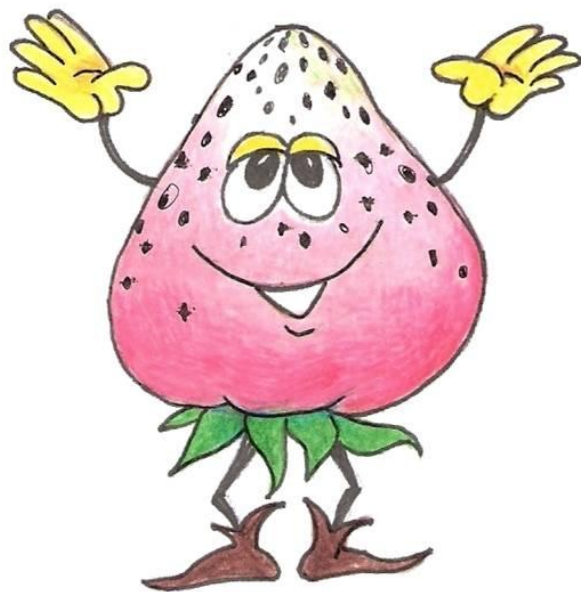


MENSA NA



PROGETTO SPERIMENTALE DI EDUCAZIONE ALIMENTARE
PROMOSSO DA ITALCATERING S.R.L.
IN COLLABORAZIONE CON L'ASSOCIAZIONE PREVENZIONE IN AZIONE ONLUS
ANNO SCOLASTICO 2009-2010



PRESENTAZIONE

La mensa scolastica ha un ruolo fondamentale nell'educazione e nella salute di bambini e ragazzi, per cui deve essere curata nell'aspetto nutrizionale, sensoriale, gestionale, educativo ed organizzativo, senza lasciare nulla al caso. A scuola si imparano tante cose, ma si dovrebbe anche imparare a mangiare in modo corretto ed a conoscere i nutrienti e gli alimenti. A tale scopo, Italcatering ha deciso di potenziare il proprio servizio di mensa scolastica con attività che vadano oltre la "semplice" fornitura di pasti, mettendo a punto un progetto di educazione alimentare (dal titolo "MenSAnA") a partire dall'anno scolastico 2009-2010.

Il significato di tutto il progetto è ben espresso dal suo nome, MenSAnA, scelto prima di tutto perché rappresenta il binomio Mensa-Sana ed in secondo luogo perché ricorda il proverbio "Mens sana in corpore sano" ed il grande insegnamento che esso contiene.

I principali destinatari delle attività di questo progetto sono gli utenti del servizio mensa (alunni della scuola dell'infanzia, primaria e secondaria di primo grado). Tuttavia, affinché l'educazione alimentare scolastica sia realmente efficace, è necessario che vengano effettuati interventi formativi anche nei confronti dei genitori e degli insegnanti.

Obiettivo primario delle attività proposte è la promozione di una corretta alimentazione e della pratica di attività fisica, sfruttando il canale della mensa scolastica. Perseguire questo scopo permette anche di valorizzare l'importanza del pasto a scuola, attraverso la diffusione della conoscenza nutrizionale delle preparazioni gastronomiche proposte nei menù Italcatering e della loro rilevanza per l'alimentazione quotidiana.

La mensa scolastica, infatti, ha un duplice ruolo: educativo e preventivo. Ciò significa che quello che si mangia in mensa è studiato dal punto di vista nutrizionale per soddisfare i fabbisogni in energia e nutrienti degli utenti e per abituarli ad una sana alimentazione. Le corrette abitudini alimentari sono infatti un'ottima forma di prevenzione nei confronti delle malattie del benessere (obesità, diabete, cardiopatie ecc), che oggi hanno un'altissima incidenza, anche e soprattutto fra la popolazione giovane.

Obiettivo secondario, ma non meno importante, è la promozione di una cultura alimentare, sia dal punto di vista scientifico (caratteristiche nutrizionali degli alimenti, di filiera ecc) che umanistico (storia, cultura, tipicità dei piatti ecc).

Le attività del progetto "MenSAnA" sono state pianificate e promosse in collaborazione con l'Associazione Prevenzione in Azione ONLUS di Rovereto (Tn), che ha gentilmente messo a disposizione il frutto del proprio lavoro pluriennale di educazione alimentare ed alcuni fra i suoi materiali educativi. Per approfondire l'argomento, vi invito a visitare il portale www.nutrienergia.it, gestito dall'Associazione Prevenzione in Azione e dedicato specificatamente all'educazione alimentare.

Sperando che il progetto raccolga pareri positivi da parte dei dirigenti scolastici, dei docenti, degli assessori comunali, dei genitori e, ovviamente, degli alunni, auguro a tutti un buon anno scolastico ed un buon lavoro.

