tramite le attrezzature (tritacarne, coltelli, contenitori, superfici) o le mani dell'operatore, si parla di contaminazione crociata o cross-contaminazione (per esempio da un alimento crudo a uno cotto preparati sullo stesso tagliere).

Gli alimenti crudi specialmente carne, pollame e pesce e i rispettivi liquidi di sgocciolamento, possono contenere microrganismi pericolosi, che potrebbero essere trasferiti su altri prodotti durante le fasi di preparazione o stoccaggio.

Quindi, è consigliabile:

- Tenere la carne, il pollame ed il pesce crudo separati dagli altri cibi
- Utilizzare attrezzature e utensili (come coltelli e taglieri) separati per manipolare prodotti crudi
- Conservare gli alimenti in contenitori idonei per prevenire il contatto tra cibi crudi e cibi preparati
- Conservare i cibi in contenitori con coperchio, per evitare il contatto tra alimenti crudi e preparati
- All'interno del frigorifero, gli alimenti crudi vanno riposti nello scomparto idoneo e differente rispetto agli alimenti cotti o pronti al consumo.



Riguardo alla contaminazione con allergeni

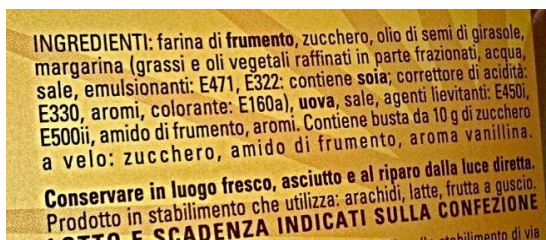
Gli operatori dei centri estivi dovrebbero sempre essere **informati sulla presenza di bambini affetti da allergie e intolleranze alimentari.**

In relazione al rischio allergeni, le aziende alimentari garantiscono la sicurezza degli alimenti prodotti sia in base ai principi del sistema HACCP, sia attraverso la corretta etichettatura dei prodotti alimentari per informare i consumatori sulla presenza di allergeni.

L'etichettatura rappresenta uno strumento essenziale per la tutela dei soggetti affetti da allergie o intolleranze, in quanto fornisce indicazioni importanti circa la composizione dei prodotti alimentari.

Il Regolamento UE 1169/2011 relativo alla fornitura di informazioni sugli alimenti ai consumatori, ha stabilito l'obbligo di riportare nell'etichetta dei prodotti preimballati le sostanze in grado di provocare allergie o intolleranze alimentari presenti all'interno degli alimenti stessi. Tale obbligo si estende anche agli alimenti non preimballati, ossia gli alimenti venduti sfusi nei ristoranti, nelle tavole calde, nei bar, etc.

La denominazione di ogni allergene deve essere chiaramente distinta dagli altri ingredienti presenti, ad esempio mediante un carattere, uno stile o un colore differente.



Sono **14 le sostanze soggette agli obblighi di etichettatura** sanciti dalla legislazione dell'Unione Europea:



Per prevenire il rischio di cross contaminazione con allergeni, in cucina è assolutamente necessario:

- Controllare le etichette.
- Se gli alimenti non sono conservati nelle loro confezioni originali, conservare le etichette e metterle nel contenitore dove vengono conservati.
- Lavarsi le mani o cambiare i guanti (possibilmente in vinile) ogni volta che si manipolano alimenti diversi, potenzialmente allergenici.
- Non conservare a diretto contatto alimenti diversi.
- Utilizzare utensili diversi per ogni diverso alimento.
- Pulire accuratamente le superfici dopo l'uso.

MATERIALI E OGGETTI A CONTATTO CON ALIMENTI (MOCA)

Gli alimenti vengono a contatto con molti materiali e oggetti durante le rispettive fasi di produzione, trasformazione, conservazione, preparazione e somministrazione, prima del loro consumo finale. Tali materiali e oggetti sono denominati materiali ed oggetti a contatto con gli alimenti (MOCA) – ad esempio contenitori per il trasporto degli alimenti, macchinari per la trasformazione dei prodotti alimentari, materiali da imballaggio, utensili da cucina e posate e stoviglie – e dovrebbero essere sufficientemente inerti da evitare che i loro componenti incidano negativamente sulla salute del consumatore o influenzino la qualità degli alimenti.

