

FAQ COMMISSIONE MENSA

La Commissione Mensa può diventare un mezzo privilegiato attraverso il quale è possibile non solo monitorare la qualità dei pasti offerti ai bambini, ma anche promuovere sane abitudini alimentari. Un'alimentazione equilibrata e corretta costituisce infatti un presupposto essenziale per il mantenimento di un buono stato di salute. A scuola il bambino apprende comportamenti alimentari salutarì, impara a stare a tavola, a mangiare senza sprechi, a conoscere la stagionalità degli alimenti, a sperimentare anche per la prima volta sapori e preparazioni legate alle tradizioni.

“È pertanto cruciale che il servizio di ristorazione sia indirizzato non solo a fornire energia e nutrienti nelle giuste quantità e nelle giuste proporzioni, ma anche ad una corretta educazione alimentare indirizzata alla socialità, all'uguaglianza, all'integrazione, al consumo consapevole e sostenibile” (da “Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione ospedaliera, assistenziale e scolastica”).

Il presente documento, redatto dai Servizi Igiene degli alimenti e della nutrizione delle aziende sanitarie della Regione Friuli Venezia Giulia in collaborazione con Federsanità ANCI FVG e diverse amministrazioni comunali nell'ambito delle azioni previste dal Piano Regionale di Prevenzione PRP 2021-2025, vuole rappresentare uno strumento di supporto a tutti gli stakeholder coinvolti nella Commissione Mensa, quali Comune, Scuola, famiglia e ditta di ristorazione.

Il documento è composto da una serie di domande e risposte che affrontano diversi aspetti relativi alla ristorazione scolastica ed è strutturato come segue:

La Commissione Mensa.....	4
1. Quali requisiti deve avere un genitore per partecipare alla Commissione Mensa?.....	4
2. Un genitore appartenente alla Commissione Mensa per un plesso scolastico può fare le verifiche anche in altri plessi dello stesso Istituto Comprensivo?.....	4
3. La Commissione Mensa può effettuare un controllo a sorpresa nel centro cottura?.....	4
4. I componenti della Commissione Mensa possono avere accesso al capitolato d'appalto del servizio di ristorazione scolastica?.....	4
5. Se durante le verifiche della Commissione Mensa vengono riscontrati problemi nella qualità e quantità degli alimenti (ad esempio presenza di corpi estranei, scarsa igiene delle stoviglie e dei locali) a chi bisogna rivolgersi?.....	4
6. È possibile richiedere la presenza dell'Azienda sanitaria congiuntamente alle verifiche della Commissione Mensa?.....	4
7. Quali sono le caratteristiche dei materiali di composizione delle stoviglie da utilizzare nella ristorazione scolastica?.....	5
Il menu e le frequenze degli alimenti.....	5
8. Chi predispone il menù?.....	5
9. Secondo quali criteri vengono definiti gli alimenti, le quantità e le preparazioni che compongono il menù?.....	6
10. Il piatto unico: che cos'è? È sufficiente a coprire i fabbisogni nutrizionali? È possibile eliminarlo?.....	6
11. È possibile prevedere l'alternativa al menù del giorno, se al bambino non piace un piatto?.....	7

12. Perché devo pagare un servizio se mio figlio non gradisce e non mangia quello che viene proposto in mensa?.....	7
13. I legumi fanno mal di pancia/i legumi non sono graditi: è possibile ridurli? La pasta con i legumi non piace, se abbinata con uova o formaggio: per non lasciare i bambini a digiuno quel giorno, si può mettere un altro secondo piatto?.....	7
14. Il pesce non piace in nessun modo: è possibile offrirlo solamente sotto forma di bastoncini o tonno in scatola, che piacciono, o eliminarlo completamente?.....	8
15. Perché nella mensa scolastica il pesce surgelato è quasi sempre lo stesso, mentre nei supermercati troviamo un'ampia varietà?.....	9
16. Perché le patate e/o il purè non sono mai abbinate ad un primo piatto asciutto e sono presenti solo così poche volte nel menù? Si possono mettere più spesso?.....	9
17. Perché con la minestra viene offerta anche la porzione di verdura?.....	9
18. È possibile che i ragazzi delle secondarie abbiano un menù più "da grandi" rispetto a quello dei bambini? È necessario che i ragazzi delle secondarie mangino le minestre?.....	10
19. Si può inserire a fine pasto un dolce/yogurt/budino...?.....	10
Le grammature e gli sprechi.....	10
20. Le porzioni sono adeguate? Chi controlla se le grammature sono giuste?.....	10
21. Gestione delle grammature: meglio mettere subito l'intera porzione su piatto come da tabella o metterne prima un po' e poi il resto?.....	11
22. Perché il capitolato d'appalto non prevede il bis per tutti? Si può offrire il bis del piatto che piace? ..	11
23. Mio figlio fa tanto sport: le grammature del menù e le merende offerte a scuola non sono sufficienti per i suoi fabbisogni. È possibile aumentare le sue porzioni?.....	11
24. Se il bambino non fa colazione, la merenda a base di frutta è può essere sufficiente?.....	11
25. Perché mio figlio arriva da scuola pieno di fame?.....	12
26. Per evitare sprechi e visto che il pasto è pagato, il bambino che non mangia la frutta/pane a scuola, può portarli a casa? Con la stessa finalità, si possono imbustare prosciutto cotto e formaggio?.....	12
27. Considerate le quantità di scarti, è educativo somministrare alimenti sgraditi ai bambini (legumi, pesce, verdure)? Perché servire un alimento poco gradito, poi viene buttato?.....	12
28. Come evitare gli sprechi in mensa?.....	13
29. Alcuni bambini rifiutano la frutta perché non sanno sbucciarla: è possibile offrirgliela già sbucciata?	14
30. I bambini con l'apparecchio ortodontico o senza denti fanno fatica a mangiare la frutta. Si può dare in alternativa lo yogurt o la purea di frutta?.....	15
Gusti e disgusti.....	15
31. Idiosincrasie: come comportarsi se uno specifico alimento, nonostante le molteplici esposizioni, viene rifiutato da un bambino in particolare?.....	15
32. Mio figlio non mangia uno specifico alimento (es. cipolla): posso farmi fare dal pediatra la richiesta per dieta speciale che lo escluda?.....	15
33. Si può sostituire la frutta con il succo di frutta, lo yogurt o il budino?.....	15

Ricette e preparazioni.....	16
34. Perché i pasti trasportati sono meno buoni di quelli cucinati in loco?.....	16
35. Perché la frittata o il tuorlo dell'uovo sodo a volte diventano verdi, se veicolati e non cucinati in loco? Sono commestibili?.....	16
36. Possiamo offrire più spesso pasta in bianco/al pomodoro, che piacciono tanto? Perché vengono presentati alimenti poco conosciuti (broccoli, peperoni, cous cous, ceci ecc.)? Una volta individuate quelle due uniche verdure che finalmente tutti mangiano, perché proporre altre? Si possono dare solo quelle gradite?.....	16
37. È possibile avere un menù più “semplice”? Si può dare ai bambini un petto di pollo alla piastra, invece di condirlo con sughi e intingoli vari?.....	16
38. Perché il menù contiene piatti di altri Paesi (es. cous cous, hummus ecc.) invece di basarsi sulle abitudini alimentari locali o almeno italiane?.....	17
39. Come si fa a proporre l'antipasto di verdure?.....	17
40. Si possono inserire pietanze fritte nel menù (es. patatine fritte), visto che ai bambini piacciono tanto?.....	17
Le diete speciali.....	18
41. Cosa si intende per dieta speciale? In caso di necessità, bisogna presentare ogni anno scolastico la richiesta?.....	18
42. Nel caso di dieta speciale per allergie/intolleranze alimentari, può essere escluso anche un prodotto alimentare di per sé non vietato?.....	18
43. È possibile variare la dieta cosiddetta “leggera” o “in bianco”, se viene richiesta per un periodo più lungo?.....	18
44. Si può estendere la dieta “gluten free” a tutti i bambini in mensa?.....	18
45. Nel caso di dieta vegana, spesso la mensa utilizza legumi in sostituzione degli alimenti di origine animale: è possibile un'alternativa?.....	19
Qualità delle derrate e sicurezza igienica.....	19
46. Perché nei menù scolastici vengono proposti i prodotti biologici, più costosi di quelli convenzionali? Siamo sicuri che siano veramente biologici?.....	19
47. Siamo sicuri che i pasti forniti siano di qualità?.....	19
Varie.....	20
48. Per festeggiare le feste di compleanno si possono portare i dolci da casa o i dolci di pasticceria?.	20
49. Perché nelle scuole dell'infanzia e nei nidi viene offerto il pane a fine pasto?.....	21
Documenti di riferimento:.....	21

Nel documento i termini maschili usati si riferiscono a persone di entrambi i sessi.

