

# MANGIARE A SCUOLA

## *Non solo calorie !*

Per i piccoli che vi accedono per la prima volta, la ristorazione scolastica rappresenta di solito un grande cambiamento nelle consuetudini alimentari, che stimola la loro curiosità e favorisce una maggior apertura verso i nuovi sapori. In mensa i bambini hanno infatti la possibilità di scoprire alimenti nuovi che, per diversità di gusti, di tradizioni alimentari e, a volte, per mancanza di tempo, non vengono consumati a casa.



I menù diversificati preparati dalle Dietiste offrono maggiori possibilità, rispetto al contesto familiare, di rendere più accettabile e gradita una pietanza, ma anche il rifiuto verso il cibo inconsueto per il gusto del bambino può essere superato più facilmente perché avrà modo di sperimentarlo nuovamente e di confrontarsi con i gusti dei compagni e degli insegnanti.

## *Cosa si mangia a scuola ...*

Come già anticipato, i menù sono articolati su 4 settimane che variano da estate ad inverno, ciò consente di utilizzare al meglio i prodotti ortofrutticoli secondo la stagionalità e di assicurare la varietà dei cibi sulla tavola dei bambini.

La varietà è uno dei principi fondamentali per una corretta nutrizione. Nessun alimento contiene infatti tutti i nutrienti necessari al nostro organismo ma la loro assunzione è garantita solo dal consumo di cibi il più possibile diversificati. Inoltre una dieta non monotona e ripetitiva stimola la curiosità del bambino e lo incoraggia a mangiare di tutto.

Le tabelle dietetiche adottate nella ristorazione scolastica fanno riferimento ai LARN (Livelli di Assunzione Raccomandata di Nutrienti e di Energia) e soddisfano la quantità di nutrienti e di energia consigliata per il pranzo dei bambini.

## *... nel piatto dei bambini*

Tutte le vivande offerte ai piccoli commensali vengono preparate e cotte nello stesso giorno del consumo. Per i condimenti a crudo e per le pietanze cotte viene utilizzato esclusivamente olio extravergine di oliva proveniente da agricoltura biologica; il burro è utilizzato nella quantità necessaria come condimento di alcuni primi piatti.



**Primi piatti:** la pasta asciutta, proposta in numerosi varianti è presente nel menù 2-3 volte alla settimana, il risotto è presente una volta alla settimana (con verdura, all'olio o al pomodoro), una volta minestra di verdure o di legumi (prevalentemente nel menù invernale). Più o meno una volta al

mese il menù offre gnocchi di patate e ravioli in brodo.

Le paste che non richiedono particolari manipolazioni vengono cotte appena prima del consumo e il formaggio per il condimento (Parmigiano Reggiano) viene grattugiato nella mattinata.

**Secondi piatti:** la carne (bovino adulto, pollo, tacchino e maiale) viene proposta 2 volte alla settimana, il pesce (merluzzo, filetti di platessa e tonno) una volta alla settimana. Gli affettati (prosciutto cotto, crudo e bresaola) sono presenti una volta alla settimana. Il formaggio (provola dolce, mozzarella, asiago ecc.) è servito 3 volte

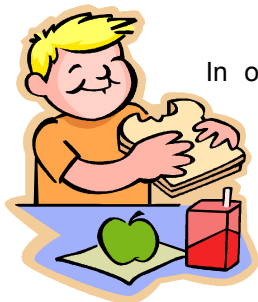


al mese in quello invernale mentre nel menù estivo è presente una volta alla settimana. Le uova sono in tavola una volta al mese.

L'impanatura dei cibi viene effettuata poco prima della cottura mentre i salumi e il formaggio vengono affettati poco prima del consumo.

---

### Il cestino da viaggio



In occasione delle visite d'istruzione, o in situazioni di eccezionalità, ai bambini viene distribuito un "cestino da viaggio" in sacchetti individuali contenente: un panino con prosciutto cotto e uno con formaggio, un frutto, un dessert monoporzione e una bottiglia d'acqua in PET da 250 cc, cosicché il bambino possa ricevere tutto il necessario per il pasto senza che i genitori si preoccupino d'acquistargli altrove le bevande necessarie.

---

### *...e a casa?*

Il pranzo a scuola è soltanto uno dei pasti della giornata, ma in qualche modo rappresenta il punto di riferimento per l'organizzazione della "giornata alimentare" del bambino. Se infatti il menù scolastico prevede per il pranzo pasta asciutta e un secondo di carne, a **cena** si potrà integrare scegliendo tra le seguenti possibilità : passati di verdura o minestrone con pastina o con crostini di pane o con riso o orzo, oppure minestre in brodo vegetale. Un uovo per secondo oppure pesce magro (trout, sogliola, merluzzo, palombo, ecc.) bollito, al cartoccio, al forno oppure al pomodoro, o ancora formaggio magro. Non mancheranno verdura o ortaggi di stagione, frutta fresca e pane.



Una piacevole alternativa può essere il piatto unico come le insalate di riso o di pasta, le torte di formaggio con patate e verdure, le minestre di legumi con pasta, le paste ripiene (cannelloni, ravioli o lasagne) o, infine, la classica pizza...il tutto sempre accompagnato da verdura e frutta di stagione.

La **colazione del mattino**, deve fornire l'energia necessaria per affrontare la mattinata dopo il digiuno notturno: è una buona occasione per dare spazio ad un alimento importante come il latte, che non viene consumato con il pranzo a scuola perché l'apporto dei nutrienti è già sufficientemente rappresentato. Una buona colazione copre il 15-20% dell' apporto calorico giornaliero: la tazza di latte e zucchero può essere accompagnata da



biscotti oppure da pane o fette biscottate con marmellata o miele, oppure da corn flakes; in alternativa yogurt alla frutta con un toast al prosciutto e formaggio, oppure spremuta di agrumi o succo di frutta con pane e formaggio.

La **merenda** dovrebbe fornire circa 10% delle calorie giornaliere; date la preferenza a yogurt, frutta, biscotti, pane, cracker, torta o gelato.

---

## La colazione ritrovata

La mattina è spesso per le famiglie il momento più febbrile di tutta la giornata: ci si alza dal letto, non sempre volentieri, e ci si prepara di fretta per non far tardi a scuola o a lavoro. In molte famiglie non c'è tempo per la colazione del mattino; e se gli adulti riescono a recuperare la loro colazione con qualche minuto al bar, i bambini che vanno a scuola passano la prima parte della mattinata senza disporre delle energie necessarie. Molte indagini compiute su popolazioni scolastiche hanno evidenziato non solo che i bambini che saltano la prima colazione, o che fanno una colazione insufficiente, hanno maggior difficoltà di concentrazione e di attenzione durante le ore scolastiche del mattino, ma anche che questo squilibrio iniziale si ripercuote nei consumi alimentari di tutta la giornata creando una situazione che predispone al sovrappeso e all'obesità.

Trovare il tempo, magari organizzandosi la sera prima o rubando qualche minuto al sonno, per apparecchiare la tavola e sedersi, almeno un quarto d'ora, per fare colazione insieme è importante non solo dal punto di vista nutrizionale: condividere un programma, un problema, una piccola preoccupazione (o magari un brutto sogno...) significa prepararsi insieme ad affrontare più serenamente la giornata.