La loro idoneità è assicurata, oltre che dalla corretta richiesta formulata dall'utilizzatore al rivenditore all'atto dell'acquisto, dalla presenza della scritta **“PER ALIMENTI”** o dal **“SIMBOLO”** stabilito dalle normative.



Per garantire la sicurezza dei MOCA e per favorire la libera circolazione delle merci, nell'Unione europea (UE) i MOCA sono disciplinati sia da provvedimenti nazionali che europei. Per quanto riguarda la disciplina comunitaria il **Regolamento (CE) n. 1935/2004** stabilisce i requisiti generali cui devono rispondere tutti i materiali ed oggetti in questione, mentre misure specifiche contengono disposizioni dettagliate per i singoli materiali (Es. materiale plastico, ceramiche, etc.).

In particolare, il regolamento stabilisce che **tutti i materiali ed oggetti devono essere prodotti conformemente alle buone pratiche di fabbricazione e non devono trasferire agli alimenti** componenti in quantità tale da:

- costituire un pericolo per la salute umana;
- comportare una modifica inaccettabile della composizione dei prodotti alimentari;
- comportare un deterioramento delle caratteristiche organolettiche.

È buona norma **controllare nel tempo l'usura degli utensili**, ad esempio pentolame o contenitori che perdano il loro rivestimento, si deteriorino o sfaldino, dovranno immediatamente essere sostituiti.

Nell'ambito del progetto MOCA, il CeIRSA (Centro Interdipartimentale per la Ricerca e la documentazione sulla Sicurezza Alimentare) dell'ASL TO5 ha sviluppato e condotto un'indagine conoscitiva per valutare le modalità di utilizzo dei MOCA in ambito domestico e valutando i risultati è stato stilato un Decalogo per utilizzare correttamente contenitori e pellicole per il cibo come mostrato nell'immagine successiva, disponibile anche al link: <https://www.ceirsa.org/leggitutto.php?idrif=875>



(Materiali e Oggetti plastici a Contatto con gli Alimenti)

Utilizziamoli correttamente

Dato che alcuni comportamenti dei consumatori con i contenitori/pellicole per alimenti potrebbero causare un rischio per la salute, è opportuno seguire alcune semplici regole:

Verificare che sulla confezione del prodotto figuri il simbolo "forchetta e bicchiere" o la dicitura "per alimenti" (garantisce che il prodotto è idoneo al contatto con gli alimenti).



Verificare, prima di riscaldare un alimento nel forno a microonde, che il contenitore rechi il simbolo del "microonde".



Verificare, prima di congelare un alimento, che il contenitore rechi il simbolo del "fiocco di neve" con relativa temperatura.



Verificare, prima di mettere un MOCA nella lavastoviglie, che il contenitore rechi il simbolo "lavastoviglie".



Evitare di RI-utilizzare più volte le bottiglie di plastica usa e getta (es. bottiglia in PET dell'acqua minerale per il vino, olio, ecc).

L'acqua o gli altri liquidi contenuti in bottiglie di plastica PET devono essere conservate in luoghi freschi e al riparo della luce (non sui balconi di casa, sull'auto o in altri luoghi esposti alla luce diretta o al calore dove possono subire forti stress termici).

I contenitori, una volta consumata la bevanda, non andrebbero mai riutilizzati.



Evitare di utilizzare pellicole o vaschette (sia per la conservazione che per la cottura) non idonee per il contatto con certi alimenti (non tutte quelle in commercio sono adatte ad avvolgere un alimento o ad essere impiegate ad alte temperature o nel forno a microonde).

Occorre verificare sulla scatola che il materiale sia adatto ad avvolgere alimenti oleosi o grassi.



Evitare di acquistare MOCA di provenienza incerta (puntare su pellicole a marchio CE, che garantiscono il rispetto della normativa comunitaria).



Utilizzare solo utensili di plastica o legno e spugnette non abrasive per non graffiare i tegami e adottare il lavaggio massimo a 50°C in lavastoviglie.



