**CONSIDERAZIONI GENERALI**

Le abitudini alimentari acquisite nei primi anni di vita possono influenzare il

comportamento alimentare dell’adulto.

Il cibo, secondo le modalità con cui viene offerto, rappresenta il primo

mediatore dei rapporti interpersonali percepiti e valutati dal bambino.

E’ dimostrato che se ci sono modalità relazionali e affettive equilibrate, è

difficile che possano emergere rifiuti netti per alcuni alimenti.

L’alimentazione non ha solo una valenza biologico-nutrizionale ma anche

emotivo-affettivo-interrelazionale, le scelte alimentari non sono solo frutto di

autoconsapevolezza ma indotte spesso dai vari condizionamenti derivanti dalla

famiglia, dall’ambiente, dalla pubblicità.

Alcuni esempi:

• se il bambino fatica a socializzare con l’ambiente scolastico col quale

viene a contatto, con le persone o le modalità di rapportarsi della vita

collettiva, rifiuterà il cibo in quanto rappresentativo di un ambiente che

sente estraneo;

• il rifiuto del cibo può essere, anche la conseguenza di grossolani e

inopportuni apprezzamenti negativi manifestati dagli adulti;

• il pasto potrebbe essere rifiutato per il condizionamento negativo del

“compagno leader”;

• la proposta di un cibo sconosciuto, mai assaggiato, può essere alla base

di un’ulteriore rifiuto.

**Una corretta educazione sensoriale gustativa ed una buona**

**relazione affettiva aiuta a superare gli ostacoli.**

A seguito di numerosi studi condotti dalle Asl locali mediante l’osservazione del pasto a scuola, si è rilevato

che il rifiuto del cibo può essere causato non solo dalle sue qualità

organolettiche, ma anche da:

• non idoneità dell’ambiente e degli arredi dove il pasto è consumato,

• eccessivo affollamento, rumore, locali inadeguati sotto il profilo ambientale,

mal illuminati, mal arredati,

• presentazioni dei pasti scarsamente accattivanti che non invogliano al

consumo,

• ripetitività delle preparazioni proposte,

• assunzioni fuori orario di abbondanti merende,

• mancanza di un intervallo motorio nel tempo scolastico.

E’ quindi essenziale il coinvolgimento della scuola e della famiglia la cui stretta

collaborazione è essenziale per dare ordine alla vita del bambino, in generale,

ed alle sue scelte alimentari in particolare.

Le indicazioni di seguito riportate intendono offrire un contributo alla

costruzione ed al mantenimento della salute sin dall’infanzia, riducendo i “fattori

di rischio” per malattie degenerative e metaboliche.

**Nella stesura dei menù va tenuto presenti che:**

• le tradizioni alimentari dei bambini che usufruiscono della mensa scolastica

possono essere diversissime (provenienza da regioni e nazioni diverse,

motivi culturali e religiosi);

• i bambini che usufruiscono della ristorazione scolastica la frequentano in

media per un totale di anni 13 (nido, infanzia, primaria, secondaria) ed è

noto che le abitudini e le preferenze alimentari nelle diverse fasce di età;

• va assicurato l’equilibrio dei nutrienti e la rotazione degli alimenti ;

• l'alternarsi delle stagioni fa si che in alcuni periodi dello anno siano più

gradite alcune preparazioni rispetto ad altre;

• le preferenze dei bambini per alcuni cibi non sono né innate, né

immodificabili, l’esperienza e l’apprendimento influiscono sul comportamento

alimentare, quindi è consigliabile la presenza di una vasta gamma di alimenti

e l’ introduzione periodica di piatti che non appartengono alla tradizione

locale;

• i menù sono condizionati da modalità di preparazione e di distribuzione dei

pasti, attrezzature in dotazione, numero e preparazione degli operatori di

cucina ed addetti alla distribuzione.

**LA GIORNATA ALIMENTARE**

**Prima Colazione**

**Merenda**

**Pranzo**

**Merenda**

**Cena**

**Prima colazione (15-20% delle calorie della giornata)**

Anche durante il sonno si continua a consumare energia per mantenere

inalterate le funzioni vitali. Al momento del risveglio dopo un digiuno di 8-12

ore é importante che i bambini consumino un'abbondante prima colazione a

casa, seduti a tavola, con calma. Deve costituire un vero e proprio pasto a

base di latte, pane, marmellata o miele oppure latte e cereali, yogurt, spremute

di frutta fresca, biscotti secchi di tipo comune.

Questo pasto dovrebbe fornire un adeguato apporto energetico per il lavoro

fisico e mentale che si dovrà affrontare nella mattinata.

I bambini che non hanno questa buona abitudine, per lo stato di ipoglicemia cui

vanno incontro, si affaticano facilmente, hanno difficoltà a concentrarsi ed a

svolgere i compiti assegnati.

Consumare una corretta prima colazione, non solo migliora il rendimento fisico

ed intellettuale, ma evita il bisogno di fare una merenda abbondante

nell’intervallo previsto tra le ore 10,30-11. La breve distanza tra questa ed il

pranzo non permette una completa digestione e quindi un sano appetito al

momento del pasto principale.

