



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA



COSTRUIAMO
SALUTE
IL PIANO DELLA PREVENZIONE 2017-2025
DELLA REGIONE EMILIA-ROMAGNA



**Linee guida per gli operatori
della ristorazione**



I progetto di promozione della salute della Regione Emilia-Romagna denominato **GINS- FOOD gusto in salute** è promosso dai Servizi Igiene Alimenti e Nutrizione (SIAN) e ha l'obiettivo di facilitare le scelte di salute e contrastare lo sviluppo delle malattie croniche degenerative.

Malattie cardiovascolari, tumori, malattie respiratorie croniche e diabete costituiscono la principale causa di morte in tutto il mondo, secondo i più recenti dati dell'Organizzazione Mondiale della Sanità. Si tratta di malattie croniche che hanno in comune alcuni fattori di rischio (fumo, abuso di alcol, scorretta alimentazione, sovrappeso, obesità e sedentarietà) legati in gran parte a comportamenti individuali modificabili, che risentono del contesto economico, sociale e ambientale in cui vive e lavora la comunità.

L'agenda 2030 e gli "Obiettivi di Sviluppo Sostenibile" ribadiscono l'importanza del concetto di "Salute Globale", inteso come nuovo approccio in cui si riconosce che la salute degli esseri umani è legata alla salute degli animali e dell'ambiente. L'attuale sistema alimentare non è più sostenibile, pertanto è necessario un cambiamento nella nostra alimentazione e nella nostra cultura per tutelare l'ambiente e la salute.

Quali azioni pratiche per favorire questo cambiamento?

- aumentare il consumo di cereali integrali, frutta, verdura, legumi, e frutta oleosa;
- limitare il consumo di proteine animali, la cui produzione richiede un uso eccessivo di risorse naturali;
- limitare il consumo di alimenti e bevande ricchi di zuccheri, grassi saturi e/o sale;
- scegliere alimenti diversificati e tradizionali, per sostenere la biodiversità locale;
- riscoprire gli alimenti locali e di stagione, i loro valori nutrizionali e le tecniche di cottura e conservazione;
- ridurre gli sprechi alimentari.

L'abitudine a consumare pasti fuori casa è ormai molto diffusa ed interessa molteplici categorie di persone (lavoratori, studenti, ecc). Inoltre il tempo da dedicare alla ristorazione è limitato e l'utente si trova spesso a dover scegliere tra piatti eccessivamente calorici, poveri in vitamine e minerali, ricchi in sodio e grassi. La ristorazione costituisce un contesto privilegiato per favorire l'acquisizione da parte dei consumatori di scelte alimentari corrette e orientate verso una dieta sostenibile.

GINs FOOD gusto in salute attraverso la collaborazione con i pubblici esercizi di ristorazione ha l'obiettivo di aumentare la possibilità per chi mangia fuori casa di consumare un pasto di qualità, gustoso, bilanciato dal punto di vista nutrizionale e rispettoso dell'ambiente. Da qui l'importanza di sensibilizzare e formare gli addetti alla produzione e somministrazione di alimenti affinché la qualità nutrizionale e la sostenibilità divengano una prerogativa fondamentale dei loro prodotti. Lo scopo è che vengano forniti pasti che uniscano qualità nutrizionale, organolettica e sicurezza. Fondamentale per la realizzazione del progetto è la creazione di una rete di esercizi di ristorazione interessati al progetto, disponibili a collaborare alla realizzazione del medesimo e al conseguimento dei relativi obiettivi.

Il progetto prevede che gli esercenti che aderiscono all'iniziativa, rispettino i requisiti generali e specifici da soddisfare per acquisire il marchio "Gins Food, gusto in salute".

Anche gli operatori del settore alimentare notificati per la produzione e somministrazione di alimenti "Senza glutine" sono invitati ad aderire al progetto per migliorare l'offerta nutrizionale dei clienti celiaci.