Utilizzare l'alluminio nelle seguenti circostanze:

- se il tempo di contatto con l'alimento è inferiore alle 24 h può essere usato a qualsiasi temperatura;
- se il tempo di contatto con l'alimento supera le 24 h può essere usato solo a °t di refrigerazione (4°C);
- a temperatura ambiente può essere utilizzato per il caffè e lo zucchero (anche se per questi due alimenti è sempre preferibile un contenitore in metallo), i cereali, i legumi, la frutta secca e gli ortaggi.

NON utilizzare l'alluminio nelle seguenti circostanze:

- a contatto con alimenti acidi (es. aceto, limoni, agrumi e pomodori);
- a contatto con alimenti troppo salati (es. salamoie e marinature).



Inoltre è bene non pulire le caffettiere in alluminio con sostanze acide, come l'aceto, ma semplicemente risciacquarle con acqua (o qualora servisse, con un po' di sapone).

Per gli alimenti conservati nella latta (o banda stagnata), se parte del contenuto avanza è opportuno trasferirlo in un contenitore per alimenti al fine di evitare il contatto con il processo di ossidazione della lattina.



Far cuocere bene gli alimenti

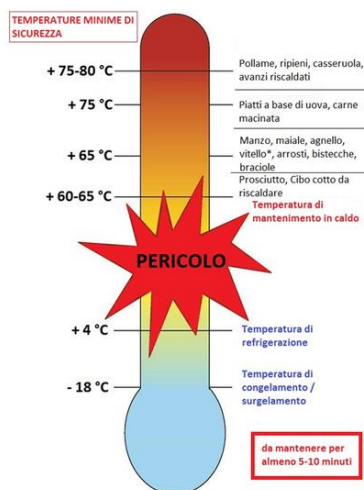
Una cottura adeguata può uccidere quasi tutti i microrganismi pericolosi; **cuocere i cibi a temperature superiori ai 75°C aiuta a garantire che tali alimenti siano sicuri** per il consumo.

- Non preparare gli alimenti troppo in anticipo rispetto al momento del consumo; in caso contrario vanno previsti un rapido raffreddamento e la conservazione in frigorifero a non più di 4-5°C, seguiti, per i cibi cotti, da riscaldamento a temperatura elevata (70-75°C a cuore) subito prima del consumo
- Ottenere una cottura efficace, tale da eliminare o ridurre al di sotto del livello di accettabilità gli eventuali microrganismi patogeni presenti, dipende strettamente dalla combinazione dei tempi e delle temperature applicate
- Completamente cotti soprattutto la carne rossa, il pollame, le uova ed il pesce.
- Per carni rosse e pollame assicuratevi che il siero di cottura sia chiaro e non rosso o rosato
- I cibi liquidi come zuppe e stufati devono essere portati fino al punto di ebollizione, ed essere mantenuti a tale temperatura per almeno un minuto, per essere sicuri di raggiungere temperature superiori ai 75°C
- Mantenere bollenti i cibi cotti (più di 60°C) prima di servirli
- L'unico mezzo per accertare se un alimento è sicuro in seguito alla cottura è usare un adeguato termometro, poiché anche il cambiamento di colore non garantisce la completa inattivazione dei microrganismi presenti.



🔑 Conservare gli alimenti alla giusta temperatura

La zona di pericolo, nella quale i microrganismi si moltiplicano molto rapidamente, è rappresentata dall'intervallo di temperatura compreso tra 5°C e 60°C.



- Non lasciare il cibo cotto inutilizzato (avanzi) a temperatura ambiente per più di due ore, in caso contrario conservare in frigorifero e servire sempre previo riscaldamento a temperatura elevata (70-75°C a cuore per qualche minuto).