**Spuntino/Merenda di metà mattina (5%delle calorie della giornata)**

Se, con l'aiuto della famiglia, il bambino imparerà ad impostare correttamente

la distribuzione dei pasti, la merenda di metà mattina si limiterà ad un piccolo

spuntino (un frutto, un bicchiere di latte, uno yogurt, prodotti da forno di

semplice preparazione come pane, crakers, grissini, biscotti secchi;

accompagnati da bevande (acqua, karkadé, spremuta di arance, ecc.).

Consumare alimenti con troppi grassi e zuccheri o sale (brioches, pizzette,

patatine, ecc.) oltre a fornire un elevato apporto calorico, richiede un lungo

periodo di digestione che può compromettere la capacità di prestare attenzione.

**Il pranzo (35- 40% delle calorie della giornata)**

Rispetto alle nostre tradizioni alimentari rappresenta il pasto principale della

giornata.

Dovrebbe essere composto da un primo a base di cereali, un secondo piatto che

fornisca proteine (carne, pesce, uova o formaggio), un contorno a base di

verdura accompagnati da pane e frutta.

Per impostare correttamente le abitudini alimentari del bambino una valida

alternativa può essere l’introduzione del piatto unico (pasta e legumi, pizza,

pasta pasticciata al ragù, ecc.) che sostituisce il “ classico “ primo e secondo,

sempre accompagnato da verdura e frutta.

Gli alimenti dovranno essere cucinati in maniera semplice e facilmente digeribili.

**Merenda del pomeriggio (10% delle calorie delle giornata)**

E’ importante per evitare un eccessivo calo degli zuccheri e non arrivare al

pasto successivo affamati.

E’ opportuno non eccedere in alimenti che apportino calorie “*vuote”* e

conservanti inutili fonte di componenti alimentari non essenziali che se assunti

in quantità eccessive, favoriscono solo un aumento di peso.

Basta poco per preparare una buona merenda semplice e gustosa magari

ispirandosi a quelle che ci preparavano le nostre nonne: pane e olio o

marmellata, bruschetta, gelati artigianali.

**Cena (30% delle calorie delle giornata)**

La cena dovrebbe concludere i pasti della giornata, anche lo stomaco, dopo

una lunga giornata di lavoro, deve riposare.

Per la preparazione del pasto serale è importante che il genitore prenda visione

del menù settimanale, che le scuole dovrebbero mettere a disposizione della

famiglia.

Questo ha lo scopo di rendere l'alimentazione più variata e di fare in modo che

la cena completi in modo equilibrato l’ apporto in nutrienti e calorie giornaliere,

ne consegue che è preferibile che i cibi consumati a cena siano diversi da quelli

consumati a pranzo.

**Il pasto a Scuola costituisce un momento importantissimo per**

**promuovere abitudini alimentari e stili di vita salutari:** educare il gusto,

mangiare un po’ di tutto, scandire il ritmo dei pasti secondo orari regolari

evitando di mangiare di continuo, limitare il consumo di snack e dolciumi ad

alta densità calorica e a bassa qualità nutrizionale, aumentare l’attività fisica.

Per aumentare il gradimento di nuovi alimenti un’offerta ripetuta, non

coercitiva, può essere efficace.

E’ importante che genitori ed insegnanti non impongano cibi non graditi in

modo coercitivo od usino il cibo come ricompensa.

**Per facilitare la digestione**

E' importante mangiare adagio, non introdurre alimenti troppo caldi o troppo

freddi, consumare il pasto in un ambiente tranquillo, evitare di fare discussioni

a tavola e non drammatizzare se, qualche volta, il bambino non ha appetito e

mangia meno, il giorno dopo si regolarizzerà.

**Indicazioni per i vari alimenti:**

**Carne**: gli ultimi studi sull'alimentazione hanno dimostrato che la maggior

parte della popolazione italiana fa un consumo eccessivo di carne. Non e'

necessario consumarla tutti i giorni poiché le proteine ad alto valore biologico

sono contenute anche nell'uovo, nel latte e derivati, nel pesce, nel prosciutto, e

nei legumi associati ai cereali.

A casa è consigliabile introdurla nei giorni in cui non è distribuita dalla

ristorazione scolastica.

**Formaggi**: i latticini sono alimenti ricchi in calcio, fosforo e sono componente

indispensabile dell'alimentazione del bambino. I formaggi per la percentuale in

grassi che contengono, sono alimenti ipercalorici. E’ consigliato consumarli non

più di 2-3 volte la settimana scegliendo il giorno in cui a scuola è stato

somministrato il piatto unico o il pesce.

**Le Uova** costituiscono un alimento validissimo ma, per l'elevato contenuto in

colesterolo, è bene consumarle non più di 2-3 volte la settimana tenendo anche

presente che entrano come ingrediente in varie ricette.