Finalità

- Offrire ai cittadini l'opportunità di una maggiore disponibilità di piatti nutrizionalmente equilibrati nel pranzo fuori casa.
- Incrementare le conoscenze dei professionisti e dei consumatori in materia di alimentazione sana e sostenibile.
- Influenzare positivamente le abitudini alimentari per chi mangia fuori casa favorendo sane scelte alimentari.
- Andare incontro alle richieste di una fascia di clienti sempre più orientata al consumo di proteine vegetali e attenta agli aspetti ambientali.

Finalità specifiche

- Costituire una rete di esercizi di ristorazione disponibili a promuovere le finalità del progetto e ad aderire alle specifiche linee guida.
- Definire le principali caratteristiche nutrizionali di un pasto.
- Elaborare linee guida specifiche in relazione alle tipologie di ristorazione (ristoranti, bar, mense).
- Organizzare e attuare una campagna di comunicazione rivolta ai consumatori.

RISTORATORI: Impegni

- I pubblici esercizi che intendono aderire all'iniziativa si impegnano a garantire un pasto salutare completo, adottando preparazioni coerenti con le linee guida (vedi allegato A).L'allegato è stato redatto tenendo conto della letteratura scientifica di riferimento ed in particolare delle Linee Guida per una sana alimentazione CREA (Centro di Ricerca Alimenti e Nutrizione) revisione 2018 e dei LARN IV Revisione. Particolare attenzione dovrà essere rivolta al gusto, al gradimento di tali piatti e alla loro presentazione.
- I ristoratori, in questo percorso, assumono un ruolo attivo di veri promotori della salute, in quanto possono orientare e facilitare le scelte di salute dei consumatori.
- I ristoratori aderenti al progetto sono tenuti ad utilizzare e diffondere il materiale informativo appositamente predisposto.

RISTORATORI: Opportunità

- **Visibilità:** inserimento dell'esercizio nella Mappa della salute della Regione Emilia- Romagna, un insieme di mappe interattive suddivise per categoria (es. alimentazione, attività motoria), in cui, attraverso infografiche, è possibile visualizzare la localizzazione

dell'esercizio e avere informazioni su iniziative per rendere facili ed accessibili attività ed abitudini salutari a tutta la cittadinanza.

- Attribuzione di un simbolo identificativo per contraddistinguere l'attività e caratterizzare il progetto. Gli esercizi di ristorazione aderenti al progetto saranno tenuti ad esibire un logo identificativo da esporre all'interno/esterno del locale.
- Promozione dell'iniziativa tramite vari canali informativi: pagine in siti web istituzionali e social network, inserzioni promozionali nei giornali locali.
- Partecipazione facoltativa a percorsi informativi e formativi in ambito nutrizionale da parte di operatori dei Servizi Igiene Alimenti e Nutrizione (SIAN): si tratta di incontri con partecipazione gratuita in cui è prevista la trattazione di temi e aspetti nutrizionali e di sostenibilità.
- Disponibilità di materiale informativo (infografiche e QR code) rivolto sia ai ristoratori che ai consumatori.

Monitoraggio dell'attività

L'andamento del progetto sarà monitorato e oggetto di valutazione da parte del Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione competente per territorio.

REQUISITI GENERALI

- Nella scelta e quindi nell'offerta dei prodotti privilegiare la qualità rispetto alla quantità e, preferibilmente, le produzioni locali che consentono un minore impatto ambientale e produzioni regolamentate: DOP (Denominazione di Origine Protetta), IGP (Indicazione Geografica Protetta), STG (Specialità Tradizionale Garantita), QC (Qualità Controllata), PAT (Prodotto Agroalimentare Tradizionale).
- Offrire ricette e preparazioni semplici, con cotture leggere (alla piastra, al vapore, al cartoccio, al forno), privilegiando piatti della tradizione locale.
- Preferire l'utilizzo di prodotti freschi di stagione rispetto a quelli conservati con l'eccezione dei prodotti surgelati al naturale.
- Nella preparazione di piatti, insalate, panini e simili privilegiare l'utilizzo di un solo ingrediente di origine animale per volta (salume o formaggio ecc.) possibilmente insieme a verdure evitando l'aggiunta di salse ad alto contenuto di grassi (es. maionese).
- Usare con moderazione il sale e quando lo si usa preferire quello iodato; privilegiare l'utilizzo di erbe aromatiche.

