

La Refezione Scolastica.... UNA PAPPÀ EQUILIBRATA !

Introduzione

E' da 35 anni che il profumo di pasta e fagioli che servivano ai bimbi meno fortunati che frequentavano con me la scuola elementare del mio paese, periodicamente mi tormenta. Inventavo le scuse più inverosimili (mamma ammalata, crollo finanziario di famiglia, digiuni punitivi) pur di metterli davanti ad un piatto di pasta e fagioli, come gli altri bimbi "più fortunati".

Ricordo la fragranza che si spandeva nell'aula magna e, incontenibile, invadeva i corridoi fino a penetrare nelle aule, illanguidendo tutti noi bambini.

Tuttora, davanti ad un piatto di pasta e fagioli, mi perdo quasi in una ipnotica gestualità cercando di scorgervi piccoli volti mai più rivisti, sapori e odori persi nel corso degli anni.

Il riferimento al ricordo personale ha un significato preciso.

Il "momento mensa" sarà legato, anche da adulti, ad un mondo, quello della scuola, che conserveremo per sempre in un angolino del nostro cuore.

La presente pubblicazione, poi, vuole informare su come e cosa si mangia nelle scuole del nostro territorio.

Vi sono contenuti linee guida e alcuni elementi di facile comprensione per una corretta ed equilibrata alimentazione.

Ma qui entriamo in un campo più squisitamente professionale.

A me preme soltanto ringraziare tutti coloro i quali si siano interessati alla riuscita della presente pubblicazione e quanti, con professionalità, passione ed amore, quotidianamente, assicurano una "pappa" sana, varia e gustosa per i "piccoli commensali" delle mense scolastiche calderaresi.

IL Sindaco
Matteo Prencipe

Presentazione

Le scelte alimentari, spesso frutto di conoscenze errate e di abitudini scorrette, influenzate da comunicazioni pubblicitarie interessanti e disinformate, finiscono per essere incontrollate.

Poiché una società adeguatamente consapevole ha tra i suoi compiti quello di educare il cittadino ad una corretta conoscenza nutrizionale risulta particolarmente lodevole l'impegno che si concretizza nell'elaborazione del menù scolastico, frutto dell'esperienza di operatori qualificati, che, se non risolutivo di ogni dubbio o incertezza, ha il pregio di porgere linee guida dirette non solo al mondo della collettività, ma anche a quello della famiglia.

Tale insieme di nozioni, oltre che integrarsi con una corretta politica igienico-alimentare, tende a sollecitare attenzioni doverose e preziose per il bambino, in un percorso di conoscenze ed informazioni che da anni richiama molte delle nostre forze.

Il Medico Scolastico
Dott.ssa **Silvana Benni**

Il pasto: momento educativo

Con la divulgazione delle informazioni rispetto al menù scolastico, non vorremmo dare l'impressione che la qualità del pasto sia solo relativa alla sua produzione. E' invece fondamentale attribuire al momento del pasto un valore educativo, basato sia sul contesto ambientale che lo spazio mensa offre, che sullo sfondo relazionale che l'insegnante instaura con i bambini. Per ciò che riguarda l'asilo nido, sia l'ambiente che la relazione educativa vengono particolarmente curati, così come viene curata la fase dello svezzamento che necessariamente deve prevedere un progetto comune fra genitori e insegnanti. L'attenzione ad un ambiente protetto rispetto alla relazione, e alla consumazione del cibo, si allenta man mano che i bambini diventano più autonomi e si auto-regolano nella scelta e nella quantità del cibo assunto.

L'attenzione va comunque mantenuta in quanto un ambiente rilassante, con la possibilità di avere relazioni piacevoli con l'insegnante e con i compagni, favorisce sicuramente il piacere di consumare il pasto. Non va mai sottovalutato il comportamento dell'adulto. Un adulto che si pone in modo positivo rispetto al cibo, che ha il piacere di mangiare e di condividere insieme ai commensali, con gusto, il cibo, e da guida al comportamento alimentare del bambino.

