

Linee guida per l'offerta di alimenti e bevande salutari nelle scuole e strumenti per la sua valutazione e controllo

Premessa.

Per ambiente alimentare scolastico si intendono tutti gli elementi del contesto scolastico che influenzano le abitudini alimentari degli alunni e della comunità scolastica, in particolare l'offerta alimentare a scuola. Le presenti linee guida costituiscono un concreto strumento per contribuire alla promozione di sane scelte alimentari in tutto l'ambiente alimentare scolastico.

L'applicazione degli standard nutrizionali consente, infatti, di migliorare la qualità degli alimenti offerti e somministrati nella scuola, di ridurre la diffusione di alimenti e bevande non salutari e di favorire l'equilibrio energetico dei giovani.

Finalità

Le linee guida riguardano la tipologia e le caratteristiche degli alimenti e delle bevande somministrati nella refezione scolastica e/o disponibili presso distributori automatici o servizi bar situati all'interno delle scuole.

Un comportamento alimentare equilibrato e sano, la pratica regolare di attività fisica e l'astensione dal fumo rappresentano i principali fattori protettivi per la salute di un giovane rispetto alla prevenzione delle malattie croniche.

E' inoltre noto che modificazioni degli stili di vita, come quelli alimentari, si ottengono più facilmente intervenendo a partire dall'infanzia, con il contributo essenziale della scuola e della famiglia, attraverso messaggi, proposte ed esempi coerenti.

Indicazioni e strategie in tal senso sono state fornite, attraverso vari documenti, da parte di organismi internazionali (OMS e FAO) e sono state recepite, fin dall'anno 2005, nei Piani Nazionali della Prevenzione e quindi nei Piani Regionali della Prevenzione dell'Emilia - Romagna.

Ruoli e Responsabilità.

Nel promuovere sane scelte alimentari nei bambini e nei ragazzi in ambiente scolastico è necessaria l'interazione tra le diverse istituzioni coinvolte, mirate ad integrare le specifiche competenze attraverso interventi multidimensionali che comprendano una componente educativa e ambientale.

L'Azienda sanitaria svolge, attraverso diverse professionalità un'azione di stimolo per favorire l'implementazione di progetti educativo-formativi nel campo della sana alimentazione e della promozione della salute in ambito scolastico. Essa collabora inoltre con le direzioni scolastiche nell'organizzazione delle offerte alimentari all'interno della scuola e nelle successive verifiche. L'Azienda Sanitaria supporta le pubbliche amministrazioni, attraverso il Servizio d'Igiene degli Alimenti e della Nutrizione e la Pediatria di Comunità, fornendo consulenza, collaborando alla predisposizione di capitolati

d'appalto per la ristorazione scolastica e per le altre offerte alimentari nella scuola.

Nella fase di predisposizione dei capitolati d'appalto o contratti per la fornitura di pasti scolastici, **le Amministrazioni pubbliche e le istituzioni private** giocano un ruolo fondamentale individuando i requisiti di qualità nell'approvvigionamento di materie prime e le corrette indicazioni per la formulazione di menu equilibrati e variati. Inoltre, essi mantengono piena responsabilità sull'offerta alimentare scolastica, in caso di diretto affidamento ad aziende del settore, relativamente a servizi di bar/ristoro oppure installazione di distributori automatici di cibi e bevande.

Il documento "Linee Guida per l'educazione Alimentare nella Scuola Italiana" del Ministero dell'Istruzione della Università e della Ricerca del 14/10/2011 evidenzia la responsabilità educativa della **scuola** di ogni ordine e grado nella promozione di sane abitudini alimentari che incrementino nei bambini e nei ragazzi la consapevolezza del rapporto cibo-salute. Tale obiettivo può essere raggiunto inserendo le specifiche tematiche legate all'educazione alimentare nei programmi curriculari, in un contesto scolastico che sia coerente con i messaggi formativi e che abbia una attenzione privilegiata alla distribuzione automatica e ai servizi bar all'interno della scuola. Su questi aspetti giocano un ruolo essenziale la Dirigenza scolastica e gli organi collegiali, ciascuno per le proprie responsabilità, sia nello sviluppo di specifiche attività didattico - formative, sia nella stesura di contratti con fornitori esterni di alimenti e bevande.