- Non conservate troppo a lungo gli alimenti, anche se in frigorifero

- Non scongelate i prodotti a temperatura ambiente, bensì in frigorifero

- I forni a microonde possono essere usati per scongelare gli alimenti, la cottura mediante microonde mostra avere una

notevole efficacia battericida e una notevole capacità di raggiungere il cuore nell'alimento stesso, cosicché la cottura inizia anche all'interno quando il processo viene avviato. La cottura a microonde è, influenzata dal tipo di matrice alimentare, infatti, i grassi e l'acqua si riscaldano in tempi diversi rispetto ai carboidrati e alle proteine, creandosi delle disomogeneità con aree più fredde dove i batteri possono sopravvivere al processo

- I prodotti scongelati nel forno a microonde devono essere cucinati immediatamente
- Preparate gli alimenti in piccole quantità in modo da ridurre gli avanzi
- Non ripetere ulteriormente la conservazione e il riscaldamento ma eliminare gli eventuali ulteriori avanzi
- Raffreddate tutti gli alimenti se non vengono consumati subito dopo la cottura.

🔑 IL FRIGORIFERO

La corretta conservazione di un alimento in frigorifero è importante, non solo per la nostra salute, ma anche per garantire le proprietà organolettiche dell'alimento stesso, ossia l'insieme delle sue caratteristiche fisiche e chimiche e le caratteristiche nutrizionali.

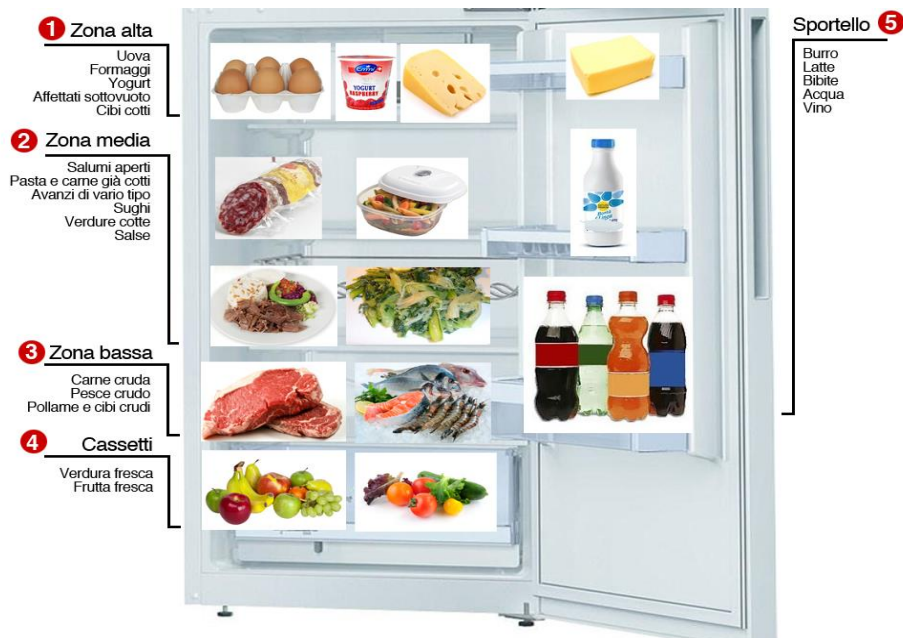
È bene ricordare che **gli alimenti devono essere conservati in confezioni ben chiuse**, per evitare che il prodotto perda ad esempio dei liquidi che possono ricadere su altri alimenti o per evitare delle contaminazioni crociate.

Nel frigorifero **la temperatura non è mai costante su tutti i ripiani** ed è importante quindi conoscere la giusta modalità di disposizione degli alimenti.



Poiché il freddo tende sempre ad andare verso il basso, **la zona del vano frigorifero a minore temperatura è quella collocata subito al di sopra dei cassetti per la frutta e verdura.**

Il frigorifero dovrebbe essere organizzato in questo modo:



zona alta	uova, formaggi, yogurt, affettati sottovuoto e cibi cotti
zona media	salumi aperti, pasta e carne già cotti, avanzi di vario tipo, sugh, verdure cotte e salse
zona bassa	carne cruda, pesce crudo e pollame e cibi crudi
cassetti	frutta e verdura fresca
sportello	deve contenere burro, latte, bibite, acqua

Utilizzare acqua sicura

L'acqua disponibile nei centri estivi deve essere potabile ed avere tutte le caratteristiche previste dal D.Lgs.vo 2 febbraio 2001, n. 31 e s.m.i. relativo alla qualità delle acque destinate al consumo umano.