La Commissione Mensa

1. Quali requisiti deve avere un genitore per partecipare alla Commissione Mensa?

I requisiti per poter entrare a far parte della Commissione Mensa sono stabiliti dai regolamenti comunali. I genitori solitamente presentano la propria candidatura agli Istituti Comprensivi, i quali trasmetteranno all'Ente appaltante i nominativi. Il genitore deve comunque avere il figlio iscritto al servizio di refezione presso la scuola frequentata.

2. Un genitore appartenente alla Commissione Mensa per un plesso scolastico può fare le verifiche anche in altri plessi dello stesso Istituto Comprensivo?

È possibile qualora sia previsto nel regolamento comunale della Commissione Mensa.

3. La Commissione Mensa può effettuare un controllo a sorpresa nel centro cottura?

Tra i compiti principali della Commissione Mensa vi è quello di effettuare interventi di monitoraggio sulla qualità del servizio di refezione scolastica, in particolare controlli e assaggi dei pasti nella fase di somministrazione. Pertanto l'accesso è consentito nei locali di distribuzione e di consumo dei pasti presso i plessi scolastici (refettori), secondo le indicazioni riportate nei contratti d'appalto e nei regolamenti delle commissioni. Per quanto riguarda la produzione, solo se il contratto d'appalto e il regolamento lo prevedono esplicitamente, i componenti della Commissione potranno recarsi in visita guidata presso il centro cottura, in accordo con l'Ente appaltante e la ditta appaltatrice.

4. I componenti della Commissione Mensa possono avere accesso al capitolato d'appalto del servizio di ristorazione scolastica?

I capitolati d'appalto sono atti pubblici ed è possibile prenderne visione secondo i principi della trasparenza della Pubblica Amministrazione. Solitamente sono documenti reperibili sui portali dedicati o nei siti internet dell'Ente appaltante.

5. Se durante le verifiche della Commissione Mensa vengono riscontrati problemi nella qualità e quantità degli alimenti (ad esempio presenza di corpi estranei, scarsa igiene delle stoviglie e dei locali) a chi bisogna rivolgersi?

Di norma e secondo i regolamenti, è previsto che le segnalazioni da parte dei componenti vengano trasmesse al presidente della Commissione Mensa, il quale poi provvederà ad informare direttamente i referenti dell'Ente appaltante.

6. È possibile richiedere la presenza dell'Azienda sanitaria congiuntamente alle verifiche della Commissione Mensa?

L'Azienda sanitaria, nello specifico il Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione, ha funzioni istituzionali completamente diverse da quelle della Commissione Mensa. Ha compiti di vigilanza e

controllo in conformità con le normative vigenti per quanto riguarda gli aspetti igienico-sanitari, ma anche di sorveglianza sull'adeguatezza nutrizionale dei pasti, ivi inclusa la congruenza alle tabelle dietetiche validate. L'Ente appaltante, qualora lo ritenga necessario e in relazione a specifiche problematiche di competenza, potrà richiedere l'intervento dell'Azienda sanitaria territoriale, indipendentemente dalla Commissione Mensa, per un supporto tecnico-scientifico, contribuendo alla risoluzione delle criticità per il miglioramento della qualità del servizio di ristorazione scolastica.

Il Servizio può inoltre supportare la Commissione Mensa ad assumere una funzione più ampia di promozione della salute nella comunità, facilitando lo sviluppo di progettualità/iniziative mirate a favorire sane scelte alimentari.

7. Quali sono le caratteristiche dei materiali di composizione delle stoviglie da utilizzare nella ristorazione scolastica?

Tutte le stoviglie devono rispondere alle normative vigenti riguardanti i materiali e oggetti a contatto con gli alimenti; in aggiunta la ristorazione collettiva pubblica deve rispondere ai Criteri Ambientali Minimi (CAM), che stabiliscono i requisiti necessari per individuare prodotti o servizi migliori sotto il profilo ambientale. I CAM prevedono l'uso di stoviglie e posateria lavabili. Il Codice degli appalti (D. lgs. 36/2023) rende obbligatoria l'applicazione dei CAM da parte di tutti gli Enti appaltanti, attraverso il loro inserimento nei capitolati d'appalto del servizio di ristorazione scolastica. Naturalmente, a prescindere dalla scelta del materiale delle stoviglie, è fondamentale il controllo dello stato di usura delle stesse e la loro pronta sostituzione quando necessario.

Il menu e le frequenze degli alimenti

8. Chi predispone il menù?

Il Servizio Igiene degli Alimenti e nutrizione dell'Azienda sanitaria, su richiesta degli enti e Istituzioni pubbliche o private (es. Comuni, Istituti scolastici), può predisporre un menù ex novo o valutarne uno già predisposto, approvandolo mediante vidimazione. Può inoltre fornire supporto per promuovere la qualità del servizio di ristorazione scolastica attraverso indicazioni sull'approvvigionamento degli alimenti, sull'impatto ambientale, sul processo di produzione dei pasti, sulla formazione del personale, sugli standard nutrizionali, sulla customer satisfaction e sulla verifica e ricerca della qualità e anche su ristrutturazioni, ambienti e attrezzature, come da Linee di Indirizzo Nazionale per la ristorazione ospedaliera, assistenziale e scolastica del Ministero della Salute.

La Commissione Mensa può suggerire e proporre integrazioni o modifiche di pietanze già presenti nel menù, nel rispetto della qualità, della varietà e dell'equilibrio nutrizionale del pasto. Le proposte potranno essere direttamente adottate dall'Ente, e quindi dalla ditta di ristorazione, se coerenti ai criteri riportati nelle linee guida regionali e/o nazionali di riferimento.

Una nota a parte riguarda i nidi d'infanzia, in quanto queste strutture sono tenute a osservare il Regolamento Regionale FVG D.P.Reg. n. 230/2011, art. 6, comma 4, e a richiedere l'approvazione di indicazioni nutrizionali, tipologia delle materie prime, menù, grammature, metodi di preparazione e cottura degli alimenti adatti alla prima infanzia da parte dell'Azienda sanitaria.

9. Secondo quali criteri vengono definiti gli alimenti, le quantità e le preparazioni che compongono il menù?

La composizione di un menù scolastico si riferisce ai criteri definiti dalle Linee guida ministeriali per la ristorazione a scuola, dai “Livelli di assunzione di riferimento dei nutrienti (LARN)” e dagli aggiornamenti in campo nutrizionale, di sicurezza alimentare e sostenibilità stilati dagli Enti di ricerca internazionali e nazionali. Tutte queste indicazioni vengono tradotte in ricette che tengono conto di diverse variabili, tra le quali la presenza della cucina all’interno della scuola, la modalità di somministrazione e l’eventuale trasporto, la tipologia delle materie prime, anche da filiere locali, e la loro corretta alternanza nel menù, le tradizioni locali e la necessità di promuovere l’integrazione fra culture alimentari e appetibilità. Su quest’ultimo aspetto, è infatti importante nelle preparazioni valorizzare il corretto abbinamento tra colori e profumi, così da favorire il gradimento del pasto da parte dei bambini.

Il monitoraggio costante del servizio attraverso specifiche indagini di gradimento delle pietanze offerte permette di intervenire e migliorarne la qualità, come indicato dalle Linee guida ministeriali specifiche.

10. Il piatto unico: che cos’è? È sufficiente a coprire i fabbisogni nutrizionali? È possibile eliminarlo?

Molti alimenti previsti come primi e secondi piatti, ben si prestano a essere accostati all’interno di una stessa preparazione, realizzando ciò che viene tradizionalmente definito “piatto unico” (es. gnocchi al ragù, cannelloni con verdure e formaggio, polenta con le seppie, riso e piselli ecc.). Per la preparazione del piatto unico vengono utilizzate le grammature dei cereali previste per il primo piatto asciutto e le grammature di legumi/formaggi/uova/pesce/carne previsti come secondo piatto.

