

# LE COLAZIONI E LE MERENDE SANE A CASA

SERVIZIO NUTRIZIONALE COMUNE DI PISA

**Dr.ssa Susanna Agnello**  
**Dietista-Biologa nutrizionista**  
**Biotechnologa alimentare**

Comune di Pisa SSI

21 Ottobre 2024

## le colazioni e le merende sane a casa

Un pomeriggio insieme a parlare di nutrizione dei bambini in fascia di età 3/14 anni  
inizio ore 16

**STAND INFORMATIVI**  
**CONSIGLI NUTRIZIONALI**  
**MISURAZIONI**  
**GIOCHI PER I BAMBINI**  
**IN TEMA DI ALIMENTAZIONE**

alle ore 17 nello spazio interventi

- l'importanza delle colazioni e delle merende nella giornata alimentare dei bambini dai 3 ai 14 anni. Gli aspetti nutrizionali.
- colazioni e merende consigliabili in età scolare per costruire una giornata alimentare salutare, completa, gradevole e gradita
- l'importanza del pasto scolastico nell'alimentazione quotidiana dei nostri figli.

verrà offerta una merenda ai bambini presenti

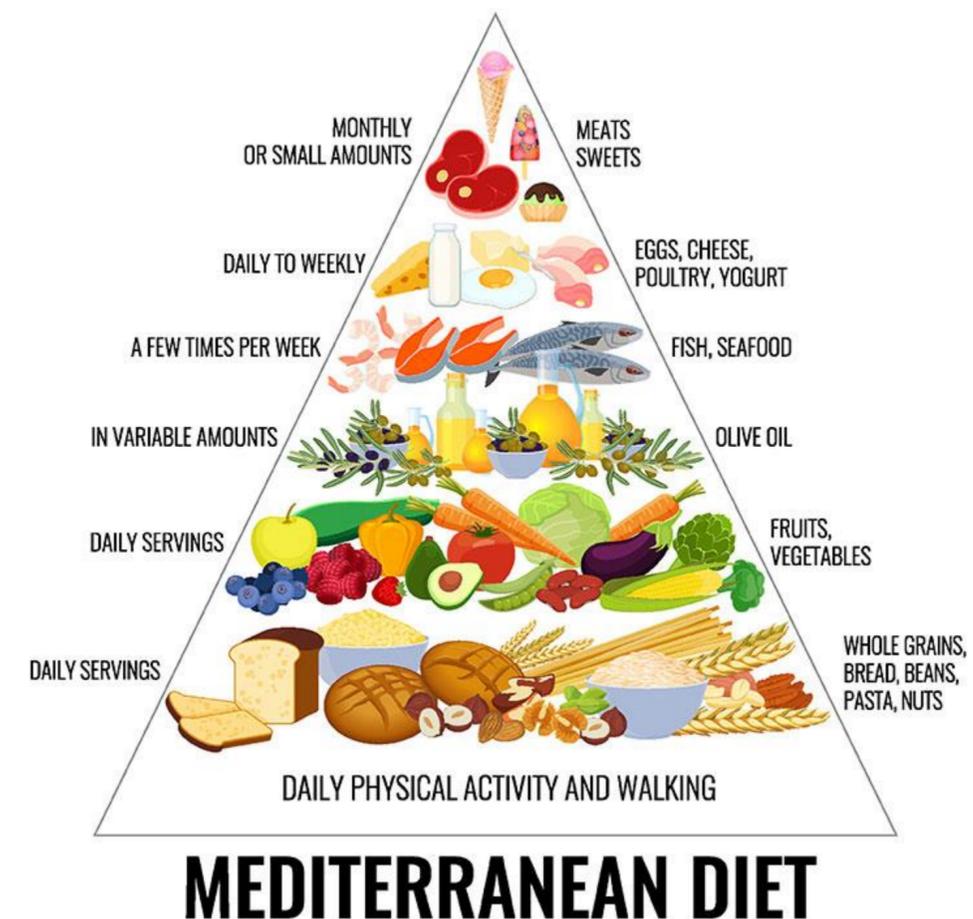
Logge dei banchi lunedì 21 ottobre!!

# DIETA MEDITERRANEA

La dieta mediterranea non è solo un modello alimentare, ma è uno stile di vita in cui oltre che all'alimentazione viene posta attenzione alla stagionalità degli alimenti, all'attività fisica e alla convivialità.

Prevede il consumo giornaliero di frutta, verdura, cereali (pasta, pane, riso), olio evo, latte e yogurt e legumi, mentre un consumo settimanale di carne bianca e pesce e occasionale di carne rossa, affettati e dolci.