Il rifornimento d'acqua dovrebbe essere garantito preferibilmente da acquedotto comunale; infatti, nel corso dell'anno l'acqua della rete idrica comunale viene sottoposta periodicamente a controlli microbiologici e chimici, sia dal Gestore che dal Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione, garantendone così la sicurezza, ovvero l'assenza di microrganismi pericolosi o sostanze tossiche in quantità tali da provocare disturbi e/o malattie.

Le fontanelle di uso pubblico non garantiscono sempre la salubrità dell'acqua, se non sono collegate all'acquedotto e non sono controllate; pertanto, durante le scampagnate è prudente bere esclusivamente acqua e bevande di origine sicura e controllata.

È necessario utilizzare acqua sicura per:

- Lavare frutta e ortaggi.
- Aggiungerla agli alimenti.
- Preparare bibite.
- Produrre ghiaccio.
- Pulire utensili da cucina e stoviglie.
- Lavare le mani.



4. Consigli nutrizionali

In Italia, così come negli altri Paesi industrializzati, si è verificato negli ultimi cinquant'anni un importante cambiamento dei consumi alimentari e dello stile di vita e, mentre un tempo l'obiettivo prioritario era quello di prevenire la carenza di energia e di nutrienti, ora è necessario **evitare i problemi legati a un'alimentazione eccessiva o squilibrata**, tenendo poi conto della diffusa maggiore sedentarietà.

È noto che **il peso in eccesso, già a partire da una situazione di sovrappeso, è correlato con l'insorgenza di problemi di salute** e più in generale con un aumento della mortalità per tutte le cause, inoltre l'obesità infantile è un importante fattore predittivo dell'obesità nell'età adulta.

Il Ministero della Salute, con il documento *“Nutrizione. Approfondimenti: strategie di educazione alimentare”*, richiama l'attenzione sugli squilibri alimentari più frequenti nei bambini italiani, indipendentemente dall'area geografica: eccesso di proteine, soprattutto di origine animale, eccesso di grassi, soprattutto grassi saturi, e scarsità di carboidrati con eccesso relativo di zuccheri a rapido assorbimento.

Il controllo del peso corporeo si ottiene soprattutto attraverso uno stile di vita orientato verso un'alimentazione equilibrata e una sufficiente attività fisica, è quindi particolarmente importante mettere in atto tutte le possibili strategie di prevenzione nelle fasce d'età più basse, quando i comportamenti sono meno consolidati.

Nell'ambito della prevenzione, alcuni obiettivi nutrizionali da promuovere sono:

- favorire il consumo di frutta e verdura per raggiungere le 5 porzioni giornaliere raccomandate;
- aumentare il consumo di cereali integrali e legumi;
- ridurre il consumo di dolci e bevande zuccherate;
- limitare la quantità di grassi e preferire gli olii vegetali (olio extra vergine di oliva);
- moderare il consumo di sale e scegliere quello iodato.



CONSIGLI PER UNA CORRETTA DISTRIBUZIONE DEI PASTI

COSA MANGIARE A COLAZIONE?



ad esempio:

- una tazza di latte + pane e marmellata o miele + un centrifugato/estratto di frutta fresca mista
- una tazza di latte + biscotti secchi + un frutto di stagione
- un bicchiere di yogurt + cereali da colazione + una macedonia non zuccherata
- una tazza di latte + fette biscottate + un frutto di stagione o banana

COSA MANGIARE AI PASTI PRINCIPALI?

Il menù settimanale dovrebbe rispettare alcuni criteri di massima:

- l'uso di preparazioni semplici, limitando il più possibile le frittiture e privilegiando l'utilizzo di olio extravergine di oliva, poco sale e iodato;
- la variazione e l'alternanza sia dei primi che dei secondi piatti;
- la presenza di verdura cotta e cruda, per quanto possibile di stagione;
- la proposta di frutta fresca di stagione sempre, da sostituire con un dolce solo saltuariamente.

primi piatti

di regola **il primo asciutto è più raccomandabile per il pranzo**, piuttosto che alla sera, perché una porzione media contiene il doppio della pasta rispetto ad un piatto in brodo.