Sul piacere di mangiare insieme, si struttura l'autonomia che il bambino ha rispetto al momento del pasto.

E' un' autonomia che verte anche sul rispetto di alcune regole che vanno gradatamente apprese, come stare seduti, non portare giocattoli sul tavolo, usare in modo appropriato le posate, ecc. .Le regole non sono vincoli che vanno vissuti come rigidità spiacevoli, ma sono le strutture di comportamento che permettono di saper condividere il pasto, piacevolmente, nella relazione con altri commensali. Su queste attenzioni educative, si costruisce l'autonomia e il piacere del pasto. Un bambino che ha un rapporto piacevole e rilassato con il cibo, ha maggior probabilità di saper regolare da sé la qualità di cibo che intende consumare, ha la capacità di saper mangiare con piacere quasi tutto ciò che gli si offre e contemporaneamente sa esprimere i propri gusti alimentari. Inoltre sa partecipare, regolando la propria comunicazione, alle conversazioni che si sviluppano al tavolo in cui mangia. Sono consapevole che, causa il ritmo vertiginoso a cui siamo sottoposti, spesso non riusciamo a dedicare al pasto il tempo necessario per viverlo come momento piacevole. Fra le tante attività che i bambini fanno, il pasto non va considerato un'ulteriore attività organizzata per loro, ma al contrario è un tempo di rilassamento per avere il piacere di stare insieme con loro. Con la complicità di genitori ed insegnanti migliora anche la percezione della qualità del cibo.

Pedagogista Responsabile dei Servizi scolastici
Dott.ssa **Franca Lenzi**

PREMESSA

Gli ultimi trenta anni di storia italiana sono caratterizzati da profondi cambiamenti; economici, sociali e comportamentali.

Anche l'alimentazione ha subito modifiche profonde, la maggiore disponibilità economica ha portato a un aumento dell'apporto sia quantitativo che qualitativo. Si è notevolmente ridotto il consumo di fibre vegetali, (a causa della raffinazione dei cereali) e di legumi (piselli, fagioli lenticchie, ceci).

Al contrario è aumentato il consumo di zucchero, di uova, formaggi e carne, inclusi i salumi.

Gli elementi positivi sono notevolissimi ; sono scomparse le carenze nutrizionali, la popolazione è mediamente più alta e più longeva, la mortalità infantile è praticamente scomparsa così come tutte le malattie legate alle carenze vitaminiche e minerali.

D'altra parte, occorre evidenziare che abbiamo superato il punto di pareggio, perché siamo passati ad una fase di eccessivo apporto, provocando una vera esplosione di malattie degenerative, cioè di arteriosclerosi, ipertensione, diabete, tumori, obesità, anoressia, ecc.

Di conseguenza l'Istituto Nazionale di Nutrizione (I.N.N) ha lavorato alla formazione delle linee guida di comportamento alimentare, al fine di soddisfare le necessità della popolazione, salvaguardandone la salute attraverso suggerimenti e direttive.

Le linee guida assumono il significato di riferimento sul rapporto fra alimentazione e salute, fornendo consigli per l'orientamento pratico dell'intera popolazione, mirando alla protezione della salute.

Con queste conoscenze, non possiamo più accontentarci di nutrire i nostri figli nel modo che noi riteniamo migliore, ma dobbiamo far sì che crescano sani e robusti, prevenendo con una corretta alimentazione una serie di patologie, che possono comparire nell'età adulta, ma hanno le radici nell'infanzia quando c'è stata un'alimentazione sbagliata.