I piatti unici rappresentano una grande opportunità sia dal punto di vista nutrizionale che educativo: sono di per sé nutrizionalmente completi e permettono di ampliare la varietà di preparazioni, offrendo diversi e talora nuovi stimoli sensoriali.

Il menù convenzionale, peraltro, prevede la proposta separata di primo e secondo piatto, e consente ad alunni che non gradiscono una delle due preparazioni, di assumere un pasto almeno parzialmente in grado di soddisfarne i fabbisogni nutrizionali; nella giornata in cui è previsto il piatto unico, in caso di rifiuto dello stesso, il pasto consumato risulterà costituito solo da contorno + pane + frutta, e quindi nutrizionalmente inadeguato al soddisfacimento dei fabbisogni. Per ovviare a questo problema, i piatti unici presenti nei menù sono quelli tipici e tradizionali delle diverse realtà territoriali, quindi spesso già conosciuti e apprezzati dai bambini anche nel contesto familiare. Per il loro valore nutrizionale, educativo, di recupero delle tradizioni e per il loro legame con la sostenibilità ambientale, sociale ed economica (soprattutto quando a base di cereali + legumi), eliminare i piatti unici dal menu scolastico non è possibile, ma in sinergia tra tutti gli attori del sistema è possibile trovare le ricette maggiormente gradite e considerare un’eventuale sostituzione di un piatto con un altro di pari valore nutrizionale in caso di elevato livello di rifiuto. A volte è possibile presentare il piatto unico nei suoi due alimenti costitutivi, servendoli separatamente: per esempio, al posto della pasta al ragù di pesce, preparare la pasta all’olio come primo piatto e servire il ragù di pesce come secondo, senza dover per questo ricorrere ad alimenti alternativi.

11. È possibile prevedere l'alternativa al menù del giorno, se al bambino non piace un piatto?

Il pranzo è un momento di condivisione e di socializzazione che ha un ruolo educativo importante per imparare a conoscere i vari alimenti, assaggiando insieme ai compagni tutte le pietanze offerte dal menu. I gusti sono molto variabili: i piatti più graditi ad alcuni non lo sono per altri. Inoltre, va considerato che in età evolutiva anche il gradimento dei cibi si modifica nel tempo, a causa di diversi fattori attivi già in gravidanza che continuano poi a esercitare la loro influenza attraverso “i sapori” del latte materno e con l'esposizione ai diversi cibi durante l'alimentazione complementare.

Si aggiungono poi altri elementi, quali la presentazione degli alimenti, le abitudini familiari, l'educazione scolastica e l'influenza della pubblicità e dei media.

La ristorazione scolastica fornisce i pasti a molti bambini, e non è possibile incontrare sempre il gusto di tutti, né fornire menù alternativi per ogni singola giornata, non solo per motivi organizzativi, ma anche per il ruolo educativo e sociale del pasto in mensa: il consumo fra pari è spesso un aiuto a consumare un piatto poco o per niente gradito.

È fisiologica una certa resistenza iniziale a un nuovo alimento, ma è utile riproporre la stessa pietanza più volte: possono essere necessari molteplici assaggi dello stesso cibo, prima che questo venga apprezzato.

Per casi accertati e documentati di allergie e/o patologie che richiedano l'eliminazione di un alimento specifico dalla dieta, previa certificazione medica, è prevista la sostituzione dello stesso con altro di pari valore nutritivo e adatto allo scopo.

12. Perché devo pagare un servizio se mio figlio non gradisce e non mangia quello che viene proposto in mensa?

La mensa è un servizio offerto dal Comune o dalla scuola alla quale i genitori iscrivono il bambino in base all'organizzazione dell'orario scolastico (tempo pieno, tempo prolungato ecc.) e il cui costo, diversamente ripartito, è a carico sia dell'Ente che della famiglia. La mensa scolastica rappresenta un'occasione importante per educare alla corretta alimentazione nel tempo scuola, per fare assaggiare cibi nuovi non consumati in famiglia, offrire una varietà di gusti e sapori nel rispetto della tradizione e della proposta alimentare locale, attraverso un menù stagionale che garantisca i fabbisogni energetici e nutrizionali nelle varie fasce di età. Rappresenta inoltre un contesto privilegiato anche in termini di contrasto alle disuguaglianze, per sviluppare aspetti di socializzazione e convivialità, di relazione con gli altri, di autonomia e responsabilità, affinché i bambini vivano il pasto come momento di accrescimento delle proprie competenze trasversali, apprendendo nello stesso tempo il significato di mangiare assieme. “Il tempo mensa è a tutti gli effetti un momento di educazione a una sana alimentazione che è importante sia integrato con il curriculum di istituto come aspetto trasversale alle competenze disciplinari e di cittadinanza.” (Rif. “Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione ospedaliera, assistenziale e scolastica” - Ministero della Salute)

13. I legumi fanno mal di pancia/i legumi non sono graditi: è possibile ridurli? La pasta con i legumi non piace, se abbinata con uova o formaggio: per non lasciare i bambini a digiuno quel giorno, si può mettere un altro secondo piatto?

I legumi sono ottime fonti di carboidrati complessi, fibre alimentari e proteine di valore biologico intermedio tra quello dei cereali e quello di carne, pesce, formaggio e uova; per poter comporre un piatto nutrizionalmente completo, vanno abbinati con una porzione di cereali o derivati. Grazie all'abbinamento cereali + legumi, è possibile ottenere piatti unici tipici e tradizionali della dieta mediterranea, quali riso e piselli, polenta e lenticchie, pasta e ceci o fagioli, che dovrebbero essere accompagnati solamente da un contorno di verdura per costituire un pranzo bilanciato. L'eventuale presenza del secondo piatto non sarebbe nutrizionalmente corretta, in quanto i legumi rappresentano già di per sé il secondo piatto nel pasto. Tuttavia, per venire incontro a chi proprio non li vuole assaggiare, a volte sono presenti nei primi piatti in quantità inferiore (minestre/zuppe) per poter consentire l'introduzione di un altro secondo piatto nel menù.

I legumi spesso sono poco conosciuti e utilizzati, a causa anche della lunga cottura di cui necessitano e del gonfiore intestinale che potrebbero causare in alcune persone poco abituate al loro consumo. Tuttavia, l'introduzione dei legumi e/o l'aumento del loro consumo nell'alimentazione di ognuno sono fortemente consigliati, in quanto alimenti economicamente e produttivamente sostenibili, cioè a basso impatto ambientale, e ricchi di nutrienti e di fattori protettivi per la salute. Se qualche legume non è molto gradito, è possibile provarne altri: i legumi sono molti, sia nella varietà (es. ceci, lenticchie, fave, fagioli ecc.), sia nella specie (es. fagioli cannellini, borlotti, azuki, neri, rossi, lamon, con l'occhio ecc.). Per ridurre il gonfiore intestinale che possono causare, si possono sfruttare alcune strategie: introdurli gradualmente nell'alimentazione, prolungarne il tempo di ammollo (se i legumi sono secchi), inserendo qualche foglia di alloro nell'acqua di ammollo, cucinandoli per tutto il tempo necessario, scegliere i legumi già decorticati (es. lenticchie e ceci decorticati), che hanno però una quantità minore di fibra, o utilizzare il passaverdure per ridurre la presenza di bucce. Infine ricordiamo che i legumi possono essere offerti in molte ricette diverse, più o meno "mascherati" per poter essere assaggiati dai bambini e renderli familiari un po' alla volta: oltre a poter essere cucinati in umido o aggiunti nelle minestre di verdure, possono infatti diventare ingredienti di polpette, crocchette, farinate, hamburger ecc.

Questo gruppo di alimenti è insostituibile nella corretta alimentazione; per favorirne la conoscenza e l'assaggio da parte dei bambini possono essere utili anche attività didattiche quali prove di semina da poter realizzare in classe, confronti visivi fra le numerose specie disponibili ecc.

