



# Ministero dell'Interno

DIPARTIMENTO DEI VIGILI DEL FUOCO, DEL SOCCORSO PUBBLICO E DELLA DIFESA CIVILE

## Ufficio Sanitario

### NUOVI PARAMETRI NUTRITIVI PER LA MENSA OBBLIGATORIA DI SERVIZIO DEL CORPO NAZIONALE DEI VIGILI DEL FUOCO

#### COLAZIONE

La colazione sarà prevista esclusivamente per gli Allievi V.V.P. e i Corsisti accasermati; nelle sedi ove è in funzione un centro cottura la colazione sarà così composta:

- n. 1 brioche (di pasticceria o di tipo industriale) oppure biscotti g 50 oppure n. 4 fette biscottate
- n. 1 confettura g 30
- latte ml 250
- caffè g 7
- zucchero g 10

In alternativa la colazione dovrà prevedere:

- n. 1 brioche (di pasticceria o di tipo industriale) oppure biscotti g 50 oppure n. 4 fette biscottate
- n. 1 confettura g 30
- n. 2 succhi di frutta (brik) da 200 ml ciascuno oppure n. 1 succo di frutta 200 ml + n. 1 tè (brik) 200 ml oppure n. 2 yogurt (bianco o alla frutta) da 125 g ciascuno oppure n. 1 yogurt 125 g + n. 1 succo di frutta (brik) 200 ml

#### PRANZO o CENA

##### Primo Piatto

Pasta o riso g 130 oppure pasta o riso g 80 con legumi secchi g 60 oppure pasta o riso g 110 con verdure e/o ortaggi freschi e/o congelati g 150.

Tutti i giorni dovrà essere garantito comunque, in alternativa, nella misura del 20% circa dei primi piatti previsti nel menù del giorno, un primo piatto a base di pasta o riso in bianco g 130 (con il condimento previsto alla voce corrispondente).

##### Secondo Piatto

*Carne fresca:* vitello (da quarti posteriori ed anteriori) g 200 di parte commestibile oppure vitellone (da quarti posteriori ed anteriori) g 150 di parte commestibile oppure maiale magro g 150 di parte commestibile oppure coniglio g 250 oppure petto di pollo g 220 oppure coscia di pollo senza pelle g 200 oppure petto di tacchino g 180  
oppure



# Ministero dell'Interno

DIPARTIMENTO DEI VIGILI DEL FUOCO, DEL SOCCORSO PUBBLICO E DELLA DIFESA CIVILE

## Ufficio Sanitario

*Carne congelata:* vitello (da quarti posteriori ed anteriori) g 230 di parte commestibile oppure vitellone (da quarti posteriori ed anteriori) g 170 di parte commestibile oppure maiale magro g 180 di parte commestibile oppure coniglio g 260 oppure petto di pollo g 220 oppure coscia di pollo senza pelle g 200 oppure petto di tacchino g 200.

In alternativa

*Formaggi e latticini:* a pasta tenera: ricotta di mucca g 150 oppure mozzarella g 120 oppure stracchino g 70 oppure formaggini poco grassi g 80 oppure crescenza g 70; a pasta semi dura: provola affumicata g 80 oppure emmenthal g 70 oppure caciotta fresca g 80 oppure taleggio g 70; a pasta dura: pecorino g 70 oppure grana padano g 70 oppure parmigiano g 70;

In alternativa

*Salumi:* prosciutto crudo magro g 100 oppure prosciutto crudo non sgrassato g 70 oppure prosciutto cotto magro g 100 oppure salame a grana fine g 60;

In alternativa

*Pesce surgelato:* filetti di platessa o di nasello o di merluzzo g 300 o di sogliola g 250 oppure baccalà o stoccafisso g 250 oppure pesce acqua dolce o marina, fresco o in tranci: platessa, nasello, merluzzo g 300 oppure trota g 250 oppure pesce azzurro g 230 oppure sogliola g 250 oppure dentice g 200 oppure spigola g 250 oppure *pesce conservato:* tonno sott'olio sgocciolato g 80 e g 30 formaggio da tavola;

In alternativa

*Uova:* n. 2 uova (sode o fritte) e g 30 prosciutto crudo intero oppure g 50 formaggio da tavola.

Tutti i giorni dovrà essere garantito comunque, in alternativa, nella misura del 20% circa dei secondi piatti previsti nel menù del giorno, un piatto freddo costituito da: mozzarella g 120 oppure formaggio da tavola g 70 e prosciutto crudo o cotto g 30 oppure salame a grana fine g 30.

