



Corso di Formazione
Mangia Giusto Muoviti con Gusto
A.S. 2008-2009



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

I pasti della giornata

Colazione 15%

Spuntino 5%

Pranzo 35-40%

Merenda 10%

Cena 25-30%

IL PASTO A SCUOLA

VALORE

- Nutrizionale
- Educativo



Valore Nutrizionale

MENU'
SCOLASTICO

CARATTERISTICHE

- Qualità
- **Equilibrio**
- Varietà
- **Tradizioni locali**
- Incontro con altre culture

Qualità

- Materie prime
- Sensoriali (gusto, olfatto e vista)

Materie prime

- scegliere sempre alimenti freschi
- quando non è possibile come nel caso di alcune verdure e del pesce utilizzare prodotti surgelati senza impanature, ecc.
- evitare l'utilizzo di alimenti in scatola

Equilibrio

Nutrizionale

Giusto apporto di calorie, proteine, carboidrati, grassi, vitamine, sali minerali, fibra ed acqua

Varietà

MENU'

- Annuale
- Stagionale
- Quadrisettimanale

Tradizioni locali

Presenza nel menù di piatti tipici della tradizione locale

diversi a seconda che ci si trovi in una scuola della montagna o in una della bassa modenese

Incontro con altre culture

Inserimento di qualche piatto tipico
di altre culture rappresentate
nella realtà scolastica

Non imposto ma proposto

**VALUTAZIONE
NUTRIZIONALE
MENU'**

Fabbisogno nutrizionale



LARN



Livelli di Assunzione
Raccomandati di Energia e
Nutrienti per la Popolazione
Italiana

www.sinu.it

Composizione del pasto

I. Primo piatto = cereali (pasta, riso, orzo, farro, ecc.) con sughi semplici di verdure o legumi

II. Secondo piatto = carne, pesce o uova

III. Contorno = verdura cotta o cruda

IV. Frutta fresca di stagione

Criteri di valutazione-1

- Inserimento del riso o di altri cereali (es. farro, orzo, mais ecc.) come primo piatto in alternativa alla pasta
- **Inserimento di un piatto a base di legumi almeno una volta alla settimana**
- Adozione del "piatto unico" una volta/settimana o 15 gg accompagnato esclusivamente da un contorno di verdure o minestrone senza pasta

Piatti unici

Cosa si intende per piatto unico ???

Quella pietanza che sostituisce un primo ed un secondo ed alla quale bisogna aggiungere solo verdura e frutta per ottenere un pasto completo

Es. Pizza, lasagne al forno, pasta al forno, polenta al ragù, ecc.

Criteria di valutazione-2

- Inserimento di un secondo piatto a base di pesce almeno una volta alla settimana
- Inserimento di un piatto a base di uova almeno una volta a settimana/15gg
- Riduzione del secondo piatto freddo a base di affettati e/o formaggi ad una volta/15 gg

Criteria di valutazione-3

- Previsione di un contorno di patate nelle diverse forme una volta alla settimana
- **Proposizione quotidiana di verdura e frutta fresca di stagione**
- Utilizzazione, come condimento, di olio extravergine d'oliva a crudo

Criteria di valutazione-4

- Utilizzazione di determinate modalità di cottura quali bollitura, preparazioni al forno, a vapore, sotto pressione.

Evitare fritti e soffritti

- Evitare/ridurre l'uso di prodotti preconfezionati sia per quanto riguarda i secondi piatti sia per le merende

Criteria di valutazione-5

- Proposizione, per le merende, di prodotti semplici alternando prodotti dolci a prodotti salati.

Incrementando l'utilizzo della **frutta fresca di stagione** ad almeno due volte alla settimana

Modalità distribuzione pasti

Come distribuite i pasti ?

E' corretto dare il bis ?

Si o no. Perché ???

Pasti alternativi

Li adottate ?

Con quali modalità ???

Si o no. Perché ???

Pasto alternativo

=

Opportunità

o

limitazione

???

.....*Non solo*
Nutrienti

Valore Educativo

IL PASTO A SCUOLA COME OCCASIONE
di:

- Educazione alimentare
- Educazione al gusto
- Socializzazione

Educazione Alimentare

Acquisizione di corrette abitudini
alimentari attraverso un menù
scolastico di qualità

Educazione al gusto

Il pasto in mensa rappresenta un'occasione per abituare i piccoli a nuove e diversificate esperienze gustative per superare la monotonia che talora caratterizza la loro alimentazione

Socializzazione-1

Il pranzo consumato a scuola assume valenze relazionali importanti perché non significa solo condividere il cibo ma utilizzarlo come occasione di socializzazione e confronto

Valorizzazione culturale della varietà e delle differenze

Socializzazione-2

Si creano delle dinamiche di gruppo
che
rappresentano un ulteriore
strumento
per rinforzare in modo efficace
il messaggio educativo

➤ Atteggiamento degli adulti che assistono al pasto

➤ **Presenza del compagno "leader"**

**Per il gusto ed il piacere di
mangiare insieme....**



....quali fattori e ruoli da non trascurare ?

- Ambiente (luminoso, non rumoroso, spazi adeguati al n. di utenti)
- **Arredi**
- Atmosfera



Grazie per l'attenzione