



Nutrirsi di salute - Ottobre 2010

La ristorazione scolastica: gusto e salute nel piatto!

Molti studenti di tutti i gradi di scuola, usufruiscono spesso della mensa scolastica. Quali vantaggi offre questo servizio?

La ristorazione scolastica oltre a rappresentare un momento di socializzazione e di relax, si prefigge di raggiungere obiettivi ben definiti che sono per l'utente finale dei veri e propri vantaggi per la salute ed è soprattutto per questo motivo che deve essere considerata a tutti gli effetti la sua valenza educativa.

Infatti il servizio di ristorazione scolastica, prevede la stesura di menù che seguono le Linee Guida dell'Istituto Nazionale della Nutrizione con l'approvazione dell'ASL di territorio e nella formulazione delle tabelle dietetiche viene assicurato l'utilizzo di tutti i gruppi di alimenti, per garantire la presenza dei vari principi nutritivi quali le proteine, i lipidi, i carboidrati a lento assorbimento, le vitamine, i sali minerali, l'acqua e le fibre.

Vengono naturalmente fissati degli standard calorici differenziati per fasce di età (secondo i fabbisogni dei singoli fruitori) e i menù scolastici rispecchiano le sane abitudini alimentari della nostra dieta mediterranea.

Tra le varie proposte troviamo piatti semplici ma invitanti ed appetibili, spesso preparati con l'utilizzo di prodotti biologici, a km zero e/o con prodotti del commercio Equo e Solidale.

Tra la vasta gamma di prodotti genuini e di qualità, a cui viene costantemente l'attenzione, si tiene conto in particolar modo anche degli alimenti indicati per intolleranze ed allergie, ampliando così le derrate alimentari e garantendo costantemente una contaminazione a rischio zero.

Inoltre i menù variano ogni giorno anche in base alle stagioni e il programma dietetico prevede menu articolati su 4 o più settimane (una versione primavera-estate e autunno-inverno), al fine di avere il meno possibile ripetitività delle pietanze nell'arco dell'anno scolastico, con rotazione solitamente su 5 giorni (dal lunedì al venerdì).

Per la preparazione dei cibi, dove necessario, vengono adottate prevalentemente cotture al vapore o al forno (anche per cotolette, pesce, ecc..) senza mai friggere nessun alimento, assicurando tanto gusto, salute ed evitando che gli alimenti durante la cottura, perdano i loro preziosi nutrienti o subiscano eccessive alterazioni organolettiche.

Per quanto concerne le bevande viene somministrata esclusivamente acqua naturale, riducendo così anche il rischio di introiti di grandi quantità di zuccheri semplici contenuti in molte bevande zuccherine e/o gassate, troppo spesso consentite dai genitori durante i pasti principali o addirittura delle assunzioni senza controllo nell'arco della giornata.

A tal proposito vorrei sottolineare che, a volte, proprio la difficoltà dei bambini e dei ragazzi nel gradire (o almeno provare ad assaggiare!) certe tipologie di alimenti proposti, può essere la conseguenza di un utilizzo eccessivo di prodotti industriali, oppure esprime le tendenze alimentari della famiglia dove probabilmente vengono consumati poco o addirittura per nulla (ad esempio il pesce, alcune tipologie di verdure o i legumi).

Purtroppo alcuni genitori non conoscono e confondono il significato di mensa scolastica, troppo spesso paragonata erroneamente ad un ristorante e, anziché incoraggiare i loro figli ad adottare uno stile di sane abitudini alimentari, si schierano dalla loro parte incentivando anche in sede di Commissione Mensa (organo incaricato per il controllo sulla qualità del servizio della ristorazione collettiva), richieste di introduzione o abolizione di alimenti e preparazioni non in linea con un apporto nutrizionale corretto, ma tutto ciò è ancor più deplorabile quando tale atteggiamento è adottato da un adulto in veste di insegnante.

Quale tipo di menù viene somministrato ad alunni che hanno particolari intolleranze o allergie?

Purtroppo sono sempre più in aumento i bambini ed i ragazzi che presentano intolleranze o allergie a diversi cibi e sostanze quali ad esempio latte, uova, glutine, lieviti, così come utenti celiaci o che per motivi etici o religiosi non consumano determinanti alimenti (come i vegetariani, vegani e musulmani), oppure che presentano patologie particolari con problemi di obesità, diabete, colesterolo, ecc.

In questi casi vengono formulati degli schemi dietoterapeutici (approvati dall'ASL) definiti "diete speciali", cioè realizzati con menu appositi che tengano conto delle varie esigenze nutrizionali.

Queste diete dovranno quindi essere di eliminazione, cioè basate sul principio dell'esclusione dei cibi che non si possono assumere, cercando tuttavia di somministrare un menù, per quanto sia possibile, simile agli altri commensali.

Nelle ipotesi delle "diete speciali" per alunni vegetariani, vegani e musulmani, per poter apportare modifiche ai menù sarà sufficiente presentare una semplice autocertificazione da parte dei genitori, qualora invece si trattasse di patologie, allergie e/o intolleranze alimentari, è indispensabile documentarle con certificato medico da presentare all'ASL, al fine anche di escludere che in certi casi si tratti di un semplice pretesto da parte di un genitore, nel voler assecondare il rifiuto del proprio figlio per qualche alimento non gradito. Inoltre va ricordato che la ristorazione scolastica deve garantire non solo la qualità nutrizionale dei pasti, ma anche un servizio che rispetti le norme igieniche richieste in materia di Igiene e Sicurezza Alimentare.

E' importante sapere che tutti i menù dietetici sono disponibili anche per i genitori (previa richiesta alla ditta appaltatrice) e possono essere utilizzati come strumento di complementarità tra il pasto somministrato presso la mensa scolastica e quello consumato nell'ambiente familiare.

Una sana e corretta alimentazione ha infatti un riscontro sul benessere individuale e collettivo, quindi ognuno di noi ha il dovere di assumere un atteggiamento positivo nei confronti del cibo.

Questa incombenza si deve espletare maggiormente nei confronti dei più piccoli e dei ragazzi in crescita, cercando di far loro acquisire corrette abitudini alimentari con l'aiuto sinergico anche della ristorazione scolastica, alleata sicura della salute di tutti i suoi commensali.

Rossana Madaschi
Dietista e Docente di Scienza dell'Alimentazione
Cell. 347.0332740
www.nutrisidisalute.it