Contorno

Verdure fresche ed ortaggi di stagione g 350 (da utilizzare anche per la preparazione di primi piatti) oppure verdure fresche bollite g 250 oppure patate (lesse, al forno, fritte) g 200 (al netto degli scarti) oppure verdure surgelate cotte g 200 oppure ortaggi e legumi surgelati (piselli, fagiolini) g 200 oppure legumi freschi g 130.



# Ministero dell'Interno

DIPARTIMENTO DEI VIGILI DEL FUOCO, DEL SOCCORSO PUBBLICO E DELLA DIFESA CIVILE

## Ufficio Sanitario

### Condimenti per l'intero pasto:

- olio (olio extravergine di oliva di prima qualità) 40 ml in proporzione tra il primo piatto, il secondo piatto ed il contorno oppure burro 50 g (di prima qualità) oppure olio (olio extravergine di oliva di prima qualità) 25 ml e pancetta 15 g
- pomodori pelati 150 g oppure concentrato di pomodoro 30 g oppure passato di pomodoro 100 g
- formaggio per condimento primo piatto: grana padano 10 g oppure parmigiano 10 g oppure pecorino 10 g

### Pane

Tipo comune 100 g

### Frutta

Frutta fresca di stagione 250 g

### Bevande

Bevanda analcolica 33 cl oppure acqua minerale naturale 50 cl

### Dolci

N. 1 porzione di 100 g (di pasticceria fresca o di confezione industriale).

Solo nei giorni festivi e nelle seguenti ricorrenze speciali: festività di Capodanno, Pasqua, 25 Aprile, 1° Maggio, Santa Barbara (4 Dicembre), 25 Dicembre, ricorrenze della fondazione della Repubblica e ricorrenze speciali che assumono particolare solennità per l'intervento di autorità civili, militari e religiose.

### DISPOSIZIONI VARIE

Si può usare il sale da cucina in modica quantità; è ammesso l'uso di dado da brodo e di spezie, aromi naturali (sedano, basilico, prezzemolo, cipolla, aglio, succo di limone, aceto) e sostanze alimentari necessarie per il condimento e la preparazione di ricette particolari (farina, pangrattato 20 g).

Non sono stati inseriti nelle presenti tabelle alcuni generi alimentari quali maionese e salse piccanti che possono essere dannosi per la salute, in quanto nutrizionalmente scorretti.

Tutti i prodotti devono essere di prima qualità e rispettare le disposizioni in materia di etichettatura dei prodotti alimentari.

*Handwritten signature*



# Ministero dell'Interno

DIPARTIMENTO DEI VIGILI DEL FUOCO, DEL SOCCORSO PUBBLICO E DELLA DIFESA CIVILE

## Ufficio Sanitario

Riguardo al consumo di carne bovina, le misure cautelari adottate dal Ministero della Salute, conformemente alla normativa comunitaria in materia di rischio BSE per la commercializzazione delle carni bovine, rappresentano ad oggi uno strumento efficace per assicurare la qualità dei prodotti carnei che, pertanto sono idonei al consumo umano diretto o utilizzabili come ingredienti per la preparazione di prodotti trasformati.

Nello specifico, in base alle ricerche scientifiche, non è stata rilevata la infettività nel muscolo scheletrico (carne), nel latte e nei tessuti adiposi (grasso), nonché, nelle carni in gelatina in scatola che sono ottenute utilizzando come materia prima esclusivamente il cosiddetto "muscolo rosso".

Riguardo al consumo di carni avicole (polli, quaglie, oche, anatre) e ovoprodotti, devono essere destinati all'alimentazione umana esclusivamente prodotti avicoli e di derivazione provvisti di bollo sanitario ed etichettatura, cotti adeguatamente o trattati in ogni modo al calore (compresa la pastorizzazione o l'irradiazione). Devono essere tassativamente esclusi dal consumo umano carni avicole e prodotti di cui non è dato conoscere la provenienza oppure ottenuti da animali provenienti da paesi dove l'influenza aviaria sia dichiarata endemica dalle autorità sanitarie competenti.