CHE COSA DICONO LE LINEE GUIDA

- contenere il consumo di zucchero
- incrementare l'introduzione di amidi e fibre
- contenere il consumo di proteine animali
- rivalutare le carni alternative come pollo tacchino coniglio meno ricche di colesterolo
- ridurre il consumo di alimenti ricchi in colesterolo: carni rosse, formaggi, salumi , uova, burro, lardo, strutto, ecc.
- incrementare il consumo di pesce
- preferire il consumo di oli vegetali consumati a crudo
- limitare il consumo di sale da cucina
- consumare regolarmente latte e yogurt
- consumare regolarmente grandi quantità di frutta e verdura.
- limitare il consumo di dolci caramelle cioccolato, specie se consumati fuori pasto, per ridurre i rischi della carie e per non aumentare eccessivamente la quota calorica.

In cucina si adottano le seguenti tecniche di cottura:

- non si usano mai grassi durante la cottura;
- gli odori nei ragu', nei risotti e negli spezzatini vengono fatti appassire senza grassi;
- nel risotto il burro viene aggiunto in minima quantità a cottura ultimata;
- le scaloppine vengono cotte nel forno a vapore;
- gli spezzatini vengono cotti al forno;
- il pesce viene passato nel pane e negli odori e viene cotto al forno.

Nella distribuzione si tiene conto degli elementi fondamentali, che permettono di mantenere il più possibile intatta la qualità del cibo cucinato, tra cui

- minor tempo possibile tra la cottura e la consumazione;
- divisione del cibo in contenitori termici al fine di mantenere inalterati gli alimenti dal punto di vista igienico e garantire una temperatura adeguata.

I sette gruppi

Non esiste alcun alimento che possa soddisfare da solo le esigenze di una alimentazione equilibrata, una alimentazione monotona può portare a carenze o squilibri alimentari.

E' opportuno scegliere e consumare una grande varietà di alimenti

per facilitare le scelte, si sono riuniti e classificati gli alimenti in sette gruppi nutrizionalmente omogenei. Questo metodo aiuta a comporre un menu' giornaliero che li includa tutti.

1 gruppo carni pesci uova - contengono proteine ad alto valore biologico, che permettono la crescita e la formazione dei tessuti, ferro, vitamina B, vitamina della crescita.

Il consumo della carne deve essere ridotto, rispetto alle nostre abitudini alimentari, perché ricca di grassi saturi. Va invece aumentato il consumo del pesce, perché contiene grassi insaturi essenziali per il nostro organismo simili agli oli vegetali, se ne consiglia il consumo almeno 3 volte alla settimana.

2 gruppo latte yogurt formaggi - contengono proteine ad alto valore biologico calcio vitamina D

(indispensabili alla crescita delle ossa e dei denti) e grassi saturi.

3 gruppo pane pasta patate riso farina ecc. ricchi di amido ottima fonte di energia, vitamina B e proteine. Tra gli alimenti di questo gruppo sono da preferire i prodotti meno raffinati (integrali) più ricchi di vitamine e di fibra alimentare che aiuta a regolare le funzioni intestinali e metaboliche dell'organismo.

4 gruppo legumi piselli fagioli ceci lenticchie fave ecc. sono ricchi in proteine che, associate a quelle del pane e della pasta, forniscono proteine di alto valore biologico simili a quelle degli alimenti del primo gruppo. Questi alimenti contengono inoltre; ferro calcio vitamina B, amidi e fibre .e non contengono grassi, sono per questo degli alimenti al alto valore nutritivo il cui consumo andrebbe aumentato.

5 gruppo olio d'oliva o di semi e burro forniscono i lipidi fonte di calore , di acidi grassi essenziali e di vitamine. che sono essenziali per il nostro organismo. Nell'uso quotidiano e meglio dare preferenza agli oli i vegetali che sono privi di colesterolo e contengono degli acidi grassi e vitamine. E' sconsigliato consumare spesso i cibi fritti, gli insaccati i formaggi grassi come mascarpone, ecc.

Il burro va usato in piccole quantità e sempre crudo, in quanto la cottura provoca delle trasformazioni molto dannose.