**L'adesione alla dieta mediterranea sembra avere un ruolo benefico nel mantenimento della salute delle ossa nelle donne con fibromialgia.** Inoltre sembra avere benefici sull'elaborazione emotiva, determinare una diminuzione dell'affaticamento, dell'ansia e della depressione.



# L RUOLO DELLA MENSA SCOLASTICA

---

Il pasto in mensa ha anche il ruolo di orientare, attraverso un approccio educativo, il comportamento alimentare del bambino verso uno stile salutare e consapevole, elevando il livello qualitativo dei pasti e mantenendo saldi i principi di sicurezza alimentare.

# MENSA COME ESPERIENZA DI DIVERSITÀ DAL RUOLO DOMESTICO

---

Molte persone, però, questo non lo pensano, pensano che la **mensa sia una “pausa”**, un tempo in cui si mangia e non si fa scuola. Il ruolo educativo della mensa, invece, è lo stesso che ha la scuola.

Quindi il cibo della mensa è **necessariamente diverso dal cibo di casa**, perché quello è il ruolo educativo. Qualcosa piacerà, qualcosa no; qualcosa spaventerà perché ignoto. Ma pian piano, con l'aiuto dell'insegnante e del contesto, **si impara a stare in quel mondo**. È importante che la mensa sia un'esperienza molto diversa dall'esperienza domestica, non deve essere la ripetizione del domestico.

# BIOLOGICO E FILIERA CORTA

---

C'è poi un altro elemento, **un altro obiettivo** che è ancora più alto: se gli ingredienti del menù sono in prevalenza biologici, se viene seguita la filiera corta, se ci sono piatti della gastronomia locale, allora la mensa nutre non solo i bambini, ma anche la comunità: **prende le risorse del territorio** e restituisce ricchezza. **Saziare, nutrire i bambini e nutrire la comunità sono tre obiettivi diversi.**

Se guardo all'obiettivo di mensa che **nutre la comunità**, allora c'è un altro esempio straordinario di un'azienda municipalizzata, e quindi di proprietà pubblica, di sei comuni che si trovano nella cintura fiorentina.

Qui il **73%** dei prodotti è locale, **l'83%** è a filiera corta

### **1) spreco alimentare (“cucinato e non servito”)**

- inadeguata programmazione del numero dei pasti
  - possibilità di scelta di più piatti (es.: dove viene svolto il servizio self-service)
  - preparazioni più abbondanti da parte della cucina
- 

### **2) scarto alimentare (“cucinato, servito e non mangiato”)**

- motivi comportamentali dei bambini/ragazzi (es.: assenza di fame all’ora di pranzo per il consumo di merende eccessive; rifiuto ad assaggiare piatti meno conosciuti)
- piatti troppo colmi di cibo che possono determinare un rifiuto ‘a priori’
- associazione fra alimenti non piacevole o non consueta
- modalità di sporzionatura e allestimento del piatto poco curata
- difficoltà pratiche da parte di alcuni bambini/ragazzi (es.: non riuscire a tagliare con il coltello)
- tempo insufficiente per il consumo del pasto (es.: refezione su più turni)
- ambiente della refezione sgradevole, troppo rumoroso.

**PROGETTO : ME LO PORTO A CASA per i bambini**

# MERENDA SANA UN PASTO IMPORTANTE A CASA ED A SCUOLA

---

## COSA SI PUÒ METTERE NELLO ZAINO DI NOSTRO FIGLIO

### Regole della merenda sana

Dunque care mamme, e nonni, e zie, e baby-sitter:

- **aiutiamo i nostri bambini a consumare una merenda corretta** dal punto di vista nutrizionale, incoraggiando, senza fornire alternative, il consumo di quella scolastica, laddove fornita, oppure, se non viene data dalla scuola, dando loro della frutta fresca e di stagione, alternandola magari con dei cracker, uno yogurt e, 1-2 volte a settimana, anche con una piccola merendina non farcita.
- **impariamo a non sovrastimare il consumo energetico** dato da un'ora di sport, valutando criticamente il tempo che realmente viene passato in attività di movimento (se ci fate caso, spesso equivale a circa mezz'ora, decisamente non molto!).
- **non compensiamo con la merenda pomeridiana il mancato pranzo**, perché in questo modoosterremo il bambino nel suo rifiuto della mensa scolastica; invece, con fermezza, invitiamolo a consumare o almeno assaggiare il pranzo, e non cediamo alle proteste di aver fame all'uscita di scuola: il pranzo lo aveva a disposizione, se lo ha rifiutato certamente non morirà di fame!



---

# Grazie per l'attenzione

**Dr.ssa Susanna Agnello**  
**Dietista-Biologa nutrizionista**  
**Biotechnologa alimentare**