



***LA MENSA SCOLASTICA:
ASPETTI EDUCATIVI ED EQUILIBRIO NUTRIZIONALE***

Il sovrappeso e l'obesità sono temi di grande rilievo nel quadro della Sanità Pubblica del nostro Paese.

Ma dove e come si combatte l'obesità? Sicuramente con l'attività fisica ma anche e soprattutto a tavola. E' per questa ragione che il contesto scolastico, attraverso il servizio di ristorazione, rappresenta un ambiente particolarmente favorevole all'acquisizione di sane abitudini alimentari.

E' infatti fondamentale correggere gli attuali modelli e stili di vita nei quali predominano eccessive assunzioni di grassi, soprattutto animali, scarsa presenza di carboidrati complessi ed eccesso di zuccheri a rapido assorbimento.

E' utile, dunque, intervenire introducendo a tavola modifiche concrete fatte di controllo delle porzioni, maggior consumo di frutta e verdura, riduzione dei grassi e gestione oculata di spuntini e bevande zuccherate.

Un presupposto importante per una crescita armoniosa è dato dalla regolarità dei pasti, abitudine importante che una volta acquisita e radicata, porta ad un facile mantenimento del peso ideale.

Spesso il giovane in sovrappeso non è tale perché mangia più degli altri ma perché mangia in modo disordinato nel corso della giornata, così da confondere pasto e fuori-pasto.

La corretta alimentazione del bambino e dell'adolescente costituisce il mezzo più idoneo a garantire un normale sviluppo psicofisico e consente di acquisire, fin dalla più tenera età, buone abitudini che perdureranno per tutta la vita.

Alimentarsi in maniera completa e varia, moderata e regolare, che prediliga alimenti semplici e naturali, permette di prevenire o minimizzare molti disturbi e malattie dell'età infantile (infezioni, intossicazioni, allergie, disturbi digestivi etc) e dell'età adulta (obesità, diabete, ipertensione).

LA GIORNATA ALIMENTARE

Durante l'infanzia e l'adolescenza, la giornata deve essere articolata in 5 momenti alimentari che sono:

- 1) **la colazione** (che comporta l'assunzione di circa il 15% delle calorie totali previste per la giornata),
- 2) **lo spuntino** (che comporta l'assunzione di circa il 5% delle calorie totali previste per la giornata),
- 3) **il pranzo** (che comporta l'assunzione di circa il 40% delle calorie totali previste per la giornata),
- 4) **la merenda** (che comporta l'assunzione di circa il 10% delle calorie totali previste

per la giornata),

- 5) **la cena** (che comporta l'assunzione di circa il 30% delle calorie totali previste per la giornata).

La colazione costituisce il momento alimentare più importante della giornata, poiché l'apparato digerente e il metabolismo si trovano al mattino nelle condizioni di ricevere ed utilizzare la giusta quota di nutrienti, dopo il lungo intervallo di digiuno della notte.

E' consigliabile assumere una buona quantità di latte o yogurt con un'adeguata razione di pane (con miele o marmellata), o cereali, o biscotti secchi. Questi alimenti forniscono il giusto apporto di calcio, proteine, zuccheri e carboidrati sostenendo l'organismo, senza appesantirlo, fino all'ora del pranzo.

Lo spuntino di metà mattina e la **merenda** del pomeriggio devono essere leggeri e poco calorici per non compromettere l'assunzione di alimenti durante il pranzo e la cena.

La cena rappresenta per molte famiglie l'unico pasto da condividere nell'arco della giornata, diventando anche un momento di scambio e di intimità familiare.

Per questo motivo a volte si introduce nel pasto serale tutto ciò che durante il giorno non si è potuto mangiare, facendolo diventare troppo abbondante e di difficile digestione nelle ore notturne, soprattutto per i bambini.

La difficoltà maggiore, è spesso quella di concepire una cena ideale ed equilibrata per tutti i componenti della famiglia, che consenta ai bambini una corretta integrazione con i cibi che hanno assunto durante il pranzo a scuola.

Il pranzo consumato nell'ambito scolastico assume una triplice valenza:

- **NUTRIZIONALE:** coprendo il fabbisogno di nutrienti, garantendo un adeguato sviluppo fisico e riequilibrando anche eventuali carenze dell'alimentazione extrascolastica;
- **EDUCATIVO:** fornendo al bambino corrette abitudini alimentari a cui fare riferimento anche in famiglia;
- **PREVENTIVO:** riducendo, attraverso un'alimentazione equilibrata, l'insorgenza di patologie legate alla malnutrizione (obesità, ipertensione, diabete).

Le tabelle dietetiche adottate nell'elaborazione dei menù nelle scuole:

- ➔ rispettano le indicazioni dei LARN (Livelli di Assunzione Raccomandati di Energia e Nutrienti per la popolazione italiana, revisione 1996 dell'Istituto Nazionale per la Ricerca degli Alimenti e della Nutrizione),
- ➔ prevedono un apporto calorico e nutrizionale quotidiano equilibrato e ben rappresentato per ogni fascia d'età, pari mediamente al 40% del fabbisogno giornaliero,

- prevedono un adeguato apporto proteico,
- prevedono un apporto di grassi prevalentemente rappresentato da quelli di origine vegetale (olio extra-vergine d'oliva),
- prevedono un apporto di glucidi prevalentemente rappresentato da quelli complessi (pane e pasta),
- prevedono un corretto apporto di vitamine, sali minerali, fibre, garantito dall'utilizzo di frutta e verdura,
- prevedono l'utilizzo di alimenti di qualità e derivanti da colture biologiche, a salvaguardia della salute e dell'ambiente.

