

FAQ- LA MENSA SCOLASTICA

Mensa scolastica: chi decide il menù?

Il menù è elaborato da un **Dietista** appartenente all'Azienda che gestisce il servizio di ristorazione e deve rispondere a precisi requisiti di varietà, stagionalità e qualità nutrizionale, come previsto da **Capitolato**. Nella definizione del menù è inoltre necessario che il Dietista si attenga alle normative vigenti in tema di nutrizione espresse dalle linee guida nazionali. **Le tabelle LARN (Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia)**, che indicano le esatte quantità e le diverse tipologie di alimenti necessarie per una corretta ed equilibrata alimentazione, sono lo strumento di riferimento nazionale per elaborare un buon menù o per valutare l'adeguatezza di una programmazione dietetica. Sulla base di ciò, il Dietista prepara un calendario a rotazione su un periodo di almeno **quattro settimane** per evitare il ripetersi dello stesso pasto e per diversificare il periodo autunno-inverno e primavera-estate. Nel menù sono contenute indicazioni precise sulle porzioni e sulle grammature di ciascun alimento definite in base al fabbisogno giornaliero per età. Deve essere data anche preferenza alla **produzione locale, stagionale e biologica**, al fine di promuovere l'educazione e la cultura del cibo. **Il menù inoltre è validato dalla ASL di competenza.**

Perché è necessario introdurre i legumi nel menù della scuola?

I legumi (**fagioli, lenticchie, ceci e fave** ma anche **soia, lupini, cicerchie ed arachidi**) sono tra gli ingredienti principali di un'alimentazione sana ed equilibrata. Oltre ad essere un'importante **fonte di proteine vegetali**, sono anche ricchi di **fibre, vitamine** (soprattutto **quelle del gruppo B come la vitamina B1, B3, biotina e acido folico**) e **minerali** (come **ferro, calcio e potassio**) essenziali per la crescita e lo sviluppo sano dei bambini. Le linee guida del Ministero della Salute per una sana alimentazione suggeriscono di includere **2-4 porzioni a settimana di legumi**, ma nulla vieta un consumo maggiore. I legumi, per il loro buon apporto proteico, in passato venivano chiamati **"la carne dei poveri"** e, se abbinati a cereali, il loro **valore biologico** aumenta raggiungendo una qualità proteica simile a quella dell'uovo (ritenuta la più nobile delle fonti di proteine). Inoltre, hanno un **ridotto impatto ambientale** (minor consumo di suolo e acqua) rispetto alle proteine di origine animale con una netta riduzione dei costi ambientali.


CIRFOOD

Perché è importante proporre alla mensa anche piatti meno graditi ai bambini?

L'esposizione ripetuta e non forzata ad alimenti diversi e nuovi rispetto a quelli ai quali i bambini sono abituati è fondamentale per abituare i bambini a nuovi sapori, aumentando le probabilità di gradimento e accettazione. Il **pasto a scuola** è un momento cruciale per mettere le basi delle abitudini alimentari del bambino e per **limitare atteggiamenti di neofobia** (paura ad assaggiare alimenti "nuovi") e selettività presenti talvolta negli alunni.

Inoltre, l'accettazione di un nuovo sapore da parte dei bambini si verifica solo dopo un'esposizione che va dalle **5 alle 10 volte**, creando in lui una nuova abitudine.

Perché è importante che la merenda di metà mattina a scuola sia adeguata?

La merenda scolastica svolge un ruolo cruciale nell'apportare energia per affrontare una giornata di studio in modo ottimale; se ben pianificata è un'opportunità per fornire ai bambini i **nutrienti necessari per sostenere l'attenzione e la concentrazione**, oltre che a bilanciare i livelli di zucchero nel sangue e a **prevenire picchi di fame** che possono tradursi nella giornata in scelte alimentari meno salutari.

La maggior parte dei bambini (circa il 55% di quelli italiani in età scolare, OKKIO alla salute, 2023) consuma una merenda eccessivamente ricca in zuccheri e grassi, rischiando di non avere fame al pasto successivo, instaurando un circolo vizioso che altererà tutta la giornata alimentare. Nel contesto del pranzo a scuola una merenda molto ricca (panini molto farciti, pizza, patatine, snack confezionati dolci o salati) si traduce con un eccessivo senso di sazietà del bambino a ridosso del pranzo che quindi **sarà meno motivato e stimolato all'assaggio**, soprattutto verso certe pietanze che generalmente risultano meno gradite come pesce, legumi e verdure aumentando lo spreco alimentare e disincentivando il consumo del pasto a scuola. Una buona merenda a base, ad esempio, di frutta fresca, yogurt, un piccolo toast integrale con marmellata rappresenta una merenda ottimale che non inficia sul pranzo.

CIRFOOD

CIRFOOD

Il sale nel menù: meno è meglio!

Un uso smodato del sale è dannoso per la salute presente e futura. L'eccesso di sale, e quindi di sodio, è associato anche nei bambini a **un aumento della pressione arteriosa**. Recenti studi indicano infatti una relazione tra consumo di sale in età infantile e **aumento del rischio di ipertensione e di obesità**. Per di più nei neonati e nei bambini più piccoli, i **reni non sono ancora completamente sviluppati** e non sono in grado di gestire quantità di sodio in eccesso, che rischierebbero quindi di sovraccaricare i reni inficiandone il regolare sviluppo e la buona funzionalità. Inoltre tanto più e più precocemente si danno ai bambini alimenti salati, tanto più loro saranno spinti verso quegli stessi cibi, **condizionando in maniera negativa lo sviluppo del senso del gusto** e la percezione della palatabilità delle pietanze, oltre che ad esporsi ad importanti rischi di salute fin da piccoli.

Educare i bambini a mangiare meno sale li aiuterà quindi a essere in futuro degli adulti più sani.

I menù scolastici, intesi come veri e propri strumenti di educazione alimentare, forniscono **un adeguato apporto di sale**, in accordo con le Linee Guida e Raccomandazioni nutrizionali, proponendo pietanze con il giusto grado di sapidità e cucinando alimenti freschi e semplici, naturalmente poveri di sodio.

Dott.ssa Federica Rosy Fontana
Dietista CIRFOOD



CIRFOOD