Tale processo va inserito nel contesto culturale di "Scuole che promuovono Salute" attraverso interventi educativi realizzati durante tutto il tempo di permanenza degli alunni all'interno dell'edificio e nell'ambito del potenziamento di sinergie fra scuola e famiglia nella diffusione e nella adozione di comportamenti salutari.

Strumenti: utilizzo di standard nutrizionali di riferimento

Gli standard nutrizionali, in allegato al presente documento, rappresentano un riferimento rivolto alla scuola pubblica e privata e ai suoi referenti per sviluppare un'efficace politica di educazione alimentare e migliorare la salute a partire dalle giovani generazioni. In particolare, gli "Standard nutrizionali ristorazione" riguardano: la ripartizione calorica dei pasti, i principali nutrienti, le grammature di riferimento, la frequenza degli alimenti a pranzo, le caratteristiche merceologiche dei diversi alimenti alla ristorazione e alla merenda nelle scuole di vari gradi.

Gli "Standard nutrizionali relativi ai distributori automatici", hanno lo scopo di educare e orientare i consumatori verso scelte alimentari sane dal punto di vista nutrizionale e contengono le raccomandazioni sulla tipologie di alimenti e bevande che possono essere resi disponibili tramite tale modalità di vendita. Anche i materiali educativi, i messaggi di promozione e la pubblicità relativi agli alimenti e bevande diffusi a scuola

hanno una positiva influenza sull'ambiente alimentare scolastico.

Valutazione

La Scheda di valutazione dell'applicazione degli standard, che costituisce il terzo allegato, rappresenta un utile strumento per monitorare l'effettiva applicazione degli standard nutrizionali nella ristorazione scolastica. La scheda potrà essere utilizzata sia dai servizi preposti al controllo e verifica dei menu scolastici, ma potrà costituire anche uno strumento per l'autovalutazione da parte delle amministrazioni che hanno la responsabilità sull'offerta alimentare scolastica.

Allegato 1: Standard nutrizionali ristorazione scolastica

Allegato 2: Standard nutrizionali relativi ai distributori automatici

Allegato 3: Scheda di valutazione dell'applicazione degli standard nutrizionali nei menu della ristorazione scolastica

Allegato 1: Standard nutrizionali ristorazione scolastica

STANDARD RIPARTIZIONE CALORICA DEI PASTI	
Pasti	%
Colazione	15-20%
Merenda mattino	5%
Pranzo	35-40%
Merenda pomeriggio	5-10%
Cena	30-35%

STANDARD DEI PRINCIPALI NUTRIENTI				
Apporti raccomandati per il PRANZO*	Scuola dell'infanzia	Scuola primaria	Scuola secondaria primo grado	di
Energia (kcal) corrispondente al 35% dell'energia giornaliera	440 - 640	520 - 810	700 - 830	
Proteine (g) corrispondenti al 10-15% dell'energia del pasto	11 - 24	13 - 30	18 - 31	
con rapporto tra proteine animali e vegetali: 0,66				
Grassi (g) corrispondenti al 30% dell'energia del pasto	15 - 21	18 - 27	23 - 28	
di cui saturi (g)	5 - 7	6 - 9	8 - 9	
Carboidrati (g) corrispondenti al 55 - 60% dell'energia del pasto	60 - 95	75 - 120	95 - 125	
di cui zuccheri semplici (g)	11 - 24	13 - 30	18 - 31	
Ferro (mg/)	5	6	9	
Calcio (mg/)	280	350	420	
Fibra (g/)	5	6	7,5	
<p>I livelli di assunzione raccomandati giornalieri di energia e nutrienti (LARN) sono diversificati per sesso, età e livelli di attività fisica . Nella tabella, relativa al pranzo, i valori minimi e massimi per ciascuna fascia scolastica sono calcolati sulla base degli apporti energetici raccomandati inferiori e superiori di ogni gruppo e tengono conto principalmente dell'età.(LINEE DI INDIRIZZO NAZIONALE PER LA RISTORAZIONE SCOLASTICA)</p>				