L’uso delle uova pastorizzate può essere una valida alternativa a quelle in

guscio nella ristorazione scolastica a condizione che siano conservate a

temperature adeguate e rapidamente utilizzate dopo l’apertura della

confezione. In ogni caso le uova e le preparazioni che le contengono vanno

somministrate dopo un’adeguata cottura.

**Il Pesce** un paio di volte la settimana dovrebbe entrare nel menù di ogni

famiglia.

Sovente non é molto gradito ai bambini, ma dato il valore nutrizionale, nella

ristorazione scolastica va proposto almeno una volta la settimana, utilizzando

preparazioni ed accorgimenti per servirlo nella maniera più gradita.

**Verdura e frutta** non dovrebbero mai mancare nell'alimentazione giornaliera.

Poiché non tutti i tipi di verdura e frutta contengono le stesse vitamine e sali

minerali, l'ideale sarebbe consumare a cena un tipo di verdura e di frutta

diverso da quello consumato a pranzo.

Sono sconsigliate le primizie poiché hanno uno scarso valore nutrizionale. Se il

bambino non gradisse la verdura, la può consumare sotto forma di passati,

minestroni, sformati, inserita nei macinati di carne o nei risotti.

**Le quantità degli alimenti** che sono proposte nella tabella allegata (grammature Asl di Milano) sono indicate per diverse fasce di età (nido, infanzia, primaria e secondaria).

Le grammature indicate si intendono sull'alimento fresco,

pesato crudo al netto degli scarti.

Il peso di tutte le carni e pesci si riferisce alle parti muscolari escluse ossa,

pelle, lische.

**Guida per la stesura delle tabelle dietetiche**

Nella stesura delle tabelle dietetiche è necessario assicurare le attenzioni di

seguito riportate.

- Prevedere un menù invernale ed uno estivo, entrambi di almeno 4

settimane.

- Evitare ricette con nomi di fantasia di non facile comprensione circa gli

ingredienti che li compongono.

- Segnalare le quantità dei diversi ingredienti (a crudo e al netto dagli scarti).

- Indicare le modalità di cottura evitando l’uso di grassi animali e le fritture,

preferendo l’ utilizzo di olio extra vergine d’oliva sempre a crudo.

- Promuovere l’introduzione di piatti unici anche per assicurare menù

bilanciati in relazione ai diversi nutrienti.

-Favorire l’impiego di prodotti tipici e tradizionali, a bassa contaminazione

(da lotta integrata, biologici).

**Alla tabella dietetica scolastica devono essere applicati i principi dei LARN**(Livelli

di Assunzione Raccomandati di Nutrienti per la popolazione italiana) ai fini di

una efficace prevenzione alimentare:

* l’apporto energetico giornaliero deve essere tale da mantenere
* l’Indice di Massa Corporea (kg/m2) nei valori del normopeso;
* il consumo di frutta e verdura deve essere di oltre 400 grammi

al giorno;

* il consumo di fibre alimentari giornaliero deve essere calcolato

sommando 5 all’età in anni, in alternativa si può raccomandare un apporto di

fibra pari a 0,5 g/die/kg di peso corporeo;

* il consumo di sale deve essere controllato, preferendo sale iodato;
* il consumo di latte, formaggi e latticini deve essere favorito nel

periodo infantile ed adolescenziale;

* va aumentato il consumo di pesce e di legumi (almeno1-2 volte

alla settimana)

* va contenuto il consumo di zuccheri semplici;
* va favorito il consumo di grassi vegetali (olio extra vergine

d’oliva) utilizzati a crudo;

* va assicurato il fabbisogno idrico giornaliero (1,5ml/kcal/giorno) ai

bambini che sono maggiormente a rischio di disidratazione, rispetto agli

adulti.

**Larn**

**In base alle calorie consigliate per fascia d’età la suddivisione calorica**

**giornaliera dovrebbe essere così distribuita:**

**colazione 15-20%, spuntino 5%, pranzo 35-40%, merenda 10%, cena**

**30%.**

Per quanto concerne l’apporto dei **diversi nutrienti** dovranno, inoltre, essere

assicurati:

1. QUOTA PROTEICA dal 12 al 15% delle calorie giornaliere con una giusta

proporzione tra animali e vegetali,

2. QUOTA LIPIDICA inferiore al 30%, limitando il consumo di grassi animali

al 10% ed assicurando una quota di Acidi Grassi Essenziali (A.G.E.)

pari al 2-6%.

3. QUOTA GLUCIDICA superiore al 55 % con una quota di zuccheri semplici

inferiore al 10%.

4. Riduzione dell’ introduzione di SODIO in quanto già quello contenuto

naturalmente negli alimenti è sufficiente a coprire le nostre necessità; in

condizioni normali va reintegrato con la dieta solo il sodio eliminato

giornalmente dal nostro organismo.

5. Riduzione del COLESTEROLO (bambino: <100mg/1000kcal, adulto:<

300mg).

6. Aumento dell’APPORTO DI FIBRA.

7. Introduzione di una quota sufficiente DI VITAMINE, SALI MINERALI E

ACQUA .