COSA MANGIANO I NOSTRI BAMBINI

Il menù adottato nelle scuole del Comune di Sassari è articolato in cinque settimane per il periodo estivo e cinque per il periodo invernale, questo consente anche di utilizzare i prodotti ortofrutticoli di stagione ed assicurare la varietà dei cibi sulla tavola dei bambini. Il menù ruota ogni cinque settimane allo scopo di garantire una ulteriore variabilità dei piatti.

Il menù giornaliero è composto da:

- un primo piatto,
- un secondo piatto,
- un contorno,
- il pane,
- la frutta fresca di stagione o il dolce o lo yogurt

Il primo piatto

La pasta e il riso vengono preparati in diverse varianti e proposti una volta alla settimana. Con la stessa frequenza viene servito un primo piatto di pasta ripiena (ravioli, cannelloni, lasagne, tortellini) e di minestra (in brodo di pollo e vegetale o di verdure e cereali, o di legumi).

Inoltre, una volta alla settimana viene proposta la pizza, particolarmente gradita dai bambini. Come condimento si utilizza il formaggio Parmigiano Reggiano grattugiato.

Il secondo piatto

La carne, servita nel menù due volte alla settimana, può essere di pollo, tacchino, maiale o vitello. Il pesce è presente una volta alla settimana (in alternanza con l'uovo sodo) ed è costituito da prodotti surgelati a base di merluzzo. Anche il secondo piatto a base di formaggio viene offerto una volta alla settimana ed è costituito da mozzarella,

peretta, formaggio tipo pecorino sardo dolce, Parmigiano Reggiano, Dolce Sardo. Con la stessa frequenza vengono proposti anche il prosciutto cotto senza conservanti e il prosciutto crudo.

Il contorno

Il contorno è costituito da ortaggi in insalata crudi (di provenienza biologica) o cotti. Per allestire alcuni contorni vengono utilizzati prodotti surgelati.

Il pane

Il pane è fresco di giornata e viene servito ai bambini in monoporzioni.

La frutta

La frutta è di stagione e di provenienza biologica e viene proposta in almeno tre diverse tipologie nell'arco della settimana.

I dolci e lo yogurt

Una volta alla settimana i dolci (creme caramel, budino alla vaniglia, mousse al cioccolato) e lo yogurt sono proposti ai bambini in alternativa alla frutta. Spesso sono prodotti di provenienza regionale.

MENÙ ALTERNATIVI

Si può richiedere la variazione del menù, previa presentazione di una adeguata certificazione medica, nei casi in cui ai bambini o agli adulti che usufruiscono del servizio di mensa, sia stata diagnosticata una patologia, una allergia o una intolleranza alimentare. La preparazione delle diete speciali avviene con la supervisione di una dietista presente presso le cucine.

La variazione del menù può essere eventualmente richiesta anche per motivi di ordine religioso.

PREPARAZIONE E COTTURA DEI PASTI

La preparazione e la cottura dei pasti sono effettuate in base al piano alimentare programmato, e i pasti confezionati vengono trasportati alle scuole e distribuiti agli utenti.

Si utilizzano metodi di cottura semplici (in umido, al vapore, al forno), volti a minimizzare la perdita di sostanze nutritive e non sono consentite le frittiture.

Come condimento si utilizza l'olio extravergine d'oliva crudo e la quantità di sale utilizzata è minima e accuratamente controllata.

Le ditte applicano a tutte le fasi del ciclo produttivo il sistema HACCP (Hazard Analysis And Critical Control Point) al fine di garantire i più elevati standard igienici e qualitativi ai pasti prodotti.

IL CONTROLLO DELLA QUALITÀ DURANTE LA PRODUZIONE DEL PASTO

La qualità igienica del servizio e dei centri di produzione pasti è garantita da uno specifico piano di autocontrollo (HACCP) e vengono messe in atto diverse strategie di verifica.

Tutti i giorni il personale di cucina preleva un campione di ognuno dei cibi preparati al fine di garantire la possibilità, in caso di necessità, di procedere alle analisi chimiche e/o microbiologiche di laboratorio. I campioni vengono surgelati a -18 °C e conservati per le 72 ore successive al prelievo.

Vengono svolte anche visite ispettive periodiche dal personale dell'Amministrazione avente specifica qualifica e competenza nel verificare i seguenti aspetti:

- 1) stato igienico e idoneità strutturale dei locali e delle attrezzature,
- 2) igiene del personale,
- 3) verifica della qualità e quantità delle derrate e loro conformità al capitolato,
- 4) verifica della produzione del pasto dal ricevimento delle derrate al confezionamento, trasporto e somministrazione,
- 5) verifica dell'applicazione del sistema di autocontrollo.

Sulla base dei risultati delle verifiche vengono opportunamente predisposte le azioni correttive.

GLI ALIMENTI UTILIZZATI

Per la preparazione del pasto si utilizzano alimenti rispondenti a standard qualitativi specifici, nel rispetto della vigente normativa sugli alimenti e del Capitolato Speciale d'Appalto, come ad esempio cereali, legumi, frutta e verdura di provenienza biologica e prodotti lattiero-caseari regionali oltre al Parmigiano Reggiano D.O.P.

CHI REALIZZA IL SERVIZIO DI MENSA SCOLASTICA

La fornitura ed il trasporto dei pasti alle scuole cittadine sono affidati in appalto a terzi, in forza di un contratto triennale gestito da un raggruppamento delle Ditte Gemeaz Cusin SpA, Laser Servizi Srl e Cooperativa Sociale IV Miglio.

Le Ditte, attraverso due centri di cottura, preparano i pasti e provvedono alla distribuzione e al porzionamento delle pietanze (per i bambini più piccoli), rigovernatura

dei tavoli, raccolta e smaltimento dei rifiuti solidi urbani.