STANDARD GRAMMATURE DI RIFERIMENTO

Alimenti pranzo	Scuola dell'infanzia	Scuola primaria	Scuola secondaria di primo grado
Pasta per primi in brodo / in passati verdura, legumi	25-30/ 20-25	35-40/ 25-30	40-50/ 35-40
Pasta di semola, riso, mais, orzo, ecc. per primi asciutti / Pasta secca all'uovo	50-60 / 45-55	70-80 / 55-65	80-100 / 65-75
Pasta all'uovo ripiena	120	140	160
Legumi secchi per passati / sughi	25-30	30-35	35-40
Carne/pesce (per ragù)	20-25	25-30	30-35
Parmigiano (per primi)	6-7	7-8	8-9
Carne	50-60	60-70	70-80
Prosciutto	25-30	30-35	35-40
Pesce	60-70	80-100	100-150
Uovo (unità)	1	1	1
Formaggio fresco molle	50-60	60-70	80-100
Mozzarella, caciotta	40-50	70-80	80
Contorni	100	150-200	200-250
Verdura cruda a foglia	40	50	60
Patate	100-120	140-160	160-200
Olio ex. vergine oliva (totale pasto)	12-15	15-18	18-20
Pane	40	50	60
Frutta fresca	150	150-200	200
MERENDE	Scuola dell'infanzia	Scuola primaria	Scuola secondaria di primo grado
Latte	150	200	200
Yogurt (conf. g 125)	1	1	1
Miele per dolcificare	5	10	10
Miele / Marmellata da spalmare	15	20	25
Cereali in fiocchi	20	25	30
Biscotti secchi / fette biscottate / crackers	30	35	40
Torte	50-60	70-80	90-100

STANDARD DELLA FREQUENZA DEGLI ALIMENTI A PRANZO

Alimento/gruppo di alimenti	Frequenza di consumo
Pane fresco	1 porzione a pasto
Cereali (pasta di semola, riso, orzo, mais...)	Una porzione tutti i giorni: a rotazione le diverse tipologie di cereali - pasta all'uovo/ripiena: 1 volta ogni 15 giorni - pasta all'olio extravergine: 0-1 volta a settimana - passati/zuppe/brodi: 1-2 volte a settimana
Legumi (anche come piatto unico se associati a cereali)	1-2 volte a settimana
Carni fresche	1-2 volte a settimana a rotazione carne bianca/carne rossa
Pesce fresco o surgelato	1-2 volte a settimana
Uova	0-1 volta a settimana
Formaggi	0-1 volta a settimana Parmigiano Reggiano o Grana Padano aggiunti quotidianamente ai primi piatti
Carni trasformate (prosciutto crudo, cotto, bresaola, lonzino magro)	0-1 volta ogni 15 giorni in sostituzione della carne fresca
Frutta fresca di stagione	1 porzione a pasto
Verdura ed ortaggi	1 porzione a pasto: - crude 2-3 volte a settimana - cotte 1-2 volte a settimana
Patate	0-1 volta a settimana
Prodotti da forno preferibilmente preconfezionati	dolci In occasione di festività: non Natale, Carnevale, Pasqua e fine anno scolastico

NOTA:

- il piatto freddo può essere proposto non più di 1 volta a settimana
- il piatto unico può essere proposto 1 volta a settimana;
- i metodi di cottura da preferire: al forno, al vapore, in umido;
- presenza di prodotti locali e della tradizione