14. Il pesce non piace in nessun modo: è possibile offrirlo solamente sotto forma di bastoncini o tonno in scatola, che piacciono, o eliminarlo completamente?

Il consumo dei prodotti della pesca va favorito nell'ambito di una dieta sana e nutrizionalmente bilanciata, in particolare per la qualità dei grassi contenuti. Il pesce contiene infatti, in proporzioni variabili a seconda della specie, i famosi e tanto salutari omega 3, che i pesci ricavano dalle piccole alghe e dal plancton di cui si nutrono, e che sono ben rappresentati nel "pesce azzurro". Nel periodo fetale e nei primi anni di vita gli omega 3 favoriscono un adeguato sviluppo del cervello e della retina. Poi, nel bambino più grande, nell'adolescente e nell'adulto svolgono un fondamentale ruolo di prevenzione cardiovascolare.

Spesso è difficile far mangiare il pesce ai bambini, tuttavia questo importante alimento non può e non deve essere tolto dai menù scolastici, sfruttando strategicamente l'elemento conviviale del pasto a

scuola. Le principali difficoltà sono legate solitamente all'odore, al sapore e alla possibile presenza di lische: per incoraggiarne un maggior consumo, nelle ristorazioni scolastiche vengono solitamente utilizzati i filetti, quasi del tutto esenti dalla presenza di spine, e varietà di pesce di odore o sapore più delicati.

Strategie utili a favorirne l'assaggio possono essere le proposte di ricette che lo rendano più accattivante, con l'uso di erbe aromatiche o sughetti di accompagnamento, e l'utilizzo di preparazioni diverse e sfiziose quali polpette, involtini, cestini ripieni, crocchette o cotolette preparate in cucina.

Per quanto riguarda il tonno in scatola, se ne raccomanda un consumo moderato e saltuario, soprattutto in questa fascia d'età, per il contenuto di mercurio superiore rispetto ai pesci più piccoli.

I bastoncini di pesce sono prodotti lavorati e conservati che non hanno le stesse caratteristiche nutrizionali (elevato apporto di sale, uso di additivi ecc.) rispetto all'analogo prodotto fresco o surgelato non lavorato. I classici bastoncini di pesce già pronti sono inoltre spesso alimenti prefritti con oli e grassi di qualità non sempre ottimale: non sono paragonabili al filetto o trancio di pesce impanato in cucina con semplice pangrattato e cotto in forno.

Inoltre, negli appalti pubblici non sono ammessi pesci ricomposti, prefritti, pre impanati.

Per favorire la conoscenza e l'assaggio del pesce possono essere utili anche visite a realtà produttive locali di pesce fresco oltre all'inserimento dello stesso nel menù scolastico.

15. Perché nella mensa scolastica il pesce surgelato è quasi sempre lo stesso, mentre nei supermercati troviamo un'ampia varietà?

Nell'ambito della ristorazione scolastica, il pesce è spesso un alimento di difficile accettazione e gradimento, nonostante le diverse preparazioni e ricette proposte. Inoltre, proprio per il target, è fondamentale proporre un prodotto il più sicuro possibile (esente da lische e spine) e sostenibile, così come indicato dai Criteri ambientali minimi pubblicati dal Ministero dell'Ambiente.

Tutte queste caratteristiche limitano fortemente la scelta delle tipologie di pesce disponibili nei canali di distribuzione della ristorazione collettiva.

16. Perché le patate e/o il purè non sono mai abbinati ad un primo piatto asciutto e sono presenti solo così poche volte nel menù? Si possono mettere più spesso?

Da un punto di vista nutrizionale, le patate non sono verdure ma tuberi e, come tali, sono una fonte importante di carboidrati, analogamente ai cereali (pasta, riso, orzo, pane ecc.). Pertanto all'interno del menù non possono essere considerate "un contorno di verdura", ma andranno a sostituire il primo piatto asciutto, oppure potranno integrare un primo piatto liquido, contenente un minor quantitativo di carboidrati rispetto a quello asciutto.

La proposta di tale alimento nei menù scolastici dovrebbe essere ad ogni modo limitata a non più di 2/3 volte al mese, sia sotto forma di contorno sia quale sostituto del primo piatto in un piatto unico, perché spesso sono presenti anche in forma "nascosta" in pietanze quali passati o creme di verdura e/o legumi.

17. Perché con la minestra viene offerta anche la porzione di verdura?

Le “Linee guida per una sana alimentazione italiana” consigliano di assumere 4-5 porzioni di frutta e verdura al giorno e le indicazioni internazionali suggeriscono il consumo di almeno 300 g di verdura (in media) giornaliera. Per raggiungere questi quantitativi, vanno consumate le due porzioni di contorno a pranzo e a cena, più un'altra porzione sotto forma di minestra, tortino, crocchette ecc.

Nel menù scolastico, così come in quello che viene seguito a casa, è pertanto corretto far accompagnare a una minestra, in brodo o a base di verdure, un contorno di verdure.

18. È possibile che i ragazzi delle secondarie abbiano un menù più "da grandi" rispetto a quello dei bambini? È necessario che i ragazzi delle secondarie mangino le minestre?

Le indicazioni per una dieta sana e nutrizionalmente bilanciata riguardo alla composizione dei menù e alle frequenze/alternanze da rispettare sono uguali in ogni età: gli aspetti che cambiano sono essenzialmente le grammature delle porzioni, che infatti sono differenziate per ogni fascia d'età che usufruisce del servizio di ristorazione. Nella preparazione di pietanze per i ragazzi delle scuole secondarie si cerca di trovare modalità e ricette più sfiziose per proporre gli stessi alimenti presenti nei menù dei piccoli, sempre tenendo in considerazione il ruolo fondamentale dell'educazione alimentare e di eventuali attività didattiche di accompagnamento al momento del pasto. Mantenere o recuperare la buona abitudine alimentare di accompagnare il primo e il secondo piatto con un contorno a base di verdure aiuta a contenere l'apporto calorico del pasto, ad apportare sostanze protettive per la salute e a migliorare l'assorbimento di alcuni principi nutritivi, oltre che ad arrivare al pasto successivo senza troppa fame.

Le minestre possono essere una strategia per aiutare bambini e ragazzi ad accettare vegetali nuovi, poco conosciuti, o semplicemente meno graditi: è possibile realizzare minestre o passati con verdure che, presentate come contorno, incontrano un alto rifiuto (es. cavolfiore, cavoli, radicchio, spinaci ecc.) anche associandole a verdure solitamente più gradite (es. carote, zucchine ecc.). Il rapporto tra gli ingredienti permetterà di ottenere colori e gusti gradevoli alla vista e al palato. È possibile concordare con l'Ente e l'Azienda sanitaria la loro riduzione nel caso in cui siano previsti pochi rientri settimanali per i ragazzi che frequentano la scuola secondaria.

19. Si può inserire a fine pasto un dolce/yogurt/budino...?

Dolce o yogurt non vanno a sostituire la frutta fresca dal punto di vista nutrizionale e il documento di indirizzo “La ristorazione scolastica - linee guida della Regione Friuli Venezia Giulia” ne indica un consumo limitato (1-2 volte al mese). Si sottolinea quindi l'importanza di garantire l'offerta di frutta fresca in diversi momenti della giornata per facilitare il raggiungimento delle 5 porzioni di frutta/verdura raccomandate.

Le grammature e gli sprechi

20. Le porzioni sono adeguate? Chi controlla se le grammature sono giuste?

Il pasto a scuola rappresenta una parte importante della giornata alimentare dei bambini e dei ragazzi, e garantisce circa il 35% del fabbisogno giornaliero degli apporti consigliati dai “Livelli di assunzione di

riferimento dei nutrienti" (LARN). Le porzioni sono adeguate poiché rispettano le indicazioni definite dalle Linee guida ministeriali per la ristorazione a scuola e dai LARN. Le linee d'indirizzo regionali prevedono grammature diversificate per fasce d'età (3 mesi-3 anni, 3-6 anni, 7-8 anni, 9-11 anni, 11-14 anni e 14-18 anni).

Il personale di cucina e quello addetto alla distribuzione è adeguatamente formato in merito alle grammature da garantire agli utenti, anche grazie all'utilizzo di strumenti ad hoc quali mestoli, schiumarole ecc.

