

## IL VALORE NUTRIZIONALE ED EDUCATIVO DEL PASTO A SCUOLA

Una corretta alimentazione è fondamentale per determinare un buono stato di salute e di benessere. L'educazione alimentare rappresenta lo strumento che permette di ottenere comportamenti alimentari corretti e di indurre scelte consapevoli. Questo è vero soprattutto quando le strategie educative vengono messe in atto a partire dalla prima infanzia.

In quest'ottica, particolare importanza assume il momento della ristorazione scolastica che con il suo duplice obiettivo, nutrizionale ed educativo, riveste un ruolo primario per la salute e il benessere fisico dei bambini.

L'età prescolare e scolare è una fascia particolarmente importante perché sono proprio i bambini i soggetti fisicamente e psicologicamente più vulnerabili ed esposti ai potenziali rischi provocati da un'alimentazione quantitativamente e qualitativamente non adeguata. Una corretta ed equilibrata alimentazione costituisce, infatti, per i ragazzi un indispensabile presupposto per uno sviluppo psico-fisico ottimale. Obesità, ipertensione e allergie sono solo alcune delle conseguenze di una scorretta alimentazione cui possono incorrere i nostri bambini.

Quest'ultimi, d'altro canto, rappresentano il target ideale per gli interventi di educazione nutrizionale dal momento che sono in una fase della vita in cui il comportamento alimentare è in fase di sperimentazione e formazione. Attraverso una serie di interventi mirati è possibile agire sulla popolazione in età scolare per favorire l'instaurarsi di stili di vita salutari. Sono questi i motivi per i quali il S.I.A.N (Servizio di Igiene degli Alimenti e della Nutrizione) indirizza molti dei propri interventi educativi ai ragazzi in età scolare e, come nel caso del Progetto "Mangia giusto, muoviti con gusto", alle figure che ruotano attorno ad essi: insegnanti e genitori.

**L'alimentazione a scuola** infatti rappresenta un vero e proprio veicolo di proposta e acquisizione di modelli culturali e comportamentali che influenzeranno le scelte del bambino e del ragazzo oltre a favorire il cambiamento di comportamenti alimentari non corretti.

**Per quanto riguarda l'aspetto nutrizionale**, è importante ricordare che il pranzo rappresenta il pasto in cui si ha la maggiore assunzione calorica della giornata; pertanto è fondamentale che esso preveda una ragionata introduzione e ripartizione dei nutrienti di cui l'organismo necessita.

**Variando** quanto più possibile le preparazioni, rispettando il giusto equilibrio quali-quantitativo degli alimenti e quindi dei nutrienti di cui il bambino necessita è possibile soddisfare i fabbisogni nutrizionali senza dover ricorrere ad alcun tipo di integrazione.

Il pasto consumato nella mensa scolastica ha però anche un importante **scopo educativo**, dal momento che rappresenta un'ottima occasione per il bambino per acquisire corrette abitudini alimentari. Affinchè questo obiettivo venga raggiunto il pasto a scuola non deve rimanere un'occasione di educazione nutrizionale isolata, ma va inserito in una progettazione e programmazione più ampia che aiuti il ragazzo ad orientarsi e a distinguere fra i contenuti non sempre corretti dei messaggi pubblicitari e la reale informazione in campo alimentare.

**Le competenze messe in campo dagli insegnanti** saranno fondamentali, assumendo aspetti di coordinamento e progettazione di un contesto educativo che metta il bambino nelle migliori condizioni per riconoscere lo stimolo dell'appetito, per imparare ad autoregolarsi nella quantità di cibo da assumere e per imparare a condividere con i compagni il piacere di stare a tavola.

Da ciò si evince quanto sia decisivo il ruolo degli insegnanti, definiti da coloro che operano in campo nutrizionale, “cittadini competenti”, nel trasferire ai propri allievi, attraverso le modalità consentite dalla materia di loro pertinenza, i principi di un'alimentazione sana ed equilibrata.

Prioritario è anche il **coinvolgimento della famiglia** che svolge un ruolo strategico nel consolidare i miglioramenti del comportamento alimentare. I genitori sono insieme agli insegnanti le figure “adulte” che ruotano intorno al mondo del bambino e pertanto è bene che siano sempre coinvolti nei percorsi di educazione nutrizionale. E' necessario infatti, che i messaggi educativi che il bambino riceve a scuola siano confermati e rinforzati da comportamenti coerenti e adeguati all'interno delle famiglie. Senza questa indispensabile sinergia il rischio che si corre è quello di vanificare le aspettative di benessere e prevenzione derivanti dalla refezione.

Il S.I.A.N sta perseguendo questo obiettivo nell'ambito del progetto “Mangia giusto, muoviti con gusto” al fine di creare quel circolo virtuoso costituito da “scuola, alunni e famiglia” che favorisca lo sviluppo nei bambini di una coscienza alimentare che possa rimanere loro patrimonio personale anche nell'età adulta.