**STANDARD QUALITATIVI PER IL PRANZO:
CARATTERISTICHE MERCEOLOGICHE DEGLI ALIMENTI**

Alimenti	Da proporre	Con moderazione	Da evitare
Pane fresco	<ul style="list-style-type: none"> Tipo comune, senza grassi aggiunti Tipo toscano (meglio se senza sale) Integrale o semintegrale, senza grassi aggiunti 	<ul style="list-style-type: none"> Piadina Romagnola, base pizza con olio extra vergine oliva 	<ul style="list-style-type: none"> Pane condito Prodotti salati da forno
Pasta	<ul style="list-style-type: none"> Pasta di semola Pasta integrale o semintegrale 	<ul style="list-style-type: none"> Pasta fresca o surgelata anche all'uovo con o senza ripieno Pasta secca all'uovo 	
Cereali in chicchi/farine	<ul style="list-style-type: none"> Riso, Orzo perlato, Farro, Mais, Miglio, Cous-cous... Integrali o semintegrali 		
Legumi	<ul style="list-style-type: none"> Freschi o surgelati o secchi 		<ul style="list-style-type: none"> II gamma (in scatola/latta...)
Carne fresca magra	<ul style="list-style-type: none"> Carni bianche Carni rosse 		<ul style="list-style-type: none"> Congelata Prodotti freschi/congelati lavorati confezionati tipo hamburger, cotolette, crocchette, macinato ...
Carni trasformate	<ul style="list-style-type: none"> Prosciutto crudo magro dolce Prosciutto cotto senza polifosfati aggiunti Bresaola Lonzino magro 		<ul style="list-style-type: none"> Prodotti altri vari di salumeria freschi da cuocere e stagionati
Pesce	<ul style="list-style-type: none"> Surgelato, senza spine Fresco 	<ul style="list-style-type: none"> Tonno sott'olio di oliva 	<ul style="list-style-type: none"> Altri prodotti in scatola
Uova	<ul style="list-style-type: none"> Fresche Pastorizzate 		<ul style="list-style-type: none"> In polvere
Formaggio	<ul style="list-style-type: none"> Freschi Semi-stagionati Parmigiano Reggiano Grana Padano 	<ul style="list-style-type: none"> Altri formaggi stagionati 	<ul style="list-style-type: none"> Formaggio fuso (formaggini e sottilette)
Frutta fresca	<ul style="list-style-type: none"> Fresca di stagione (intera, a pezzi, frullata) di vari colori 		<ul style="list-style-type: none"> II gamma (in scatola/latta...)
Verdure	<ul style="list-style-type: none"> Fresche di stagione di vari colori 	<ul style="list-style-type: none"> Surgelate 	<ul style="list-style-type: none"> Succhi e polpa frutta II gamma (in scatola/latta...) escluse conserve
Patate	<ul style="list-style-type: none"> Fresche 	<ul style="list-style-type: none"> Surgelate 	<ul style="list-style-type: none"> IV e V gamma Surgelate pre-fritte e/o con grassi aggiunti Fiocchi di patate
Grassi da condimento	<ul style="list-style-type: none"> Olio extra vergine oliva 	<ul style="list-style-type: none"> Burro a crudo in piccole quantità e se non sostituibile, per la preparazione di prodotti da forno casalinghi 	<ul style="list-style-type: none"> Altri grassi da condimento: olii vegetali da palme e palmisti, margarine, lardo, strutto, panna e maionese
Sale	<ul style="list-style-type: none"> Sale marino iodato 		<ul style="list-style-type: none"> IV e V gamma Sale non iodato Preparati pronti all'uso tipo: dadi da brodo, fondi di cottura...
Bevande	<ul style="list-style-type: none"> Acqua naturale da acquedotto Acqua in bottiglia nei nidi 	<ul style="list-style-type: none"> Acqua naturale da acquedotto nei nidi 	

STANDARD DELLA FREQUENZA DEGLI ALIMENTI NELLE MERENDE

Merenda di metà mattina:

- Frutta fresca di stagione intera, a pezzi, frullata, spremuta;
- 1 volta al mese, in occasione delle "festa per i compleanni del mese", può essere proposto anche un dolce da forno di tipo casalingo: crostata con marmellata, ciambella, torta allo yogurt ...

