



Educazione nutrizionali- mensa e linee guida toscane

SERVIZIO NUTRIZIONALE COMUNE DI PISA

Dr.ssa Susanna Agnello
Dietista-Biologa nutrizionista
Biotechnologa alimentare

COSA SONO LE LINEE GUIDA TOSCANE

Le Linee di Indirizzo per la Ristorazione Scolastica della Regione Toscana, rappresentano uno strumento condiviso a disposizione di tutti gli attori del complesso sistema della ristorazione collettiva in ambito scolastico.

Col fine di “investire in salute”, facilitando sin dall'infanzia **l'adozione di abitudini alimentari corrette**, si è ritenuto necessario definire un documento di indirizzo regionale che contenesse presupposti teorici ed al tempo stesso indicazioni pratiche per **migliorare la qualità nutrizionale e sensoriale** della ristorazione scolastica, per **organizzare e gestire il servizio di ristorazione** e per fornire un pasto adeguato ai fabbisogni per le diverse fasce di età.

COSA SONO LE LINEE GUIDA TOSCANE

PERCHE SONO NATE ?

Da questa premessa nasce nel **2007** “*Guadagnare Salute – rendere facili le scelte salutari*”, **strategia globale** volta alla promozione di stili di vita salutari e alla riduzione delle malattie croniche non trasmissibili, elaborata dal Ministero della Salute

In molti Paesi del mondo **sovrappeso e obesità sono aumentati** in modo considerevole. In Italia, si valuta che negli ultimi 25 anni la percentuale di bambini sovrappeso e obesi sia aumentata 3 volte e continui ad aumentare, con **notevoli effetti di natura fisica e psico-sociale**. Tali danni alla salute in età pediatrica possono inoltre avere delle conseguenze sulla salute in età adulta

GLI OBIETTIVI TRASVERSALI

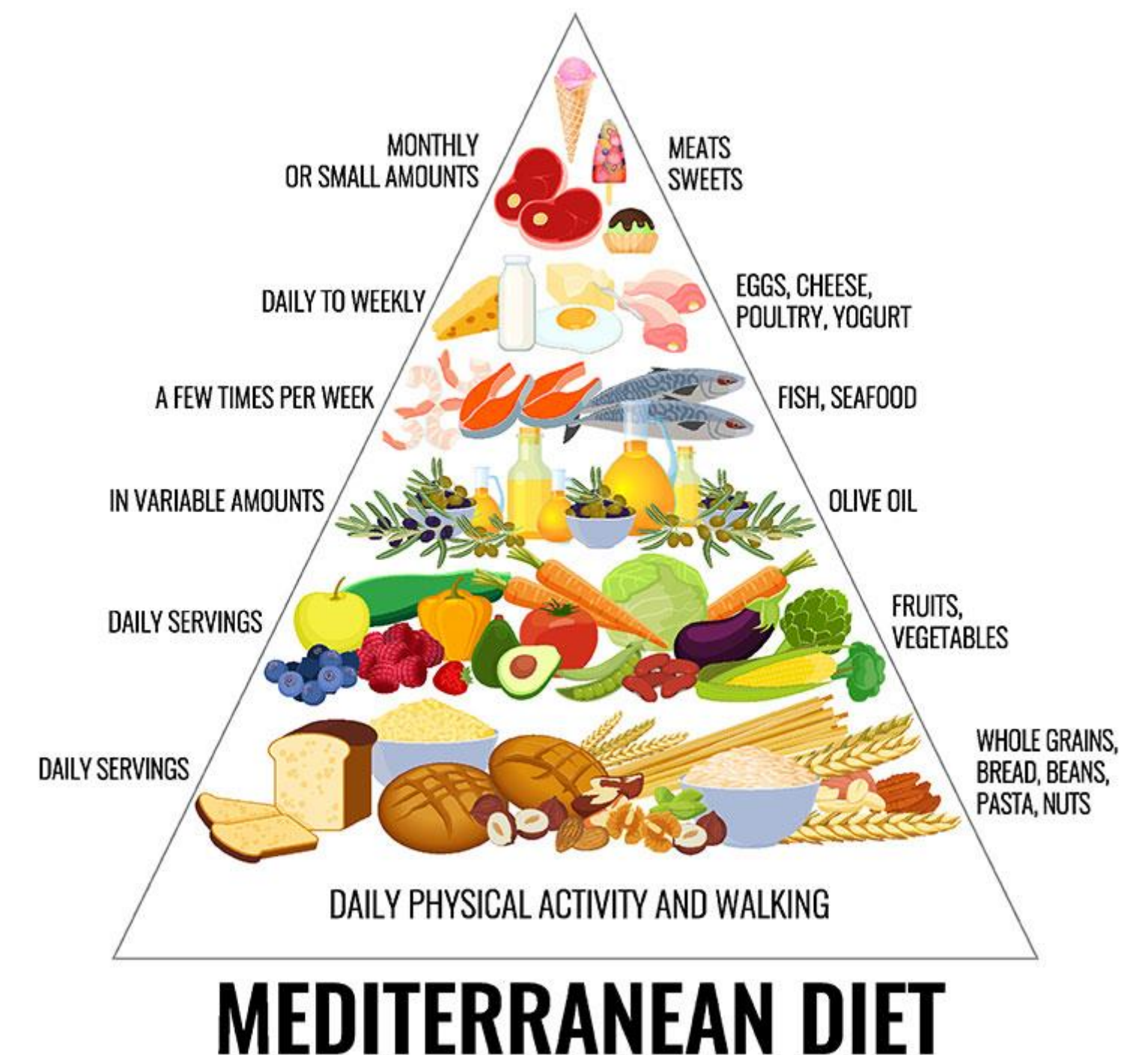
- **PROMOZIONE DI ABITUDINI ALIMENTARI CORRETTE,**
- **SICUREZZA E CONFORMITÀ ALLE NORME,**
- **APPROPRIATEZZA RISPETTO AI BISOGNI, IN TERMINI NON SOLO DI CARATTERISTICHE NUTRIZIONALI DELLE RICETTE E PRO- POSTE ALIMENTARI, TECNOLOGIE DI COTTURA, DERRATE UTILIZZATE, MA ANCHE IN TERMINI DI GRADIMENTO SENSORIALE,**
- RISPETTO DEI TEMPI E DELLE MODALITÀ DEL SERVIZIO, DI COMFORT E DI ACCESSIBILITÀ**