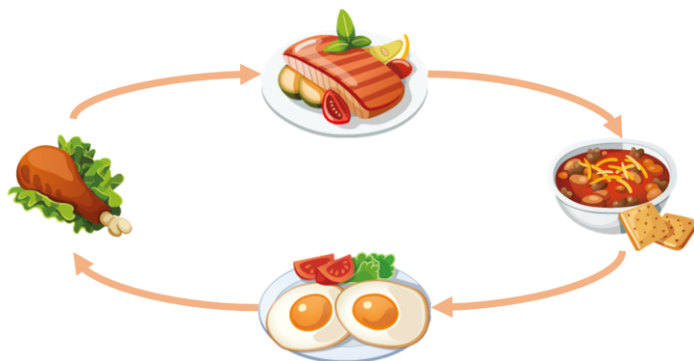
Alla mensa scolastica estiva è sempre previsto un primo piatto asciutto quindi, **alla sera è consigliato, in linea di massima, un piatto in brodo di verdura**, a pezzi o frullato, con o senza pasta o riso o altri cereali.

secondi piatti

Di seguito troviamo le frequenze di consumo degli alimenti, nel corso dell'intera settimana, proposte da CREA - Centro di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione (ex INRAN) in base alla nuova piramide della Dieta Mediterranea moderna:

carne	max 3-4 volte
pesce	2-3 volte
uova	2-4 volte
formaggio	1-2 volte
affettati	max 1 volta
legumi	almeno 2-3 volte

È opportuno alternare il più possibile i secondi piatti, quindi se ad esempio a pranzo c'è carne, alla sera è consigliabile dare legumi o pesce o uova.



Il pesce è consigliabile per la qualità dei grassi che contiene, utili per la prevenzione delle malattie cardiovascolari.

I legumi sono consigliabili perché, insieme con pane o pasta o altri cereali, forniscono un apporto di proteine completo ed una buona proporzione di Ferro, di fibra solubile e di antiossidanti e, a differenza degli alimenti di origine animale, non contengono quasi grassi.

verdura

Le Raccomandazioni Ufficiali consigliano **almeno due porzioni di verdura al giorno**.

La verdura, cotta o cruda, dovrebbe perciò essere sempre prevista: un buon criterio può essere di alternare verdura cotta e cruda tra pranzo e cena oppure, meglio ancora, proporre tutte e due.

Le verdure possono essere utilizzate anche come condimento per i primi piatti.

Le patate sono da considerare più simili alla pasta o al pane, piuttosto che agli ortaggi, per il contenuto in amido; possono talvolta essere usate come ingrediente per mitigare il gusto amaro di alcune verdure.

frutta

Sono consigliate **due-tre porzioni di frutta al giorno**: un frutto può essere dato a completamento dei pasti principali, contribuendo a dare un buon senso di sazietà, e/o fuori pasto come merenda.

COSA MANGIARE A METÀ MATTINA E A METÀ POMERIGGIO?

Se i pasti principali sono adeguati, è senz'altro consigliabile proporre un frutto, in modo da arrivare al pasto successivo con il giusto appetito.



Il recente documento *“Guida alla scelta degli spuntini freschi e confezionati”* della Regione Piemonte propone di ruotare le proposte per gli spuntini come segue:

frutta o verdura tutti i giorni, latte oppure yogurt due volte alla settimana, spuntini salati non più di 3 volte alla settimana.