Merenda di metà pomeriggio

Alimento/gruppo di alimenti

Frequenza di consumo

Frutta fresca di stagione (intera, a pezzi, frullata, spremuta)	1-2 volte a settimana
Frutta secca oleosa	1 volta a settimana
Pane	0-1 volta a settimana
Cereali in fiocchi	0-1 volta a settimana
Prodotti da forno salati (con olio extravergine oliva od olio monoseme)	0-1 volta a settimana
Prodotti freschi da forno dolci o gelato nel periodo estivo	0-1 volta a settimana
Latte anche dolcificato con miele	1-2 volte a settimana
Yogurt	1-2 volte a settimana
Polpa di frutta al 100% frutta	0-1 volta a settimana
Caffè d'orzo o Karkadè (anche dolcificati con miele)	1 volta a settimana

STANDARD QUALITATIVI NELLA MERENDA:

CARATTERISTICHE MERCEOLOGICHE DEGLI ALIMENTI SPECIFICI

Alimenti	Da proporre	Con moderazione	Da evitare
Latte	●Parzialmente scremato		●Aromatizzato e dolcificato
Yogurt	●Magro naturale		●Con aggiunta di crema di latte ●Budini, formaggi freschi alla frutta, dessert simili allo yogurt
Prodotti da forno salati		●Fette biscottate con olio di seme specificato ●Grissini, cracker con olio extra vergine oliva	
Prodotti da forno dolci		●Torte tipo casalingo: crostate ciambella... ●Biscotti secchi	●Prodotti ricchi in calorie, zucchero, grassi saturi, con farciture di panna o creme o aggiunta di liquore tipo snacks, merendine
Cereali in fiocchi	●Fiocchi di cereali senza grassi e aggiunti tipo corn-flakes, riso soffiato, muesli		●Arricchiti con miele, cioccolato, ecc...
Bevande	●Acqua naturale	●Karkadè ●Caffè d'orzo	●Bibite dolci e gassate ●The, caffè, altre bevande energizzanti

Allegato 2: Standard nutrizionali relativi ai distributori automatici

STANDARD NUTRIZIONALI RELATIVI AI DISTRIBUTORI AUTOMATICI

(L'offerta di tali alimenti andrà prevista, come scelta, anche in caso di bar interni alla scuola)

ALIMENTI E BEVANDE RACCOMANDATI

- Prodotti a contenuto energetico inferiore/uguale alle 150 kcal per singola porzione, pari a circa il 5% della quota energetica giornaliera raccomandata per un individuo sano
- prodotti per una fascia specifica di persone ad esempio prodotti privi di glutine o per diabetici
- frutta e verdura e altri prodotti e preparati alimentari caratterizzati da proprietà nutrizionali naturali quali: basso contenuto in grassi e densità energetica, elevato apporto di fibra, vitamine, sali minerali e antiossidanti;
- cereali integrali o alimenti che li contengono in percentuale superiore al 50%
- fra le bevande si raccomandano l'acqua e i succhi di frutta con contenuto di frutta pari al 100% e privi di zuccheri aggiunti
- prodotti a basso contenuto di sodio: apporto non superiore a 0,12 g /100g
- ove possibile: prodotti alimentari freschi e locali, prodotti DOP (denominazione di origine protetta) e IGP (indicazione geografica protetta), prodotti da agricoltura biologica, produzione integrata ed equo solidali, prodotti da produzioni locali (KM 0)

ALIMENTI E BEVANDE DA EVITARE (SCONSIGLIATI)

Sono da evitare prodotti alimentari che contengono:

- grassi trans
- un apporto totale di lipidi superiore a gr.9 per porzione
- oli vegetali (palma e cocco)
- zuccheri semplici aggiunti
- alto contenuto di sodio (superiore a 0,4-0,5 gr /100gr.)
- nitriti e/o nitrati come additivi

Sono da evitare bevande:

- con aggiunta di zuccheri semplici e dolcificanti
- ad alto contenuto di teina, caffeina, taurina e similari