Il controllo della porzionatura solitamente è svolto da soggetti opportunamente individuati (responsabili di centro cottura, incaricati del comune, operatori della ditta di ristorazione ecc.).

Il personale docente riceve la porzione adeguata al fabbisogno dell'adulto, consumando lo stesso menù dei bambini, auspicabilmente insieme agli stessi per incoraggiare attraverso l'esempio al consumo di un pasto sano ed equilibrato.

21. Gestione delle grammature: meglio mettere subito l'intera porzione su piatto come da tabella o metterne prima un po' e poi il resto?

La porzione su piatto oltre a garantire la copertura dei fabbisogni, ha una funzione educativa: a scuola s'impara anche a mangiare nelle giuste quantità, soprattutto a non esagerare e a non mangiare solo ciò che piace. Lo stesso messaggio può arrivare anche alla famiglia attraverso il bambino. Eventuali eccezioni andranno di volta in volta opportunamente valutate e condivise fra personale docente e personale addetto alla distribuzione.

22. Perché il capitolato d'appalto non prevede il bis per tutti? Si può offrire il bis del piatto che piace?

Le "Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione ospedaliera, assistenziale e scolastica" del Ministero della Salute, redatte da un gruppo di esperti, vogliono prevenire e contrastare l'obesità infantile scoraggiando gli eccessi alimentari. La salute passa anche dalla mensa scolastica, dove la maggior parte degli studenti consuma il pasto principale della giornata. I piatti serviti in mensa hanno il giusto apporto di energie e nutrienti, utili a bambini e ragazzi per crescere sani e avere la "carica" per studiare, giocare, fare sport. A scuola si impara a non esagerare e ad acquisire le corrette abitudini alimentari, consumando le pietanze meno gradite ma comunque protettive per la salute; sarebbe quindi opportuno evitare di dare il bis di primi e secondi piatti, limitandosi a quelli di frutta e verdura (ricordando che patate e legumi non sono verdure).

23. Mio figlio fa tanto sport: le grammature del menù e le merende offerte a scuola non sono sufficienti per i suoi fabbisogni. È possibile aumentare le sue porzioni?

Le grammature sono state calcolate per i fabbisogni dei bambini che svolgono l'attività motoria raccomandata dall'OMS (60 minuti al giorno di intensità da moderata a vigorosa). Se il giovane atleta fa invece attività agonistica o se il bambino fa molta attività fisica si potrà rivalutare una diversa distribuzione calorica nell'arco della giornata (es. introducendo un ulteriore spuntino, sempre senza compromettere l'appetito in vista del pasto successivo).

24. Se il bambino non fa colazione, la merenda a base di frutta è può essere sufficiente?

La colazione è il primo pasto della giornata e fornisce al corpo l'energia necessaria dopo il digiuno notturno. Si ricorda che per favorire il consumo alimentare è utile dedicare al pasto un tempo adeguato (anche attraverso un risveglio leggermente anticipato), creando un contesto rilassante e di convivialità insieme alla famiglia. Si può proporre qualche volta al posto di una colazione "dolce" una colazione "salata", per variare e rendere più accattivante l'offerta alimentare, alternando opportunamente le fonti proteiche nella settimana ed evitando di eccedere in salumi e formaggi. Così facendo la frutta a metà mattina sarà un rompi digiuno adeguato, che non va a compromettere l'appetito nel pasto successivo.

25. Perché mio figlio arriva da scuola pieno di fame?

La fame è un segnale fisiologico che il bambino deve imparare a riconoscere, al pari della sazietà. Il pasto a scuola è sufficiente se consumato nella sua interezza e può comportare un giusto grado di appetito al rientro a casa. Nel caso in cui lamenti una fame eccessiva, è probabile che non abbia consumato tutte le portate offerte. Diventa quindi importante capire perché il bambino mangia poco e quali sono gli alimenti di difficile accettazione, cercando di aiutare a superare le diffidenze e incoraggiandolo all'assaggio.

26. Per evitare sprechi e visto che il pasto è pagato, il bambino che non mangia la frutta/pane a scuola, può portarli a casa? Con la stessa finalità, si possono imbustare prosciutto cotto e formaggio?

È possibile portare la frutta o il pane a casa, ponendo attenzione alle modalità di trasporto nel tragitto scuola/casa.

Il cibo che avanza nel piatto del bambino non può essere recuperato, diversamente da quello che rimane nei contenitori della mensa senza essere somministrato.

A garanzia della sicurezza alimentare, il recupero e il conferimento di questo tipo di eccedenze che sono deperibili devono essere chiaramente disciplinati dalla ditta di ristorazione, indicando modalità e procedure. Questo tipo di gestione non può essere la soluzione automatica del problema degli "sprechi", che invece deve essere oggetto di un sistema di monitoraggio/valutazione, al fine di identificarne le cause, intervenire per il superamento di eventuali carenze e ottenere il miglioramento del servizio ("Linee di indirizzo rivolte agli enti gestori di mense scolastiche, aziendali, ospedaliere, sociali e di comunità, al fine di prevenire e ridurre lo spreco connesso alla somministrazione degli alimenti").

27. Considerate le quantità di scarti, è educativo somministrare alimenti sgraditi ai bambini (legumi, pesce, verdure)? Perché servire un alimento poco gradito, poi viene buttato?

Considerato che il gradimento di uno specifico alimento è soggettivo, in una comunità numerosa è difficile incontrare sempre il gusto di tutti, ma il momento del pasto è pur sempre un'opportunità di offrire a tutti i bambini, indipendentemente dal contesto socio economico di appartenenza, una dieta

sana, bilanciata e varia. Se la maggioranza dei bambini non gradisce una determinata pietanza nel lungo periodo, in accordo con l'Azienda sanitaria, si possono valutare delle ricette diverse (es. sostituzione di fagioli al pomodoro con polpette di fagioli), pur mantenendo la stessa categoria merceologica (es. sostituzione di seppioline con filetto di merluzzo).

Docenti e addetti al servizio, adeguatamente formati (sui principi dell'alimentazione, sulla importanza dei sensi nella scelta alimentare, della corretta preparazione e porzionatura dei pasti, e sulle strategie idonee a educare i bambini a un consumo variato di alimenti), giocano un ruolo di rilievo nel favorire l'arricchimento del modello alimentare proprio del bambino con nuovi sapori, gusti ed esperienze. Essi possono gestire le difficoltà iniziali di alcuni bambini ad assumere un cibo mai consumato prima o il gusto non gradito al primo assaggio.

28. Come evitare gli sprechi in mensa?

Si riportano di seguito i punti del “decalogo della ristorazione scolastica” presente all'interno delle “Linee di indirizzo rivolte agli enti gestori di mense scolastiche, aziendali, ospedaliere, sociali e di comunità, al fine di prevenire e ridurre lo spreco connesso alla somministrazione degli alimenti” (Ministero della Salute 2018), cui si ritiene di fare riferimento per la trattazione di questo tema, fondamentale dal punto di vista educativo e della sostenibilità.

1. *Rilevare sistematicamente le eccedenze e i residui predisponendo una procedura di monitoraggio standardizzata, coinvolgendo nelle varie attività anche gli studenti, rendendoli parte attiva del processo. L'obiettivo è duplice, in primis avere indicazioni utili per l'adeguamento delle linee guida e dei capitolati al contesto, in secondo luogo sensibilizzare gli insegnanti e gli studenti sul problema degli sprechi alimentari.*
2. *Lavorare in rete per individuare ed eliminare le criticità che portano ai residui di pasto in mensa. Questa rete integrata dovrebbe quanto meno coinvolgere:*
 - *Servizi Igiene Alimenti e Nutrizione (SIAN);*
 - *Ente appaltante (Comune o scuola paritaria o ecc.);*
 - *Ditta appaltatrice;*
 - *Utenza (studenti e le rispettive famiglie, rappresentate dalla Commissione Mensa);*
 - *Istituzioni scolastiche (Corpo docente o di chi assiste al pasto).*

L'obiettivo è quello di creare un contesto con maggior coordinamento, flessibilità e integrazione tra l'operato di tutti i soggetti e le possibili informazioni che possono derivare dal rilevamento e analisi puntuale delle dinamiche del servizio di refezione (previste dal punto 1).

