

CRITERI BASE PER LA REALIZZAZIONE DI UN MENU' NELLE STRUTTURE SOCIO - ASSISTENZIALI

La malnutrizione è un importante fattore di rischio nutrizionale per l'anziano, conseguente a uno squilibrio tra i fabbisogni, gli introiti e l'utilizzo dei nutrienti, pertanto è importante elaborare un menù vario ed equilibrato, tenendo conto anche della stagionalità, prevedendo un **menù stagionale** nelle due versioni **Autunno-Inverno** e **Primavera-Estate** che ruoti su almeno **quattro settimane**.

Le Linee di indirizzo regionali per la ristorazione dell'anziano in struttura residenziale, sottolineano l'importanza della rotazione del secondo piatto nell'arco della settimana perché ogni pietanza possiede nutrienti specifici e solo la varietà dei pasti ne permette la copertura.

L'idratazione come l'alimentazione riveste un ruolo fondamentale per l'anziano, sappiamo infatti che per questa utenza sensibile c'è una diminuzione del senso di sete con costante pericolo di disidratazione soprattutto durante il periodo estivo.

Di seguito le frequenze consigliate dei principali alimenti suddivisi nei pasti della giornata.

COLAZIONE	TIPOLOGIA DI ALIMENTI
Bevanda a scelta	<ul style="list-style-type: none"> . latte . yogurt naturale o alla frutta . caffè d'orzo . the /camomilla . Infuso di erbe. <p>Per dolcificare la bevanda è opportuna la scelta tra zucchero, miele o edulcoranti (per diabetici o ospiti obesi).</p>
Alimento secco	<ul style="list-style-type: none"> . pane comune o integrale . fette biscottate (con miele o marmellata) . biscotti . cereali
A completamento della colazione	frutta fresca 1 porzione (preferire di stagione)

MERENDA META' MATTINO
Frutta fresca/ frutta cotta/ frutta frullata/ succo di frutta/ spremuta

MERENDA META' POMERIGGIO	FREQUENZA
Latte, yogurt	2 v. settimana
Mousse di frutta o frutta fresca	3 v. settimana
Pane e marmellata o prodotti da forno dolci	1 v. settimana
Prodotti da forno salati (cracker/ grissini/focaccia)	1 v. settimana

IDRATAZIONE	TIPOLOGIA DI BEVANDE
Metà mattina	Acqua, infusi, tisane, camomilla, caffè d'orzo
Pomeriggio	Acqua, infusi, tisane, camomilla, caffè d'orzo



PRANZO E CENA	
RIMI PIATTI	FREQUENZA per 14 pasti
Cereali diversi dalla pasta (riso, orzo, farro, cous cous, ecc.)	Almeno 3-4 volte a settimana, prevedendo 2-3 tipologie diverse nell'arco di 4 settimane
Cereali integrali	Da preferire
Pastina di semola in brodo, semolino, passati, zuppe, creme	Preferibilmente a cena (preparazioni con un alto contenuto in liquidi e ridotto in amidi)
Pasta all'uovo non ripiena	1 volta a settimana
Condimenti del primo piatto a base di carne fresca o trasformata, formaggio o tonno	2 volte alla settimana
Pasta all'uovo ripiena, passatelli, lasagne, pasta pasticciata, tortelloni burro e salvia, ecc	1 volta alla settimana

CONTORNI	FREQUENZA
Patate	1-2 volte a settimana abbinare possibilmente a una porzione di verdure cotta o cruda.
Verdura cruda o cotta	Pranzo e cena. Preferire verdure di stagione alternando quelle crude a quelle cotte (a vapore o al forno).
Legumi	Limitare l'uso di legumi in scatola per l'alto consumo di sale.

PRANZO E CENA	
SECONDI PIATTI	FREQUENZA per 14 pasti
Legumi (anche associati a cereali)	3-4 volte a settimana
Pesce (fresco o surgelato)	2-4 volte alla settimana Tonno in scatola come secondo max 1 volta a settimana
Carne	3-5 volte alla settimana, preferire carni bianche, magre, di facile masticazione meglio sotto forma di polpette, medaglioni, ecc..
Carni trasformate (es. prosciutto crudo, cotto, bresaola)	1 volta a settimana preferendo quelli a minor contenuto in grasso
Uova	1-2 volte a settimana anche sotto forma di frittata, di sformato o tortino
Formaggio	1-2 volte a settimana

FRUTTA E DOLCE	FREQUENZA
Frutta fresca di stagione	1 porzione a pasto preferire frutta fresca di stagione anche sotto forma di macedonia o polpa di frutta
Dolce di fine pasto	1 v. settimana

PIATTI FISSI	FREQUENZA
Primi piatti	pastina/semolino in brodo, riso/pasta in bianco
Secondi piatti	carne frullata, formaggio morbido, pollo lesso, prosciutto
Contorni	verdura cotta, purea di verdura, patate lesse
Frutta	frutta cotta/polpa di frutta