- Proporre anche pane comune a ridotto contenuto di sale (Pane Qualità Controllata – Pane Meno Sale), meglio se integrale.
- Garantire la presenza di frutta e verdura privilegiando il criterio della stagionalità.
- Promuovere l'offerta di frutta fresca tal quale o in pezzi, senza aggiunta di zucchero o liquori.
- Privilegiare dolci semplici come prodotti da forno senza farciture di crema e/o panna oppure gelato alla frutta e/o allo yogurt.
- Implementare progetti per la riduzione del sale nella preparazione delle ricette.
- Fra le bevande porre in buona vista l'acqua; non incentivare il consumo di bevande zuccherate e superalcolici.
- Rendere disponibile l'opzione della "mezza porzione".
- Per le porzioni standard si suggerisce di fare riferimento ai "LARN - IV Revisione" di seguito riportati.

LARN 2012 - STANDARD QUANTITATIVI DELLE PORZIONI

GRUPPO DI ALIMENTI	ALIMENTI	Porzioni standard
LATTE E DERIVATI	latte	125 mL
	yogurt	125 g
	formaggio fresco	100 g
	formaggio stagionato	50 g
CARNE, PESCE, UOVA	carne 'rossa' fresca/surgelata (bovina, ovina, suina, equina)	100 g
	carne 'bianca' fresca/surgelata (pollo, tacchino ecc.)	100 g
	carne conservata (salumi, affettati)	50 g
	pesce, molluschi, crostacei freschi/surgelati	150 g
	pesce, molluschi, crostacei conservati	50 g
	uova	50 g
LEGUMI	legumi, freschi o in scatola	150 g
	legumi secchi	50 g
CEREALI E DERIVATI, TUBERI	pane	50 g
	sostituti del pane: fette biscottate, cracker, grissini, friselle, tarallini	30 g
	pasta, riso, mais, farro, orzo, ecc.	80 g
	prodotti da forno dolci: brioche, croissant, cornetto, biscotti	30-50 g
	cereali per la prima colazione	30 g
	patate	200 g
VERDURE E ORTAGGI	insalata a foglia	80 g
	verdure e ortaggi, crudi o cotti	200 g
FRUTTA	frutta fresca	150 g
	frutta secca in guscio	30 g
	frutta secca zuccherina	30 g
GRASSI DA CONDIMENTO	olio extravergine di oliva, olio di semi	10 ml
	burro	10 g
BEVANDE ANALCOLICHE	spremute, succhi di frutta, the freddo, altre bevande non alcoliche	200mL/330mL
	the caldo	250 mL
	caffè	30-50 mL
BEVANDE ALCOLICHE	vino	125 mL
	birra	330 mL
	vermouth/porto/aperitivi	75 mL
	superalcolici	40 mL
DOLCIUMI	zucchero	5 g
	miele, marmellata	20 g
	torte, dolci al cucchiaio, gelati	100 g
	snack, barrette, cioccolato	30 g



Sei un RISTORANTE Gins Food se...
rispetti almeno 6 requisiti su 9

- ...proponi anche «Pane meno Sale e /o pane integrale»
- ...prevedi nel menù fisso (se presente) SEMPRE FRUTTA e VERDURA FRESCA
- ...quando possibile, fai in modo che il cliente possa condire personalmente i suoi piatti
- ...fornisci sempre al tavolo sale iodato e olio extra vergine di oliva
- ...proponi mezze porzioni o piatti unici (primo, secondo e contorno in quantità ridotte) a prezzo minore
- ...prevedi menù stagionali con prodotti del territorio
- ...nella fase di approvvigionamento delle materie prime preferisci prodotti a ridotte emissioni di CO2 (filiera corta) o il biologico
- ...hai eliminato la plastica monouso
- ...utilizzi sistemi per ridurre lo spreco (donazione delle eccedenze, doggy bag)