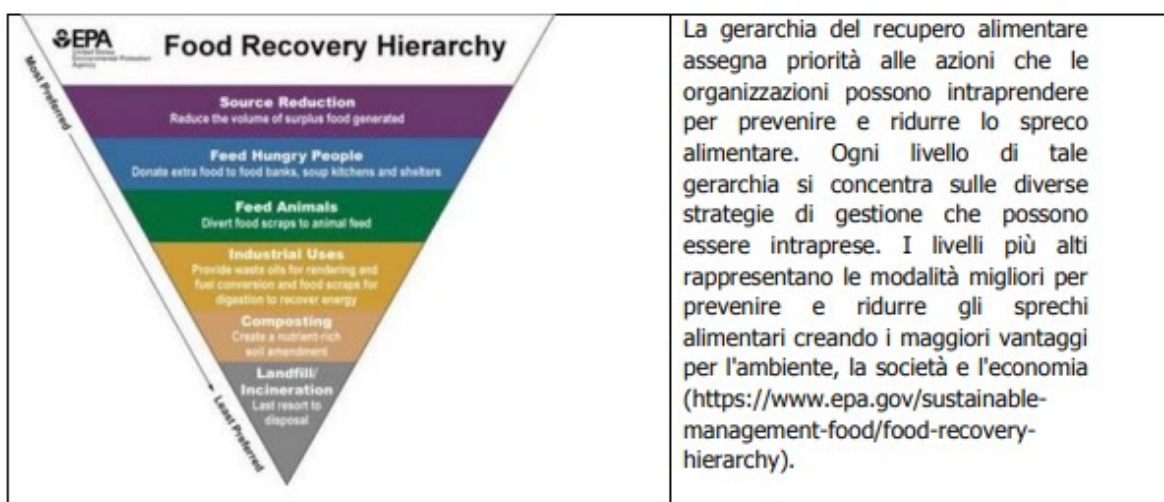
3. *Prevedere all'interno dei capitolati elementi di flessibilità con l'obiettivo di permettere un adeguamento degli stessi in funzione delle informazioni che possono derivare dal rilevamento e analisi puntuale delle dinamiche del servizio di refezione (previste dal punto 1).*
4. *Formare gli insegnanti sul tema degli sprechi alimentari per renderli parte integrante e attiva nel portare lo studente ad avere un comportamento corretto e propositivo anche durante il momento del pasto.*

5. Attivare percorsi educativi e di sensibilizzazione sullo spreco alimentare e sui suoi impatti ambientali, economici e sociali, prevedendo il coinvolgimento anche delle famiglie. L'obiettivo è quello di promuovere la cultura e la consapevolezza sul fenomeno degli sprechi.
6. Ove possibile, preferire soluzioni che consentano di avvicinare il punto/centro cottura e quello di somministrazione per migliorare il gradimento delle stesche da parte del fruitore finale.
7. Prevedere* la possibilità di una seconda razione di frutta, oggi prevista solo per il pranzo. Considerare la possibilità di utilizzare per la merenda del giorno dopo frutta, pane, budini (collocandoli in locali adeguati e coinvolgendo gli insegnanti/alunni/personale ATA); ove non sia possibile conservarli a scuola, portarli a casa.

*L'obiettivo è duplice, da un lato equilibrare dal punto di vista nutrizionale gli introiti legati allo spuntino, portando ad una maggiore appetenza all'ora di pranzo e favorire, dall'altro, il consumo di frutta.

8. Rendere i refettori accoglienti e adeguati alla funzione che devono svolgere per ridurre l'impatto negativo in termini di fruizione del pasto che i refettori hanno se sono troppo ampi, scarsamente o per nulla insonorizzati, scarsamente illuminati, poco accoglienti e con arredi inadeguati, anche garantendo tempi adeguati per il consumo dei pasti, ove è prevista una turnazione.
9. Favorire i contatti tra Gestori mensa, Servizi Sociali del Comune e Enti caritatevoli; recuperare le eccedenze per attuare in rete le procedure igienico sanitarie di recupero e redistribuzione in sicurezza dei pasti non consumati a soggetti bisognosi, facendo salvo il rispetto delle buone prassi in materia di salute e sicurezza alimentare e garantendo il mantenimento a idonea temperatura fino alla somministrazione, anche attraverso l'incentivazione dell'uso degli abbattitori.
10. Riciclare (p.e. compostaggio) tutto quanto non è stato possibile o prevenire o recuperare, gestendolo secondo procedure trasparenti e condivise per arrivare all'applicazione di modelli internazionali come ad esempio il modello Food recovery hierarchy dell'Environmental Protection Agency statunitense (fig.1).

fig.1



29. Alcuni bambini rifiutano la frutta perché non sanno sbucciarla: è possibile offrirgliela già sbucciata?

Nella scuola dell'infanzia sì, mentre nella scuola primaria è auspicabile che il bambino acquisisca la competenza di sbucciarsela, eventualmente supportato dall'insegnante.

Molti frutti se accuratamente lavati possono essere consumati anche con la buccia, garantendo così un maggior apporto di fibra.

30. I bambini con l'apparecchio ortodontico o senza denti fanno fatica a mangiare la frutta. Si può dare in alternativa lo yogurt o la purea di frutta?

Non è necessaria la sostituzione con una dieta a consistenza frullata: sarà sufficiente la fornitura di frutta a giusta maturazione e se necessario adeguatamente spezzettata per facilitarne la masticazione, come per i piatti dei pasti principali. L'installazione o la regolazione dell'apparecchio ortodontico possono comportare per pochi giorni del disagio/dolore nell'assunzione di molti alimenti: è sufficiente una comunicazione famiglia – scuola – cucina per garantire piatti di consistenza adeguata.

Gusti e disgusti

31. Idiosincrasie: come comportarsi se uno specifico alimento, nonostante le molteplici esposizioni, viene rifiutato da un bambino in particolare?

Se il bambino dimostra una profonda avversione, spesso accompagnata da sintomi quali nausea o vomito, e l'adulto ha proposto lo stesso alimento più volte, anche in preparazioni differenti, è possibile accogliere la sua difficoltà, offrendogli, solo nella giornata del piatto unico, un'alternativa (es. in caso di idiosincrasia nei confronti del formaggio, sarà prevista un'alternativa nella giornata della pizza o del frico). In questo caso sarà opportuno che scuola e famiglia condividano un medesimo approccio.

32. Mio figlio non mangia uno specifico alimento (es. cipolla): posso farmi fare dal pediatra la richiesta per dieta speciale che lo escluda?

Il certificato del pediatra attesta l'eventuale presenza di una patologia, intolleranza o allergia alimentare che richiede l'esclusione di uno o più alimenti dalla dieta per motivi di salute. Ciò naturalmente non può essere previsto in caso di semplice non gradimento di un ingrediente specifico. Come riportato nella domanda n. 24, è importante che l'adulto (scuola e famiglia) proponga lo stesso alimento più volte, anche in preparazioni differenti. Se, dopo un certo lasso di tempo e diversi tentativi, il disgusto permane, è possibile accogliere questa difficoltà, proponendo, solo nella giornata del piatto unico, un'alternativa.

33. Si può sostituire la frutta con il succo di frutta, lo yogurt o il budino?

Il consumo raccomandato giornaliero in frutta è pari a 2-3 porzioni, distribuite durante l'arco della giornata. Il tempo scuola, che rappresenta la metà di quello giornaliero, è un'opportunità di salute per

tutti i bambini e permette l'assunzione di 1-2 porzioni di frutta. Yogurt e budino non sono sostituti della frutta e non apportano gli stessi nutrienti (fibra, antiossidanti, vitamine).

Il succo di frutta, anche quello 100% frutta – comunque realizzato spesso con concentrato di frutta e quindi di minore qualità nutrizionale – non sostituisce la frutta fresca perché ha un apporto maggiore di zuccheri semplici, minore di fibra e non è altrettanto saziante quanto la frutta fresca, anche perché l'atto del masticare stimola il senso di sazietà.

Ricette e preparazioni

34. Perché i pasti trasportati sono meno buoni di quelli cucinati in loco?

L'appetibilità delle pietanze offerte è legata alla qualità delle derrate e alla capacità della cucina di individuare le ricette più idonee e le soluzioni organizzative più adeguate per i tempi di cottura/trasporto/somministrazione, senza sacrificare le qualità organolettiche del pasto.