ETICHETTATURA NUTRIZIONALE - PUBBLICITA' - INFORMAZIONE - ESPOSIZIONE

Al fine di educare e orientare i consumatori verso scelte alimentari sane dal punto di vista nutrizionale:

- fornire prodotti che riportano l'etichettatura nutrizionale
- rendere disponibili materiali informativi (poster /opuscoli/ etichette/ banner) nonché elenco ingredienti e caratteristiche nutrizionali dei prodotti offerti, accanto ai distributori automatici
- garantire una presentazione ottimale dei prodotti raccomandati: l'acqua, ad esempio, deve essere posta in posizione a più alto potenziale di vendita e le bevande a più alto contenuto calorico devono essere poste in posizione a più basso potenziale di vendita. Di norma, si intendono a più alto potenziale di vendita le posizioni poste all'altezza degli occhi.

Allegato 3: Scheda di valutazione dell'applicazione degli standard nutrizionali nei menu della ristorazione scolastica

AUSL _____ Dipartimento _____ U.O. _____

SCHEDA DI VALUTAZIONE MENU' RISTORAZIONE SCOLASTICA - CONFORMITA' STANDARD NUTRIZIONALI

STRUTTURA _____

COMUNE / I _____

1 DATI STRUTTURA						
1a	Tipologia delle strutture di produzione pasti	N°	1b	Numero strutture servite	1c	Numero utenti serviti (facoltativo)
	centro produzione pasti			nido d'infanzia		nido d'infanzia
	cucina con somministrazione interna e pasto veicolato			scuola dell'infanzia		scuola dell'infanzia
	cucina con solo somministrazione interna			scuola primaria		scuola primaria
				scuola secondaria di 1°		scuola secondaria di 1°
			scuola secondaria di 2°		scuola secondaria di 2°	
2 STANDARD: PRINCIPI GENERALI						
2a	Tabella Dietetica	Parere di conformità AUSL:		2b	Rispetto standard nutrizionali	
	Elaborazione tabella: AUSL (U.O. _____) Altri (specificare _____)	U.O. SIAN Pediatria di comunità Varietà e stagionalità n° settimane tabella Menù stagionali (invernale / estivo)			si	
				in parte		
				no		
3 STANDARD: APPORTO DEI NUTRIENTI						
3a	Tabella con ripartizione nutrienti	solo calorie e macronutrienti		suddivisione per fascia di età		
	presenza tabella nutrienti	completa (micronutrienti, fibra)		suddivisione per pasti		
	presenza tabella quantità alimenti					
4 STANDARD: FREQUENZA ALIMENTI PRANZO						
4a	variabilità	4b	frequenze settimanali	4c	frequenze quindicinali	
	verdure e ortaggi diversi nella settimana		MAX 1 volta		pasta all'uovo / affettato	
	frutta diversificata nella settimana		pasta all'olio / uova / formaggi / piatto freddo / patate	4d	frequenze particolari	
	utilizzo di altri cereali oltre al grano		MIN 1 volta		dolci: prodotti freschi da forno	
	utilizzo di legumi diversi		passati / zuppe / brodi / legumi / carne fresca / pesce		solo per Natale, Carnevale, Pasqua, fine anno scol.	
			MIN 2 volte verdura cruda			
5 STANDARD: FREQUENZA ALIMENTI MERENDA del MATTINO						
5a	frequenze giornaliere	4d	frequenze mensili particolari			
	frutta diversificata nella settimana		dolci: prodotti freschi da forno 1 volta al mese per compleanni			
6 STANDARD: FREQUENZA ALIMENTI MERENDA POMERIDIANA						
5a	frequenze giornaliere	5b	frequenze settimanali	5c	frequenze quindicinali	
	frutta diversificata nella settimana		latte / yogurt / frutta fresca di stagione: 1-2 volte a settimana		pane / cereali in fiocchi / prodotti da forno freschi salati / prodotti da forno freschi dolci: 0-1 volta a settimana	