Per quanto riguarda l'apporto idrico giornaliero, al di fuori dei pasti, la disponibilità di acqua da bere pro capite (per individuo), in relazione a specifiche situazioni locali (inadeguato approvvigionamento) e in rapporto alla quantità d'acqua che l'organismo perde in determinate condizioni (temperatura ambientale, lavoro muscolare, livelli di prestazione fisica e tipologie di vestizione), dovrà essere di litri 2,5 (250 cl) al giorno per persona, in condizioni di ordinaria attività fisica e di 10 litri (1.000 cl) al giorno per persona, in condizioni climatiche estreme, ad esempio con temperature molto elevate e/o sottoposizione a sforzi fisici intensi, pesanti e prolungati. L'acqua deve essere intesa come acqua corrente potabile per bere, che può essere sostituita da acqua minerale naturale in bottiglia, ove si verificano problemi di rifornimento idrico, od ordinanze comunali o del dipartimento di Igiene e Sanità pubblica dell'Azienda USL competente per territorio che indichino la non potabilità dell'acqua stessa.

Occorre tenere presente che, per soddisfare il fabbisogno idrico e minerale durante e dopo sforzi fisici intensi, pesanti e prolungati e/o esposizione a temperature ambientali elevate, è necessario utilizzare, ogni 20-30 minuti circa, acque minerali naturali del tipo bicarbonato-alcaline contenenti bicarbonato di sodio (20-25 cl) al fine di ricostruire le riserve alcaline e abbattere l'acidosi provocata dalla fatica. I succhi di frutta sia freschi, sia in scatola (brik da 200 ml) sono utili per il loro valore vitaminico, minerale e possono essere usati senza però eccedere, in sostituzione di altre bevande quando queste ultime non sono disponibili.

Per ricostituire le riserve minerali e diminuire l'acidosi provocata sia dagli sforzi fisici intensi, pesanti e prolungati e/o dall'esposizione a temperature elevate possono essere utilizzati dal personale integratori di sali minerali a base di potassio aspartato più magnesio aspartato (Polase ®, 1 bustina o 1 compressa da sciogliere in acqua dopo ciascuno dei 2 pasti principali).

Si evidenzia che le bibite gassate hanno scarso valore minerale e vitaminico e per la ricchezza di anidride carbonica presentano gli stessi inconvenienti digestivi delle acque molto gasate e devono perciò essere evitate.



# Ministero dell'Interno

DIPARTIMENTO DEI VIGILI DEL FUOCO, DEL SOCCORSO PUBBLICO E DELLA DIFESA CIVILE

## Ufficio Sanitario

Nell'elaborazione del menù settimanale (14 pasti) si dovrà assicurare la presenza della carne almeno 6 (sei) volte, del pesce almeno 2 (due) volte e delle uova non più di 1 (una) volta.

### PARAMETRI NUTRIZIONALI PARTICOLARI

#### RAZIONE VIVERI DA VIAGGIO A SECCO

Da attribuire in sostituzione della razione viveri ordinaria al personale comandato in servizio isolato o collettivo fuori dell'ordinaria sede di servizio, per ogni periodo di 24 ore, in quanto impossibilitato ad usufruire di pasti confezionati:

- crackers 250 g
- tonno sott'olio in scatola 80 g oppure sardine sott'olio in scatola 120 g oppure filetti di sgombrò sott'olio in scatola 125 g oppure filetti di salmone sott'olio in scatola 110 g
- carne bovina in scatola preparata in gelatina vegetale 140 g
- fagioli o piselli o fave lessati in scatola 200 g
- formaggio da tavola in scatola 80 g
- succo di frutta (brik) n. 2 da 200 ml
- cioccolato 50 g
- biscotti 50 g
- per quanto attiene l'approvvigionamento idrico e salino medio, per giorno e per persona, effettivo e raccomandato, si rimanda a quanto specificato nel paragrafo delle *disposizioni varie*.

### ALIMENTI INTEGRATIVI

#### IN CASO DI PARTICOLARI CONDIZIONI DI LAVORO

Da attribuire ad integrazione della razione viveri ordinaria al personale facente parte di squadre di soccorso impegnate in lavori particolarmente stressanti e prolungati nel tempo con avverse condizioni climatiche (caldo, gelo, alluvioni, nubifragi, incendi di strutture di grandi proporzioni, crolli, ecc.) ovvero impegnate in interventi di lunga durata e di estrema pericolosità (incendi boschivi, alluvioni, nubifragi, incendi di strutture di grandi proporzioni, crolli, ecc.):

- n. 2 succhi di frutta (brik) da 200 ml
- crackers 50 g
- cioccolato 50 g
- per quanto attiene l'approvvigionamento idrico e salino medio, per giorno e per persona, effettivo e raccomandato, si rimanda a quanto specificato nel paragrafo delle *disposizioni varie*.



