

## La ristorazione scolastica

Molte sono le malattie che si associano a una errata alimentazione; nel nostro paese ed in genere nei paesi industrializzati, si tratta di malattie da iperalimentazione, ossia si mangia globalmente troppo, con un introito di calorie superiore al necessario, ma soprattutto si introducono troppe proteine e troppi grassi rispetto alle necessità del nostro organismo. Di conseguenza vi è una tendenza all'aumento del sovrappeso e dell'obesità nella popolazione in generale ma anche quella infantile risente di questa tendenza all'aumento di peso. Recenti indagini hanno messo in evidenza come un bambino su tre in Italia sia sovrappeso o obeso. Le cause di questo fenomeno sono da ricercarsi non solo nell'alimentazione in senso stretto, come abbiamo detto ipercalorica, ma più in generale in uno stile complessivo di vita che è sempre più sedentario, orientato verso il consumo di pasti veloci e già pronti, con un maggior consumo serale di alimenti (il pasto principale è speso la cena). E' quindi necessario, per tutelare la salute nostra e dei nostri bambini, iniziare a riflettere sui comportamenti alimentari e cercare di modificarli adottando modi di vivere più salutari. Seguire in famiglia una sana alimentazione rappresenta un investimento per la salute dei bambini ma anche dei genitori. La ristorazione scolastica, che interviene in età precoce quando le abitudini alimentari sono ancora in via di formazione, e quindi più facilmente modificabili, agisce su un numero sempre maggiore di utenti può e rappresenta un mezzo di prevenzione sanitaria, un primo passo per migliorare progressivamente le scelte alimentari del bambino e conseguentemente della famiglia. Per raggiungere questo obiettivo è necessaria la collaborazione fra tutti i soggetti interessati: insegnanti, operatori della mensa, genitori, bambini, operatori sanitari.

I menu' adottati nell'ambito della refezione scolastica sono formulati secondo le necessità nutrizionali dei bambini della scuola e differenziati nelle diverse età.

L'apporto calorico del pasto consumato a scuola tiene conto di una giusta ripartizione delle calorie totali nella giornata, confidando che i bambini consumino una abbondante prima colazione a casa ed una piccola merenda di metà mattina a scuola.

Nella scelta delle preparazioni alimentari si assicura un adeguato apporto in nutrienti (proteine, grassi e zuccheri) oltre che di vitamine e sali minerali rispettando alcuni aspetti qualitativi quali:

- Utilizzo di grassi vegetali, preferendo l'olio extravergine d'oliva a crudo,
- Utilizzo in via preferenziale di carboidrati complessi, quali pasta, pane, riso, patate, legumi ecc. rispetto agli zuccheri semplici (dolci, frutta, bevande, dolci ecc.),
- incentivo del consumo di pesce, in modo da aumentare il consumo di proteine animali alternative alla carne,
- aumento del consumo dei legumi,
- incremento del consumo di verdure ed ortaggi quali fonti di fibra alimentare di fondamentale importanza per la regolazione delle funzioni gastro-intestinali, che sono spesso proposti come condimento dei primi piatti. A tale proposito deve essere ricordato che l'Amministrazione Comunale ha scelto di fornire frutta e verdura di provenienza biologica,
- limitazione del consumo di sale, essendo oramai dimostrato il ruolo predisponente, nei confronti dell'ipertensione arteriosa, svolto da un eccessivo uso di tale sostanza,
- inserimento di piatti tipici tradizionali toscani quali: pappa al pomodoro, passato di legumi, farro, orzo, polenta, spezzatino, castagnaccio.

Si ritiene utile fornire alcuni consigli e indicazioni per la giornata al fine di creare una continuità fra i pasti consumati a scuola e in famiglia in modo da garantire un adeguato apporto nutrizionale e calorico per tutta la giornata.

#### LA COLAZIONE DEL MATTINO.....

E' indispensabile: ricarica dal digiuno notturno, fornisce l'energia necessaria per affrontare la giornata. E' opportuno che la colazione non si limiti a un biscotto e due sorsi di latte ma che sia un vero piccolo pasto e fornisca il 20% delle Calorie necessarie nella giornata. Una scarsa colazione causa svogliatezza e difficoltà di concentrazione nei bambini durante la mattinata e altera tutta la giornata alimentare in quanto spesso si associa a spuntini a metà mattina eccessivamente sostanziosi. Alcune proposte:

- Frutta di stagione Yogurt naturale
- Latte/thè Cornflakes Miele
- Latte Pane integrale Marmellata
- Pane da toast Marmellata Zucchero /thè
- Frutta di stagione Latte/thè Biscotti secchi Zucchero
- Spremuta di agrumi Fette biscottate Miele
- Torta (es: di mele) Zucchero Latte/thè

#### LO SPUNTINO A SCUOLA.....

Consumare alimenti con troppi grassi e zuccheri (brioche, pizzette, schiacciata, panini con i salumi o formaggi, patatine...) oltre a fornire un elevato apporto calorico, richiede un lungo periodo di digestione che toglie la fame al momento del pranzo. Scegliete dunque alimenti a minor contenuto calorico, quali yogurt, frutta, crackers..., non dimenticando acqua minerale o succhi di frutta.

#### LA MERENDA.....

Fornisce circa il 10% delle Calorie giornaliere. Anche in questo caso preferire yogurt, frutta, thè, biscotti, pane, crackers, ciambelle, gelato artigianale....., tutti alimenti semplici con pochi grassi e zuccheri. Anche in questo caso bisogna ricordare che una merenda troppo ricca toglierà inevitabilmente la fame per la cena. Altra abitudine da controllare è il mangiucchiare di continuo fino all'ora del pasto successivo.

#### LA CENA.....

Cercare di variare l'alimentazione in modo da non riproporre a cena lo stesso piatto consumato a pranzo ad esempio quando la carne è stata consumata a scuola, proponete a cena pesce, formaggio, uova, prosciutto o legumi.

Complessivamente utilizzare queste frequenze settimanali di consumo:

- carne rossa 2 v./sett.
- carne bianca 2 v./sett.
- pesce 2-3 v /sett.
- uova 1-2 v /sett.
- formaggio 1-2 v /sett.
- piatto unico 2-3 v /sett. (vedi sotto)
- affettati 1-2 v /sett.
- legumi 1-2 v /sett.

• A primi piatti conditi con sugo di carne o pesce oppure piatti unici (pizza, insalate di pasta o riso, minestre di pasta e fagioli, creme di legumi...), seguono contorni di verdure fresche, crude o cotte e colorate. Il pasto risulta, così, completo dal punto di vista nutrizionale.

• Preparare sempre a cena una buona porzione di verdura, preferibilmente cruda, e frutta fresca per il loro alto contenuto in fibra, vitamine e sali minerali.

• Moderare il consumo di sale, poichè la quantità di sodio necessaria all'organismo è già fornita da un'alimentazione variata, e comunque utilizzare sempre in cucina e a tavola sale iodato.

Condire con olio d'oliva extravergine limitando al massimo l'utilizzo di burro, strutto e margarine

• Consumare cibi in frittura non troppo spesso (max 2/3 volte al mese), utilizzando olio d'oliva o, mono seme (ricordando che lo stesso olio non va mai riusato).