In alternativa alla frutta si possono consumare saltuariamente spuntini dolci o salati:

- una fetta di pane grande come un mazzo di carte con 3-4 quadretti di cioccolata oppure 3 cucchiaini di marmellata;

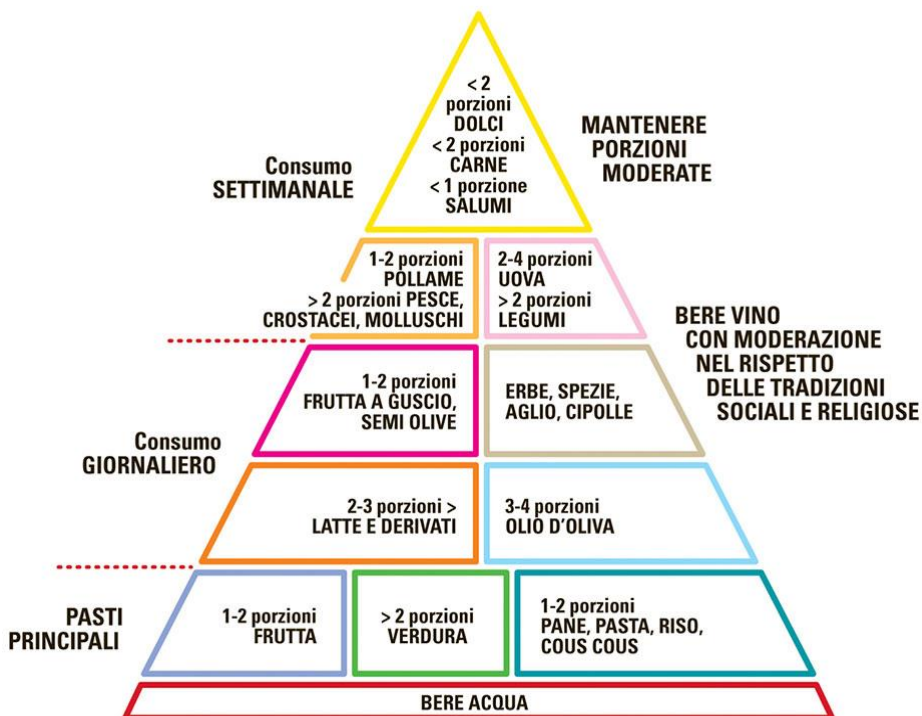
- 3-4 biscotti;
- una piccola fetta di torta margherita o crostata (circa 40 g.);
- gelato (una piccola porzione pari a una tazzina da caffè);
- un pacchetto di crackers;
- pane e pomodoro;
- focaccia (circa 40 g.);
- una fetta di pane grande come un mazzo di carte con una fetta di affettato magro.

Per la scelta degli spuntini confezionati leggere l'etichetta e preferire quelli con Kcal \leq 150 e grassi \leq 5 g per porzione.

La Ruota dei 7 spuntini



OBIETTIVO SPUNTINO - progetto formativo per insegnanti delle scuole dell'infanzia, primarie e secondarie di primo grado dell'ASL TO3



Nuova Piramide della Dieta Mediterranea moderna – Fonte: CREA

E PER QUANTO RIGUARDA LE PORZIONI?

Ecco le porzioni standard dei principali alimenti

pasta, riso, mais, farro, orzo, ecc.	80 g
pane	50 g
insalate a foglia	80 g
verdure e ortaggi, crudi o cotti	200 g
frutta fresca	150 g
frutta secca in guscio o disidratata	30 g
carne rossa (bovina, ovina, suina ed equina)	100 g
carne bianca (pollo, tacchino e coniglio)	100 g
salumi e affettati	50 g
pesce fresco o surgelato	150 g
pesce conservato (tonno in scatola, salmone affumicato)	50 g
uova	50 g
formaggio fresco (ricotta, mozzarella, primosale, linea, tomini)	100 g
formaggio stagionato o cremoso (parmigiano, grana, pecorino, fontina, robiola, stracchino)	50 g
legumi freschi, surgelati o in scatola	150 g
legumi secchi	50 g

Fonte: LARN 2014 (Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed Energia)

Ricorda: le porzioni variano in base all'età, al sesso e all'attività fisica praticata.

E per quanto riguarda il menù da utilizzare?

Di seguito un esempio di menù studiato per la formulazione dei pasti dei Centri vacanza secondo le indicazioni delle linee guida "Proposte operative per la ristorazione scolastica" a cura dell'Assessorato alla tutela della salute e Sanità – Direzione Sanità Pubblica della Regione Piemonte.