# Ministero dell'Interno

DIPARTIMENTO DEI VIGILI DEL FUOCO, DEL SOCCORSO PUBBLICO E DELLA DIFESA CIVILE

## Ufficio Sanitario

### IN CASO DI CALAMITA' PUBBLICHE

Al personale impegnato ed integrato in operazioni di soccorso a seguito di grandi calamità pubbliche, riconosciute tali da apposito provvedimento legislativo, con permanenza continuativa nelle località sinistrate, deve essere attribuita complessivamente la razione viveri giornaliera integrata dalla somministrazione dei seguenti generi di conforto nei giorni di effettivo impiego, con esclusione di qualsiasi altra integrazione:

- cioccolato 100 g
- n. 2 succhi di frutta (brik) da 200 ml
- crackers 100 g
- per quanto attiene l'approvvigionamento idrico e salino medio, per giorno e per persona, effettivo e raccomandato, si rimanda a quanto specificato nel paragrafo delle *disposizioni varie*.

Tali alimenti integrativi sono previsti, ai sensi dell'art. 33 legge 23/12/80 n. 930, anche per il personale adibito ai servizi di supporto tecnico chiamato a prestare la propria opera in località colpita da calamità.

### PER GLI SPECIALISTI

1) Integrazione di conforto per piloti, elicotteristi, motoristi e personale di bordo delle unità navali in dotazione al Corpo nazionale dei Vigili del Fuoco, nei soli giorni che espletano attività di volo o di navigazione, sempre se aventi diritto alla razione ordinaria:

- n. 1 brioche oppure n. 1 merendina farcita (confezione industriale)
- n. 2 succhi di frutta (brik) da 200 ml
- bevanda analcolica in lattina da 33 cl
- per quanto attiene l'approvvigionamento idrico e salino medio, per giorno e per persona, effettivo e raccomandato, si rimanda a quanto specificato nel paragrafo delle *disposizioni varie*.

2) Integrazione vitto per gli operatori N.B.C.R., SMZT e S.A.F. 2B, limitatamente alle giornate di addestramento ovvero in occasione di interventi operativi di soccorso ovvero per la durata del corso di abilitazione:

- cioccolato 100 g
- biscotti dolci 100 g
- succo di frutta (brik) da 200 ml
- polivitamine n. 2 compresse al giorno (supradyn minerale rafforzato)
- confettura 90 g (n. 3 vaschette da 30 g)
- per quanto attiene l'approvvigionamento idrico e salino medio, per giorno e per persona, effettivo e raccomandato, si rimanda a quanto specificato nel paragrafo delle *disposizioni varie*.

*Handwritten signature*



# Ministero dell'Interno

DIPARTIMENTO DEI VIGILI DEL FUOCO, DEL SOCCORSO PUBBLICO E DELLA DIFESA CIVILE

Ufficio Sanitario

PER GLI ALLIEVI E GLI ISTRUTTORI, DESTINATI A GARE ATLETICHE, LIMITATAMENTE AL PERIODO DI ALLENAMENTO E DI GARA:

- biscotti 150 g
- cioccolato 100 g
- confettura 100 g
- crackers 40 g
- n. 2 succhi di frutta (brik) da 200 ml
- bevanda analcolica in lattina da 33 cl
- per quanto attiene l'approvvigionamento idrico e salino medio, per giorno e per persona, effettivo e raccomandato, si rimanda a quanto specificato nel paragrafo delle *disposizioni varie*.

PER IL PERSONALE DI TURNO IN SERVIZIO PRESSO GLI AEROPORTI ED ELIPORTI:

- succo di frutta (brik) da 200 ml
- crackers 25 g
- per quanto attiene l'approvvigionamento idrico e salino medio, per giorno e per persona, effettivo e raccomandato, si rimanda a quanto specificato nel paragrafo delle *disposizioni varie*.

PER IL PERSONALE DONATORE DI SANGUE, LIMITATAMENTE ALLA GIORNATA IN CUI VIENE EFFETTUATA LA DONAZIONE:

- cioccolato 50 g
- n. 2 brioche oppure n. 2 merendine farcite (conf.ne industriale)
- n. 2 succhi di frutta (brik) da 200 ml

F-5 MAG. 2008



IL DIRIGENTE SUPERIORE MEDICO  
Dott. Daniele SBARDELLA