La scelta del sistema di preparazione pasti da utilizzare è in capo all'Ente o alla singola scuola paritaria, sulla base di diversi elementi di valutazione (ad esempio, possibilità di dotarsi di una cucina in sede o di fornire i pasti trasportandoli dal centro cottura), sempre nel rispetto della sicurezza igienica e nutrizionale.

È inevitabile che possano esserci differenze tra il pasto cucinato e offerto in breve tempo e il pasto che, una volta cotto, viene trasportato e consumato in differita: tuttavia queste diversità possono essere in parte ovviate grazie all'elevata qualità delle materie prime utilizzate e alla ricerca continua di ricette/modalità migliori per la proposta ai bambini, al fine di superare al meglio eventuali modifiche sensoriali o organolettiche del pasto.

35. Perché la frittata o il tuorlo dell'uovo sodo a volte diventano verdi, se veicolati e non cucinati in loco? Sono commestibili?

È possibile che la cottura prolungata dell'uovo in cucina e/o durante il trasporto comporti questa variazione di colore che non impatta sulla salubrità dell'alimento.

36. Possiamo offrire più spesso pasta in bianco/al pomodoro, che piacciono tanto? Perché vengono presentati alimenti poco conosciuti (broccoli, peperoni, cous cous, ceci ecc.)? Una volta individuate quelle due uniche verdure che finalmente tutti mangiano, perché proporre altre? Si possono dare solo quelle gradite?

Il menù scolastico è variato proprio per garantire una scelta più ampia di sapori che possa incontrare i gusti di tutti, promuovere l'inserimento di nuovi alimenti, ridurre il rischio nutrizionale di regimi alimentari monotoni. Si ricorda inoltre che l'interazione/emulazione dei pari all'interno del contesto scolastico favorisce il consumo di piatti poco proposti a casa e/o meno graditi.

37. È possibile avere un menù più “semplice”? Si può dare ai bambini un petto di pollo alla piastra, invece di condirlo con sughi e intingoli vari?

“Semplice” è un termine soggettivo che spesso si riferisce alla ricerca di piatti già noti. Il pasto a scuola segue il modello mediterraneo, caratterizzato da frutta e verdura accompagnati da cereali anche integrali e legumi, conditi con olio extra vergine d’oliva. Sono presenti latte e derivati alternati a pesce, uova e poca carne: la dieta è quindi varia e si basa su alimenti freschi e poco processati. Un menù costituito dai soli piatti noti rischia di essere monotono e di non garantire l’apporto di tutti i macro e micronutrienti necessari a una crescita adeguata del bambino.

Per quanto riguarda la cottura alla piastra, tale metodo risulta di difficile gestione soprattutto nel pasto veicolato, sia per il mantenimento della temperatura che per la palatabilità.

38. Perché il menù contiene piatti di altri Paesi (es. cous cous, hummus ecc.) invece di basarsi sulle abitudini alimentari locali o almeno italiane?

Il menù proposto, pur aderendo ai principi del modello mediterraneo, è un’occasione di conoscenza di altre culture alimentari oltre a quella italiana e locale.

D’altro canto alcuni piatti che vengono poco utilizzati, fanno in realtà parte della cultura alimentare di diverse regioni italiane, come per esempio il cous cous, derivato del grano duro, molto utilizzato in Sicilia, oppure il miglio, che da secoli viene coltivato nella Pianura Padana; altri piatti hanno nomi particolari ma lavorazioni molto semplici, come l’hummus, composto da ceci frullati, olio e limone.

39. Come si fa a proporre l’antipasto di verdure?

L’antipasto a base di verdure non è una portata aggiuntiva al pasto ma è semplicemente il contorno servito all’inizio del pasto e può essere un’utile strategia per favorire il consumo di verdure, in un momento in cui il bambino ha maggiore appetito. In questo modo si riduce anche lo spreco e la richiesta di bis di altre pietanze. Nella pratica possono però emergere alcune problematiche di gestione: l’allungamento dei tempi di consumo e/o la necessità di un piatto aggiuntivo per servire le stesse pietanze (con oneri extra a carico della ditta o dell’Ente). Ad ogni modo, è importante favorire il consumo di verdura durante il pasto, come antipasto o come contorno, previa condivisione scuola – cucina, senza richiedere una nuova vidimazione del menù all’Azienda sanitaria.

40. Si possono inserire pietanze fritte nel menù (es. patatine fritte), visto che ai bambini piacciono tanto?

La frittura, pur essendo un metodo di cottura che aumenta l’appetibilità di tutti i cibi, impatta negativamente sulla loro qualità nutrizionale e riduce il sapore peculiare del singolo alimento.

Le modalità di cottura impiegate per il confezionamento dei pasti nella ristorazione scolastica prediligono un ridotto utilizzo dei grassi, per non aumentare, ove non necessario, l’apporto calorico e lipidico delle pietanze e per fornire alimenti facilmente digeribili in un momento della giornata dedicato allo studio, alla concentrazione e al movimento dei bambini. Inoltre con le alte temperature si modifica la composizione chimica dei grassi, pertanto sarebbe auspicabile usarli come condimento a crudo o con tecniche di cottura delicate e meno impattanti sulla loro salubrità.

Infine, per una buona resa, il fritto necessita di una cottura espressa, non sempre gestibile nella ristorazione scolastica: per tutti questi motivi non è stato inserito nei menù scolastici.

Le diete speciali

41. Cosa si intende per dieta speciale? In caso di necessità, bisogna presentare ogni anno scolastico la richiesta?

Per diete speciali si intendono tutti i regimi alimentari diversi da quello fornito comunemente, in risposta a particolari esigenze cliniche o a motivazioni etiche (vegetariani-vegani) o religiose (es. dieta musulmana).

La richiesta deve essere fatta presentando il certificato medico per motivi di salute, mentre per quelli etico religioso sarà sufficiente un'autodichiarazione redatta dal genitore su apposito modulo. Per ragioni organizzative, entrambe devono essere ripresentate annualmente, fatta eccezione per le malattie croniche (es. celiachia, nefropatia ecc.) per le quali sarà sufficiente una fotocopia del certificato fornito in precedenza. Qualora nel corso dell'anno scolastico si presentino delle variazioni rispetto allo stato di salute dell'utente, dovrà essere presentata una nuova certificazione medica. È necessario inoltre presentare un certificato anche per sospendere la somministrazione della dieta speciale.

42. Nel caso di dieta speciale per allergie/intolleranze alimentari, può essere escluso anche un prodotto alimentare di per sé non vietato?

Gli alimenti forniti nella ristorazione scolastica rispettano i criteri previsti dal capitolato d'appalto e da tutte le norme in materia. In etichetta sono riportati non solo gli ingredienti potenzialmente causa di allergia o intolleranza, ma anche eventuali tracce di altri alimenti, che durante il processo di lavorazione possono contaminare il prodotto. La ditta di ristorazione porrà quindi la massima attenzione nell'evitare la somministrazione di tali prodotti.

43. È possibile variare la dieta cosiddetta “leggera” o “in bianco”, se viene richiesta per un periodo più lungo?

La dieta “leggera” è prevista in caso di indisposizioni temporanee, per cui è concesso derogare al menù scolastico per un periodo non superiore a 3 giorni, al fine di consentire all'utente un rientro graduale verso la normale proposta alimentare. Qualora il periodo dovesse prolungarsi, sarà necessario presentare una certificazione medica, indicante in modo chiaro la diagnosi della patologia e i componenti della dieta da escludere, al fine di consentire alla ditta di ristorazione l'elaborazione di un menù specifico che garantisca maggiore varietà di pietanze e corretti apporti nutrizionali.

La dieta “leggera” non può essere la soluzione per rispondere invece agli alimenti non graditi da parte degli utenti.

44. Si può estendere la dieta “gluten free” a tutti i bambini in mensa?

La dieta senza glutine è una dieta di esclusione necessaria per coloro che soffrono di celiachia. Tale dieta risulta restrittiva perché esclude non solo cereali come frumento, orzo e farro, ma anche loro tracce eventualmente presenti in altri cibi. Solo i celiaci e le persone che manifestano una particolare sensibilità al glutine non celiaca (accertata dal gastroenterologo) possono beneficiare di una dieta senza glutine.