Dove possibile, nella strategia dell'intervento non può mancare il coinvolgimento del gestore del **servizio di ristorazione scolastica** i cui operatori dovranno essere formati e sensibilizzati sull'importanza delle fasi di preparazione e presentazione del piatto (aspetto, forma della pietanza), nonché sull'attenzione alle diverse fasi di distribuzione.

E' importante che il Servizio di Ristorazione manifesti disponibilità ad accogliere suggerimenti e proposte di modifica del menù, anche sulla base del monitoraggio della gradibilità del pasto.

Il pasto in mensa è anche un'occasione di **educazione al gusto nel senso di educare i piccoli a nuove e diversificate esperienze gustative** per superare la monotonia che talora caratterizza la loro alimentazione. Pertanto occorre che essi siano stimolati ad assaggiare cibi nuovi e a ripetere l'assaggio anche quando non gradiscono immediatamente il nuovo piatto. Il bambino va educato ad apprezzare i sapori, a mangiare lentamente e a masticare molto in modo da imparare a gustare ciò che gli viene proposto. Ricordiamo, infatti che nutrirsi in modo salutare non vuole assolutamente dire mortificare il gusto ma significa essere aperti ad ogni esperienza alimentare, ponendo attenzione ad alcune semplici regole: variare quanto più possibile gli alimenti che consumiamo, dal momento che nessuno di essi contiene tutti i principi nutritivi di cui necessitiamo e rispettare le giuste proporzioni.

Importante anche la realizzazione di una ristorazione scolastica che operi per la **valorizzazione culturale della varietà e delle differenze** e per l'innovazione delle pratiche alimentari senza per questo dimenticare di valorizzare il legame con le tradizioni locali.

Per questo motivo è importante prevedere nei menù **i piatti tipici del territorio di appartenenza**, ma al tempo stesso la refezione scolastica deve rappresentare un'occasione di conoscenza e incontro con culture diverse, mediante la proposizione di piatti etnici caratteristici di popolazioni che frequentano la scuola italiana.

Il pranzo consumato a scuola, venendo a sostituire il pasto che per tradizione era il principale momento di incontro della famiglia, assume **valenze tradizionali importanti**: consumare un pasto in comunità non significa condividere soltanto il cibo ma, piuttosto, utilizzarlo come occasione di socializzazione.

Le dinamiche di gruppo che si creano in occasione della condivisione del pasto rappresentano un ulteriore strumento per rinforzare in modo efficace il messaggio educativo: pertanto è importante non sottovalutare e trascurare ma valorizzare questa occasione di socializzazione e confronto.

Infine, cura e attenzione devono essere poste all'**ambiente in cui si consuma il pasto che dovrà essere curato e confortevole** dal momento che la stimolazione dei sensi riveste un ruolo notevole per ciò che concerne l'accettabilità delle pietanze e il livello di soddisfazione di ragazzi.

## **CONCLUSIONI**

La ristorazione scolastica rappresenta un settore della ristorazione collettiva in cui si concentrano peculiari valenze di tipo preventivo, educativo e nutrizionale e in cui occorre fornire garanzie di tipo igienico-sanitario e di sicurezza.

Per quest'insieme di caratteristiche rappresenta un'occasione privilegiata da cui possono prendere avvio e svilupparsi strategie educative che si propongono di instaurare e potenziare un corretto approccio nei confronti degli alimenti e dell'alimentazione.

Dal momento che la ristorazione scolastica viene proposta in un'età in cui le abitudini alimentari sono ancora in fase di acquisizione e strutturazione può e deve diventare un mezzo di prevenzione sanitaria, un primo passo per migliorare progressivamente le scelte alimentari del bambino e del contesto familiare a cui appartiene.

## **BIBLIOGRAFIA**

1. Linee Guida della Regione Lombardia per la Ristorazione Scolastica. (2002)
2. Linee Guida per la Ristorazione Collettiva Scolastica. Regione Piemonte, Assessorato alla Sanità-Direzione Sanità Pubblica. (2002)
3. Qualità, sicurezza nutrizionale e sicurezza igienica; "Programma Interregionale di Comunicazione ed Educazione Alimentare "Cultura che nutre". Dipartimento di Prevenzione dell'ASL di Napoli 1. Servizio di Igiene degli Alimenti e della Prevenzione. (2003)
4. Viaggio nel menù. Dipartimento di Prevenzione ASL della provincia di Lodi. (2003)
5. Linee Guida per una Sana Alimentazione. INRAN (Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione) e Ministero delle Politiche Agricole e Forestali. Revisione (2003)
6. Linee strategiche per la ristorazione scolastica in Emilia Romagna. (2009)