VERIFICA del _____

ADDETTO alla verifica _____

7 STANDARD: QUALITA' ALIMENTI *			
7a	utilizzo schede merceologiche		
	AUSL		
	Altri		
7b	utilizzo alimenti di qualità		
	Utilizzo privilegiato di:		
	prodotti ricchi di fibra (integrali / semiinteg.)		
	legumi freschi / surgelati		
	verdure / patate fresche		
	prodotti a basso contenuto di sodio		
	Utilizzo esclusivo di:		
	prodotti da forno salati con olio extra vergine oliva		
	carni fresche		
	frutta fresca di stagione		
	olio extra vergine oliva come condimento		
	erbe aromatiche per insaporire		
	fiocchi di cereali senza aggiunta di grassi		
	prodotti da forno dolci con olio extra vergine oliva / olio monoseme		
	Utilizzo sale iodato		
			Utilizzo alimenti biologici / lotta integrata
			in parte
			per niente
			Utilizzo alimenti filiera corta / mercato equosolidale
			in parte
			per niente
			Utilizzo acqua potabile
			Utilizzo acqua in bottiglia
			vetro / PET

VERIFICA del _____

ADDETTO alla verifica _____

Impostare criteri compilazione: Es. si/no oppure n.

barrare lo spazio a lato

*Facoltativo: da compilarsi solo in vigilanza

Riferimenti normativi e scientifici

- Regione Emilia Romagna: Linee strategiche per la ristorazione scolastica in Emilia-Romagna (2009)
- Regione Emilia Romagna: Piano Regionale della Prevenzione 2010-2012
- Regione Emilia Romagna: Legge regionale 4 novembre 2002, n. 29 "Norme per l'orientamento dei consumi e l'educazione alimentare e per la qualificazione dei servizi di ristorazione collettiva".
- OMS: "Piano d'azione europeo OMS per le politiche alimentari e nutrizionali 2007-2012"
- OMS: "Piano d'azione europeo OMS 2008-2013 per le strategie globali di prevenzione e controllo delle malattie non trasmissibili"
- The Commonwealth of Massachusetts, Executive Office of Health and Human Services Department of Public Health: "Standards for Competitive Foods in Public Schools";
- National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion Division for Heart Disease and Stroke: "Prevention Environment through nutrition standards: a guide for government procurement"
- School Food Trust: "A guide to introducing the Government's food-based and nutrient-based standards for school lunches from the School Food Trust"
- Jennifer L. Harris, Samantha K. Graff, JD "Protecting Children From Harmful Food Marketing: Options for Local Government to Make a Difference" Preventive Chronic Disease Vol. 8: N° 5, A92september 2011
- Ministero delle Politiche Agricole e Forestali, Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione. L'ora della merenda: il decalogo per crescere sani. INRAN, Roma, 2005
- Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione "Linee guida per una sana alimentazione italiana " , Revisione 2003Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la nutrizione. Composizione degli alimenti . Aggiornamento 2000.EDRA,Milano,2000.
- International Obesity Task Force (2005). EU Platform on Diet, Physical Activity and Health. http://ec.europa.eu/health/ph_determinants/life_style/nutrition/documents/iotf_en.pdf
- M. Iaia - "Mensa scolastica mediterranea: valutazione qualitativa a punteggio"; Quaderni acp 2005; 12 (2): 53-55
- Iughetti L, Bernasconi S (2005). L'obesità in età evolutiva. Ed. McGraw-Hill.
- Guadagnare salute, rendere facili le scelte salutari - Stili di vita: www.salute.gov.it/stiliVita
- Progetto pilota di educazione al gusto, alla salute e al benessere rivolto agli studenti delle scuole superiori "Frutta snack": ww.benesserestudente.it/public/upload/cibosalute/progettoFruttaSnack.pdf
- Ben...essere in tavola- Principi nutrizionali e alimenti: istruzioni per l'uso a scuola e a casa
- American Academy of Pediatrics, American Public Health Association, National Resource, Center for Health and Safety in child , Care and Early Education 2010. "Preventing Childhood Obesity in early care and education Programs"