Sei un BAR Gins Food se...
rispetti almeno 5 requisiti su 10

- ...proponi anche «Pane meno Sale e /o pane integrale»
- ...prevedi nel menù fisso (se presente) SEMPRE FRUTTA e VERDURA FRESCA
- ...quando possibile, fai in modo che il cliente possa condire personalmente i suoi piatti
- ...fornisci sempre al tavolo sale iodato e olio extra vergine di oliva
- ... nella fase di approvvigionamento delle materie prime preferisci prodotti a ridotte emissioni di CO2 (filiera corta) o il biologico
- ...hai eliminato la plastica monouso
- ...proponi centrifugati a base di frutta e verdura stagionali
- ... utilizzi sistemi per ridurre lo spreco (donazione delle eccedenze, doggy bag)
- ...comunichi attraverso il menù dando valore alle tue scelte sostenibili
- ...proponi anche aperitivi a base vegetale (es. pinzimonio di verdure...)



Sei una MENSA Gins Food se...
rispetti almeno 8 requisiti su 11

- ...proponi uguali scelte per primo e secondo piatto (50% a base animale e 50% a base vegetale*)
- ...proponi mezze porzioni o piatti unici (primo, secondo e contorno in quantità ridotte) a prezzo minore
- ... hai eliminato la plastica monouso
- ... prevedi sempre frutta e verdura fresca nel menù, rispettando la stagionalità
- ... proponi anche "Pane meno Sale" e/o pane integrale
- ...informi e sensibilizzi il personale su sana alimentazione e corretti stili di vita (infografiche, QR code)
- ... crei un sistema di confronto costruttivo con i dipendenti per accogliere idee e suggerimenti utili per la mensa
- ... prevedi un sistema di "ordinazione dei pasti"
- ...utilizzi acqua di rubinetto
- ... prevedi nell'appalto delle materie, prime prodotti a ridotte emissioni di CO2 (filiera corta)/biologici (enfattizza questa scelta di qualità aziendale)
- ... implementi un sistema di recupero dei pasti preparati e non consumati (doni le eccedenze, app, doggy bag ...)



Sei un Ristorante / Bar Gins Food SENZA GLUTINE se...
oltre ad essere notificato, rispetti almeno 6 requisiti su 10

- ... proponi anche "Pane meno Sale"
- ... limiti le proposte di prodotti industriali, spesso ricchi di sale, grassi saturi e zuccheri raffinati
- ...prevedi nel menù fisso (se presente) sempre FRUTTA E VERDURA FRESCA rispettando la stagionalità
- ...proponi mezze porzioni o piatti unici (primo, secondo e contorno in quantità ridotte) a prezzo minore
- ... quando possibile, fai in modo che il cliente possa condire personalmente i suoi piatti. Fornisci sempre al tavolo sale iodato e olio extravergine di oliva (dedicati solo al cliente celiaco)
- ...prevedi menù stagionali con prodotti del territorio
- ...prevedi la possibilità di consumare acqua di rubinetto
- ... preferisci, nella fase di approvvigionamento delle materie prime, prodotti a ridotte emissioni di CO2 (filiera corta)/biologici
- ... hai eliminato la plastica monouso
- ... utilizzi sistemi per ridurre lo spreco (donazione delle eccedenze, doggy bag, app...)



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA



**COSTRUIAMO
SALUTE**
IL PIANO DELLA PREVENZIONE 2021-2025
DELLA REGIONE EMILIA-ROMAGNA