6 e 7 gruppo verdura e frutta forniscono vitamine specie la A , C , K che esplicano una serie di innumerevoli funzioni indispensabili nell'accrescimento corporeo e non solo. Sali minerali ferro potassio che entrano nella composizione di molti tessuti (sanguigno ecc.)e fibra alimentare che aiutano ad attivare la motilità intestinali. Questi alimenti devono essere presenti in abbondanza sulla tavola per assicurare un buon apporto di vitamine e fibre .

La composizione della frutta secca: noci nocciole mandorle arachidi ecc. si differenzia da quella fresca andrebbero accomunati gli alimenti del 5° gruppo perché fornisce acidi grassi insaturi, come gli oli vegetali e in oltre sali minerali calcio ferro fosforo.

FABBISOGNO MEDIO GIORNALIERO

da 1 a 3 anni	asilo nido	calorie 1450
da 3 a 6 anni	scuola materna	calorie 1800
da 6 a 10 anni	scuola elementare	calorie 2200

La distribuzione dei principi nutritivi viene così ripartita :

proteine	circa il	14%
lipidi	non superiore al	30%
glucidi	almeno il	56%

A queste tre categorie fondamentali vanno aggiunte altre sostanze nutritive, variamente presenti negli alimenti: le vitamine i sali minerali e le fibre vegetali.

Distribuzione nella giornata:

colazione	20%	delle calorie
spuntino	5%	delle calorie
pranzo	40%	delle calorie
merenda	10%	delle calorie
cena	30%	delle calorie

Da queste indicazioni deduciamo che la prima colazione, che richiede il 20% delle calorie della giornata, è un pasto molto importante. Dopo un lungo digiuno, di almeno 12 ore, l'organismo ha bisogno di introdurre gli alimenti necessari per poter affrontare la prima parte della giornata, per evitare così l'abbassarsi del livello di zucchero nel sangue, causa di malessere che porta a perdita di attenzione ed irrequietezza.

Questo pasto va consumato senza fretta e a casa, una proposta valida che non richieda impegno nella preparazione potrebbe essere:

latte intero fresco pastorizzato o yogurt con (a scelta):

- pane e miele o marmellata
- biscotti o ciambelle
- cereali soffiati o muesli.

Lo spuntino di metà mattina dovrà essere molto leggero l'ideale sarebbe un frutto per non togliere appetito al pasto del mezzogiorno. Una merenda troppo abbondante provocherebbe un consumo eccessivo di succhi digestivi, che non sarebbero più disponibili in quantità adeguata per il pasto principale.

LE MATERIE PRIME CHE COMPONGONO IL MENU'

Sono di prima qualità

Pane comune tipo 0, pane toscano, o pane integrale. a seconda delle necessità. La consegna è quotidiana.

Riso lavorazione parboiled che ha maggiore tenuta di cottura , digeribilità, conservabilità e un elevato potere nutritivo.

Pasta è di semola di grano duro perché tiene maggiormente la cottura i garganelli e le tagliatelle sono all'uovo.

Base per pizza surgelata la cucina provvede a farcirla e cuocerla

Carni sono fresche :

carne di pollo petto o coscia con anca.

carne di tacchino petto

carne di bovino : posteriore.

carne di suino lombo

Pesce congelato perché presenta maggiori garanzie di freschezza rispetto a quello fresco pur mantenendo tutti i principi nutritivi.

Uova sono pastorizzate in confezioni tetrapak da 1 kg. perché sono igienicamente più sicure

Latte intero fresco consegna giornaliera

Yogurt naturali o alla frutta con sapori misti senza conservanti

Formaggi casatella , stracchino e mozzarella, misto, pecorino tutti senza conservanti.

Parmigiano reggiano di stagionatura non inferiore ai 18 mesi.

Olio extravergine di oliva perché non ha subito trattamenti chimici ma soltanto : il lavaggio la sedimentazione e la filtrazione.