LUNEDI'		VENERDI'	

BIBLIOGRAFIA ESSENZIALE

Malattie infettive e profilassi internazionale consigli sulla prevenzione di alcune malattie infettive - Ministero della salute Dipartimento della Prevenzione ufficio III

Regolamento (CE) n. 1935/2004 riguardante i materiali e gli oggetti destinati a venire a contatto con i prodotti alimentari e che abroga le direttive 80/590/CEE e 89/109/CEE

Regolamento europeo 1169/2011 relativo alla fornitura di informazioni sugli alimenti ai consumatori, che modifica i regolamenti (CE) n. 1924/2006 e (CE) n. 1925/2006 del Parlamento europeo e del Consiglio e abroga la direttiva 87/250/CEE della Commissione, la direttiva 90/496/CEE del Consiglio, la direttiva 1999/10/CE della Commissione, la direttiva 2000/13/CE del Parlamento europeo e del Consiglio, le direttive 2002/67/CE e 2008/5/CE della Commissione e il regolamento (CE) n. 608/2004 della Commissione

D.Lgs.vo 2 febbraio 2001, n. 31 e s.m.i. Attuazione della direttiva 98/83/CE relativa alla qualità delle acque destinate al consumo umano

Determinazione Regionale 17 maggio 2019 n. 392 “**Indicazioni operative per l’applicazione della DGR 28-5718 del 2 ottobre 2017 ai Centri vacanza per minori**” Dossier Centri di Produzione Pasti Guida per l’applicazione del sistema HACCP, Regione Emilia-Romagna CDS Aziende USL Città di Bologna e Ravenna

Five Keys to safer food manual, World Health Organization 2006

Traduzione italiana del documento WHO - Food safety Fact sheet N°399 November 2014 ASLTO5 Centro Interdipartimentale di Ricerca e Documentazione sulla Sicurezza Alimentare aggiornato ad Aprile 2015

Proposte operative per la ristorazione scolastica

Assessorato alla tutela della salute e Sanità – Direzione Sanità Pubblica, 2007

Rapporti ISTISAN 06/27 Istituto superiore di sanità - **Alimentazione sicura in ambito domestico: obiettivi e raccomandazioni per la prevenzione e sorveglianza delle tossinfezioni alimentari**

Linee Guida per una Sana Alimentazione Italiana

Ministero delle Politiche Agricole e Forestali, Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione, 2003

LARN. **Livelli di assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana.** IV Revisione Società Italiana di Nutrizione Umana, 2014

Scegliere gli spuntini freschi e confezionati per i bambini delle scuole primarie: una guida per i genitori, per i nonni e per bambini un po' curiosi

SS Sorveglianza e Prevenzione Nutrizionale ASL TO3 di Collegno e Pinerolo (TO), 2018

Guida alla scelta degli spuntini freschi e confezionati per operatori sanitari e insegnanti delle scuole primarie

SS Sorveglianza e Prevenzione Nutrizionale ASL TO3 di Collegno e Pinerolo (TO), 2018

OBIETTIVO SPUNTINO - progetto formativo per insegnanti delle scuole dell'infanzia, primarie e secondarie di primo grado dell'ASL TO3

SITOGRAFIA

http://www.salute.gov.it/portale/temi/p2_6.jsp?id=1187&area=sicurezzaAlimentare&menu=igiene

http://www.salute.gov.it/imgs/C_17_pubblicazioni_135_allegato.pdf

http://www.salute.gov.it/imgs/C_17_opuscoliPoster_190_allegato.pdf

http://www.salute.gov.it/imgs/C_17_pubblicazioni_2134_allegato.pdf

<http://www.comune.torino.it/servizieducativi/ristorazione scolastica/doc/lineeguidaregione.pdf>

Le immagini inserite nel presente opuscolo sono state liberamente scaricate da <https://www.vecteezy.com> e <https://all-free-download.com>. I relativi diritti di proprietà e riproduzione rimangono in capo ai rispettivi autori e ne è vietato qualsiasi utilizzo commerciale non autorizzato dagli stessi.