

Alimentazione & Benessere

La mensa scolastica

Menù, porzioni e linee guida per le mense bergamasche

Zaini in spalla e... tutti di nuovo a scuola! Le vacanze estive sono sempre più un ricordo per molti di noi e i ragazzi, più che mai, sanno di dover affrontare un lungo anno sui banchi di scuola. Molti studenti usufruiranno anche del servizio della mensa scolastica, consumando il pranzo fuori dalle pareti domestiche, ma spesso viene considerato una semplice "pausa". Eppure il pasto in mensa rappresenta un momento fondamentale per i giovani commensali, poiché non solo contribuisce all'acquisizione di comportamenti alimentari corretti, ma assume anche una valenza di socializzazione di grande importanza. La componente relazionale, unita ad un ambiente confortevole e ad una adeguata qualità del cibo, va curata in modo da permettere di vivere il pasto comunitario come un momento piacevole della giornata.

Come nasce il menu della ristorazione scolastica?

Sul territorio della provincia di Bergamo la pianificazione alimentare per la mensa scolastica viene preparata utilizzando come riferimento le "Linee guida per l'elaborazione dei menu per la ristorazione scolastica" dell'ATS (ex ASL) di Bergamo. Per l'elaborazione dei menù il servizio di Igiene della Nutrizione dell'ATS di Bergamo fa riferimento ai LARN (Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione ita-

liana), alle indicazioni dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS/WHO) e del Fondo Mondiale per la Ricerca sul Cancro (WCRF- World Cancer Research Fund). Queste fonti scientifiche mettono sempre più in evidenza come l'alimentazione dei Paesi occidentali sia troppo ricca in proteine e grassi di origine animale, zuccheri semplici e calorie: tutti fattori di rischio per diversi tipi di tumori e per lo sviluppo delle cosiddette "malattie del benessere" quali diabete, obesità, malattie cardiovascolari, ecc. o disturbi come colesterolo e trigliceridi elevati.

A tal proposito da alcuni anni l'ATS ha apportato sostanziali modifiche alla composizione dei menu. Un cambiamento radicale è stato rappresentato dall'eliminazione di tutti i salumi (anche nel panino per andare in gita scolastica), sostituiti egregiamente dai legumi che da sempre rappresentano alimenti preziosi e protettivi. Inoltre è stata anche ridotta la presenza di carne, considerando soprattutto il largo uso che spesso viene fatto a casa.

Anche attraverso le Commissioni Mense (composte dai genitori degli alunni che possono partecipare direttamente alla valutazione qualitativa e degustazione dei pasti somministrati e dagli insegnanti), l'ATS caldeggia da sempre un consumo maggiore di cereali integrali e di verdura, oltre all'usuale consiglio di variare gli alimenti, al fine di apportare tutti i nutrienti necessari per una crescita armonica e contribuire



alla diffusione di abitudini alimentari corrette.

I menu della mensa scolastica sono graficamente rappresentati in due tabelle: la tabella dietetica definita invernale (con riferimento ai menu per il periodo autunno-inverno) e la tabella estiva (per il periodo primavera-estate), che prevedono la rotazione dei menu per almeno 4 settimane, in modo da assicurare un ampio ventaglio di preparazioni. Menu vari, facilmente attuabili, ricette sane (grazie anche all'ampia presenza di alimenti cardine della dieta mediterranea) sono solo alcuni dei componenti delle tabelle dietetiche della scolastica da far conoscere ai bambini, spronandoli soprattutto all'assaggio anche di nuovi sapori e cercando di stimolarne la curiosità verso il cibo. Gli schemi alimentari vengono elaborati da professionisti della nutrizione i quali, oltre a garantire la giusta quota dei principi nutritivi tengono conto, in base alle diverse fasce d'età, anche dell'apporto

calorico dei vari pasti.

Come sono strutturati i pasti?

Per cominciare, il pranzo dovrà fornire circa il 35-40% delle calorie totali giornaliere: nello specifico per i commensali dell'infanzia saranno circa 600 Kcal, per la scuola primaria 750 Kcal, mentre per la scuola secondaria circa 900 Kcal. Ogni singolo pasto scolastico, da lunedì a venerdì, è inoltre così strutturato: un primo piatto (asciutto o in brodo a seconda della stagione, variato ogni giorno e rappresentato da pasta, riso, gnocchi, o altri cereali e derivati, anche alternativi quali farro, orzo, ecc.) e un secondo piatto (in alternativa proposti in un piatto unico), seguiti da un contorno di verdure, un frutto di stagione e un pane, quest'ultimo a ridotto contenuto di sale. Invece, per quanto riguarda la rotazione settimanale degli alimenti proteici, sono proposti i seguenti cibi:

- la carne, privilegiando quella bianca;
- il pesce, costituito anche da acidi grassi polinsaturi;
- le uova, fonte proteica con il più alto valore biologico;
- il formaggio, sia fresco con un minor contenuto di grassi, sia stagionato più digeribile;
- i legumi, come ceci, piselli, lenticchie, fagioli.

Queste fonti proteiche sono spesso presentate in associazione a cereali e derivati (riso, pasta, polenta, ecc.), sotto forma di piatto unico e costituiscono un'ottima fonte di proteine vegetali in alternativa agli alimenti di origine animale.

Intolleranze, allergie e limitazioni alimentari

In un'ottica di socialità ed integrazione, la mensa scolastica deve inoltre garantire anche ad utenti con abitudini alimentari diversificate un pasto sicuro in grado anch'esso di soddisfare i fabbisogni nutrizionali dei bam-

H O R M O N E
VESTI BIOLOGICO

STORE DI BERGAMO via T. Tasso 81 tel.035/0157413
Lunedì Chiuso

www.hormonetees.com