Burro proveniente da creme di latte pastorizzato e centrifugata il quantitativo in menù è stato ridotto al minimo e viene aggiunto a cottura ultimata perché è un alimento ricco di grassi saturi.

Prosciutto crudo di Parma stagionato

Prosciutto cotto coscia senza polifosfati

Bresaola di prima qualità con pezzatura da kg.20

Confetture e succhi di frutta senza conservanti o coloranti

Frutta di stagione di prima qualità (le fragole e le ciliege e cocomeri non vengono date ai bambini del nido perché sono allergizzanti) in inverno per variare vengono dati ananas freschi

Verdura fresca E' previsto l'acquisto di verdura surgelata come piselli fagiolini spinaci o funghi.

Legumi vengono acquistati secchi

Inoltre vengono confezionate dalla cucina per le merende dei bambini:

Ciambella, torta allo yogurt, torta al cocco, torta alle carote, torta di riso, torta di mele, plum cake con uvetta e crescente.

I LEGUMI

Le leguminose sono i fagioli, piselli, ceci, fave, soia, ecc.

Assieme ai cereali, sono state le prime piante coltivate dall'uomo. per millenni hanno avuto una fondamentale rilevanza come pianta alimentare. Nel corso dell'ultimo secolo, si è verificato un notevole calo del loro consumo in tutti i paesi occidentali, dove gli alimenti di origine animale (carne, pesce, uova, latte, latticini,) hanno sostituito i legumi nella funzione di rifornimento delle proteine.

Di recente, le proprietà salutari di questi vegetali sono state verificate dai nutrizionisti di tutto il mondo, che hanno ampiamente rivalutato l'importanza di questi alimenti. Non solo perché ricchi di svariati nutrienti ma perché, consumati insieme a pasta, pane o riso, possono sostituire perfettamente carne e pesce per quanto riguarda l'apporto proteico. Questo perché legumi e cereali possiedono proteine che ingerite contemporaneamente, sono in grado di fornire una miscela di amminoacidi tale alle proteine contenute negli alimenti di origine animale.

Le proteine non sono la principale componente ma altre sostanze sono presenti e contribuiscono a rendere questi prodotti molto importanti dal punto di vista nutrizionale.

I glucidi, composti principalmente da amido, sono presenti per il 50%.

Le fibre sono un'altra componente dei legumi, sono presenti ,infatti, sia insolubili nella buccia che solubili all'interno del seme. Si ha in questo modo un duplice effetto benefico: l'accelerazione del transito dei cibi nell'intestino e l'assorbimento da parte delle fibre solubili di una quantità di colesterolo, che non può più essere assorbito dall'intestino. Sono presenti anche vitamine del gruppo B e C il cui contenuto raddoppia dopo un ammollo di 24 ore in acqua fredda.

Questi alimenti contengono fattori antidigestivi che vengono distrutti con la cottura per questo motivo e bene cuocerli a lungo, dopo averli messi in ammollo in acqua fredda buttando l'acqua di ammollo, perché contiene sostanze di rifiuto eliminate dai semi in germinazione.

Per la cottura utilizzare la pentola a pressione; che oltre che guadagnare tempo fa risparmiare vitamine. Non buttare l'acqua di cottura in quanto è ricca di sali minerali che sono passati nell'acqua durante la cottura, per rendere più morbide le bucce ,salare l'acqua solo a fine cottura.

COMPOSIZIONE DI ALCUNI LEGUMI SECCHI per 100g. di prodotto

	PROTEINE g.	LIPIDI g.	GLUCIDI	CALORIE	CALCIO mg.	FERRO mg.
CECI	21,8	4,9	54,3	334	117	6,1
FAGIOLI	23,6	2,5	51,7	311	127	6,7
LENTICCHIE	25,0	2,5	54,0	325	127	5,1
PISELLI	21,7	2,0	53,6	306	48	4,5