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.

PRANZARE CON I COMPAGNI DI SCUOLA: UN IMPORTANTE MOMENTO EDUCATIVO

Naturalmente è di fondamentale importanza che i bambini **vengano seguiti dagli insegnanti durante il consumo dei pasti**. L'insegnante esercita la sua funzione educativa anche soltanto con il suo comportamento a tavola. Nelle mense a volte accade, come “per magia”, che i bambini, favoriti dal gruppo e dalle sollecitazioni delle insegnanti, mangino anche cibi che solitamente sono restii ad accettare.

Affinchè il momento della mensa sia piacevole ed educativo sono inoltre molto importanti le caratteristiche degli ambienti dove si consumano i pasti: gradevolmente tinteggiati ed arredati, di dimensioni adeguate, con una giusta insonorizzazione ed aerazione.

RUOLO DEI GENITORI

Anche **l'atteggiamento dei genitori è estremamente importante**: quando i genitori guardano alla mensa con **diffidenza i bambini** percepiscono questo sentimento e si sentono giustificati se non mangiano a scuola.

Cosa fare allora per ridurre gli scarti della mensa? Dato per scontato che i cibi siano buoni e ben cucinati, si indicano di seguito alcuni comportamenti virtuosi:

- **far fare al bambino una adeguata prima colazione**
- **al momento della ricreazione proporre uno spuntino leggero**
- **svolgere in classe percorsi di educazione alimentare.**

- E 'importante che tali percorsi includano attività nelle quali i bambini possano toccare, annusare, percepire i cibi. Si è visto infatti che il coinvolgimento dei cinque sensi aiuta la formazione del gusto e di conseguenza un corretto approccio al cibo
- a livello familiare insegnare al bambino il rispetto del cibo evitando gli sprechi.

INDICAZIONI PER LA COMPOSIZIONE DEL MENU' GIORNALIERO

Si riassumono di seguito le principali indicazioni da seguire nella composizione del menù giornaliero per il pranzo a mensa:

- a) ad ogni pasto devono essere presenti frutta e verdura in quanto cibi ricchi di fibra, vitamine,
- b) quando il **primo piatto è costituito da un prodotto amidaceo** asciutto (pasta, riso, gnocchi di patate, polenta), è opportuno che il contorno non sia costituito da patate (in quanto ricche in carboidrati e quindi con una composizione in nutrienti analoga a quella dei primi piatti);
- c) quando il **primo è costituito da una minestra di sole verdure**, il secondo può essere costituito da un alimento ricco di carboidrati complessi (pizza, patate) in modo da aumentare il tenore di amidi del pasto;
- d) **non è necessario che ad ogni pasto siano presenti prodotti di origine animale**: quello che è veramente importante è rispettare la frequenza settimanale consigliata per ogni gruppo alimentare. Ricordiamo che le proteine nobili contenute in carne, pesce, uova e latte sono indispensabili per la crescita e che proteine di buona qualità, cioè capaci di fornire aminoacidi essenziali, sono presenti anche nei legumi;
- e) **il pesce deve essere presente almeno una volta alla settimana**, eventualmente anche come sugo per la pasta;
- f) come **secondo devono essere alternati** ogni settimana piatti a base di pesce, carne rossa e bianca, formaggi magri, uova e legumi;
- g) **la frutta deve essere fresca e di stagione ed il più possibile variata.**

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