Non vi è alcuna evidenza scientifica che tale dieta sia più salubre per la popolazione generale rispetto alla varietà proposta dal modello alimentare mediterraneo.

45. Nel caso di dieta vegana, spesso la mensa utilizza legumi in sostituzione degli alimenti di origine animale: è possibile un’alternativa?

La dieta vegana, a differenza di quella vegetariana, prevede l’esclusione di tutti gli alimenti di origine animale (carne, pesce, uova, latticini ecc.). Questa dieta, se non personalizzata, ben pianificata e integrata con alimenti fortificati e supplementazioni, espone al rischio di carenze nutrizionali soprattutto nella fase della crescita, quando i fabbisogni energetici e nutrizionali sono maggiori. Considerata la complessità del servizio di ristorazione scolastica per il numero elevato di utenti, per le modalità di gestione e di acquisto di materie prime nel rispetto dei capitolati d’appalto, il servizio potrà fornire menù vegani che includano solo i legumi come fonte proteica principale. Derivati della soia come tofu e tempeh possono essere impiegati, ma spesso risultano di difficile gestione. I prodotti pronti, presenti sul mercato in alternativa agli alimenti di origine animale (es. burger, salsicce vegetali ecc.) sono cibi prevalentemente ultra processati, contenenti diversi additivi, coadiuvanti tecnologici e sale tra gli ingredienti, che ne impongono un consumo limitato.

Qualità delle derrate e sicurezza igienica

46. Perché nei menù scolastici vengono proposti i prodotti biologici, più costosi di quelli convenzionali? Siamo sicuri che siano veramente biologici?

Per la stesura dei capitolati d’appalto dei servizi di ristorazione scolastica la Pubblica Amministrazione deve seguire norme nazionali e direttive regionali che mirano a promuovere la qualità alimentare, anche attraverso l’utilizzo di prodotti biologici.

I prodotti alimentari ottenuti con metodo di produzione biologica sono disciplinati da norme comunitarie e gli organismi di controllo sulla loro produzione sono autorizzati dal Ministero dell’Agricoltura, della Sovranità Alimentare e delle Foreste. I risultati delle analisi effettuate poi dalle Agenzie regionali per la protezione dell’ambiente sono pubblicati annualmente sui siti istituzionali ed evidenziano come negli ultimi anni il 95% dei prodotti biologici campionati dalle Aziende sanitarie siano privi di residui.

47. Siamo sicuri che i pasti forniti siano di qualità?

La qualità nella ristorazione collettiva viene usualmente distinta in: qualità igienica, qualità nutrizionale, qualità organolettica, qualità di servizio. Tutti gli attori che ruotano nel sistema della ristorazione scolastica possono concorrere al perseguimento di una qualità totale che le include tutte e quattro.

Per le scuole pubbliche

Lo strumento per definire quanto più possibile la qualità è il capitolato d'appalto del servizio di ristorazione. In esso sono descritti i criteri di riferimento del contratto in essere fra Ente appaltante e ditta appaltatrice. Organizzazione del servizio, tipologia delle derrate e lista merceologica, varietà dei menù proposti sono solo alcuni degli aspetti che questo documento, che può essere fornito su richiesta ai componenti della Commissione Mensa, contiene in maniera dettagliata.

L'Ente è tenuto a verificare poi attraverso varie tipologie di controlli (documentali, in sede di produzione o somministrazione ecc.) la corretta esecuzione del servizio e l'effettiva rispondenza a quanto definito in capitolato.

Vi sono poi gli organi preposti all'attività di controllo ufficiale che svolgono le verifiche di conformità alla normativa vigente nell'ambito della sicurezza alimentare.

Per le scuole paritarie

Tali strutture non sono soggette ai vincoli normativi previsti per gli appalti pubblici. Esse possono comunque prendere a riferimento le linee guida regionali per la ristorazione scolastica pubblicate sui siti delle aziende sanitarie e della Regione per perseguire gli obiettivi di qualità dei pasti che vorranno porsi.

Anche per queste strutture vengono svolte dagli organi di controllo le attività di vigilanza in materia di sicurezza alimentare.

Varie

48. Per festeggiare le feste di compleanno si possono portare i dolci da casa o i dolci di pasticceria?

Un tempo era consuetudine per i genitori portare dolci e cibi preparati a casa, da consumare a scuola per festeggiare un compleanno o un'occasione speciale. Negli ultimi anni le norme che riguardano la sicurezza alimentare sono cambiate, soprattutto per quanto riguarda la rintracciabilità e l'etichettatura. Non è più consentito portare a scuola alimenti fatti in casa, da consumare collettivamente. La motivazione va ricercata nella tutela della salute dei bambini: i dolci fatti in casa potrebbero contenere ingredienti che causano allergie, intolleranze alimentari o intossicazioni. Sono privi di etichettatura ed è quindi impossibile conoscerne la composizione nonché le attenzioni poste durante preparazione e conservazione. La scuola, per queste e altre ragioni (motivi di opportunità e responsabilità), può eventualmente scegliere di accettare un uso collettivo solo di dolci, provenienti dall'esterno e preparati da laboratori o confezionati, opportunamente etichettati e facilmente conservabili (es. senza creme). D'altra parte, consentire l'offerta di questi alimenti può effettivamente favorire le disuguaglianze legate a disponibilità economica, tempo a disposizione e volontà dei singoli genitori.

Si ricorda che anche il consumo di dolci "sicuri" dal punto di vista igienico va calmierato nelle porzioni e nelle frequenze, perché facilita l'acquisizione da parte dei bambini di abitudini alimentari scorrette. Si consiglia di festeggiare in un'unica giornata i compleanni del mese (complemese), consumando un dolce semplice, preparato in giornata nella stessa cucina. Questo consente l'uso di un prodotto sicuro sia nella produzione che negli ingredienti, anche per eventuali fruitori di diete speciali.

È possibile dare significato alla festa di compleanno del singolo bambino attraverso altre ritualità che lo rendano protagonista della giornata, non necessariamente legate alla torta personale: dalla scelta del gioco da parte del festeggiato ad altre modalità individuate dal personale docente.

Anche nelle occasioni di festa è opportuno incoraggiare i bambini a bere acqua naturale piuttosto che bevande dolci e/o gassate. Parimenti è buona norma evitare l'ingresso nella scuola di altri dolciumi quali cioccolatini, caramelle e simili e il loro relativo consumo o utilizzo come premio.

49. Perché nelle scuole dell'infanzia e nei nidi viene offerto il pane a fine pasto?

La somministrazione del pane a fine pasto rappresenta spesso una scelta pedagogica utilizzata per migliorare l'approccio dei bambini nei confronti del cibo.

Il pane messo in tavola e consumato a inizio pasto sazia prima, togliendo di fatto l'appetito e riducendo la "gentle nudge" (spinta gentile) verso l'assaggio di pietanze meno gradite. Può essere comunque un utile aiuto a promuovere il consumo delle verdure, se offerto con queste.

Documenti di riferimento:

- Linee guida per una sana alimentazione - CREA (2018)
- La ristorazione scolastica - Linee guida della Regione Friuli Venezia Giulia (2012)
- Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione ospedaliera, assistenziale e scolastica - Ministero della Salute (2021)
- Linee di indirizzo rivolte agli enti gestori di mense scolastiche, aziendali, ospedaliere, sociali e di comunità, al fine di prevenire e ridurre lo spreco connesso alla somministrazione degli alimenti - Ministero della Salute (2018)
- Livelli di assunzione di riferimento di nutrienti ed energia per la popolazione italiana - IV Revisione - SINU (2014)
- Criteri ambientali minimi per il servizio di ristorazione collettiva e fornitura di derrate alimentari, Ministero Ambiente e della tutela del territorio e del mare, Decreto 10 marzo 2020
- Piano Nazionale della Prevenzione 2020-2025 - Ministero della Salute Direzione Generale della Prevenzione Sanitaria
- Piano regionale della prevenzione 2021-2025 - Regione FVG
- European Commission (2014), "EU Action Plan on Childhood Obesity 2014-2020"