Dott.ssa Irene Foresti

Ideatrice e Responsabile progetto "MenSAnA"

Coordinatrice portale Nutrienergia.it

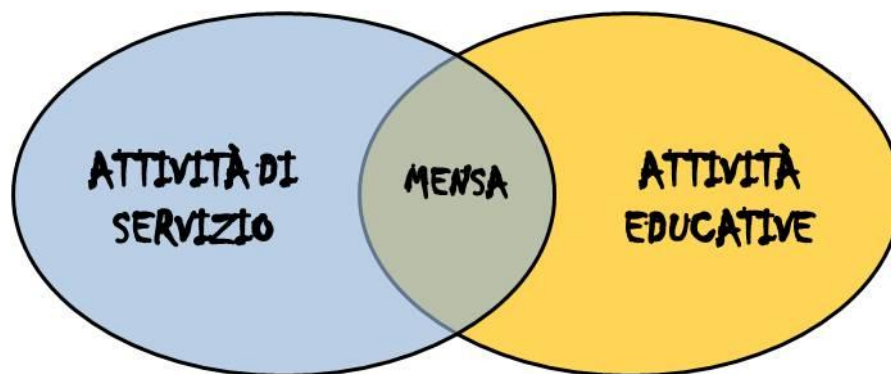
IL PROGETTO "MENSANA"

Elenchiamo di seguito le attività che compongono il progetto, con l'indicazione di quali sono fisse, quali facoltative (da scegliere a discrezione dei dirigenti scolastici e degli assessorati comunali di competenza) e quali eventualmente sono a pagamento.

L'adesione alle attività facoltative è vincolata all'espresso parere positivo da parte dei dirigenti scolastici e/o degli assessorati comunali di competenza.

Il progetto si articola in due tipi di attività, che vedono il proprio bacino collettore fisico nei locali della mensa, dove convergono i "prodotti finiti" del lavoro degli alunni e dove si realizzano la maggior parte delle attività stesse:

- **Attività di servizio** - Consistono in un potenziamento del servizio ordinario di mensa scolastica finora offerto ("*Menù intelligente*" e "*Informazione nutrizionale*") e di servizi aggiuntivi che entreranno in vigore dall'anno scolastico 2009-2010 ("*Merenda della salute*" e "*Monitoraggio del gradimento dei menù*").
- **Attività educative** - Trattasi di attività extra rispetto al servizio mensa, che prevedono la fornitura di materiale didattico per l'educazione alimentare ("*Educazione alimentare indiretta*") e la disponibilità da parte di Italcatering ad organizzare visite di istruzione nel proprio centro cottura ("*Cosa succede in cucina?*") e/o incontri educativo-formativi per alunni, genitori ed insegnanti ("*Educazione alimentare diretta*").



Di seguito, descriviamo nel dettaglio le attività elencate poc'anzi, con una doverosa premessa: benché tutte le attività siano indipendenti le une dalle altre e non prevedano una specifica propedeuticità, sarebbe buona cosa metterne in atto il maggior numero possibile, affinché l'educazione alimentare sia omogenea e realmente efficace.

ATTIVITÀ DI SERVIZIO

MENÙ INTELLIGENTE

Il menù scolastico deve rispettare i requisiti nutrizionali prescritti dalle “Linee Guida per la Ristorazione Scolastica” edite dalla Regione Lombardia, ma deve anche prevedere piatti che siano graditi da bambini e ragazzi.

Far combaciare le prescrizioni nutrizionali con i gusti dei piccoli utenti, tuttavia, non è facile: i bambini in genere non gradiscono i legumi, il pesce, le verdure e la frutta. Quindi, a partire dall’anno scolastico 2009-2010, Italcatering proporrà un menù che risponda ai seguenti requisiti nutrizionali e sensoriali:

- I primi piatti saranno costituiti da pasta, riso, piatti in brodo, gnocchi e ravioli (a rotazione), accompagnati da condimenti prevalentemente a base di verdure, salvo casi particolari.
- I secondi piatti saranno rappresentati dalla carne (due volte alla settimana), uova (due volte al mese), pesce (una volta alla settimana), legumi (una volta alla settimana) e formaggio (due o quattro volte al mese).
- I contorni saranno costituiti da verdure crude o cotte (al vapore, gratinate ecc). Una volta alla settimana il contorno di verdure sarà sostituito da patate, purè o polenta, in corrispondenza dei giorni in cui sarà presente un primo piatto in brodo o umido (passato di verdura, minestrone ecc). Questo perché le patate, il purè e la polenta hanno una composizione nutrizionale a base di carboidrati complessi, diversa dagli altri prodotti di origine vegetale e più simile a quella dei primi piatti (come pasta e riso).
- Una volta alla settimana verrà servito lo yogurt, in corrispondenza dei giorni in cui il menù prevede il pesce. In tal modo i bambini che non mangiano il pesce, con lo yogurt potranno attingere comunque ad un adeguato apporto proteico.
- Almeno una volta alla settimana verranno inseriti piatti particolarmente graditi ai bambini, ma anche nutrizionalmente idonei (lasagne, pasta pasticciata, pizza ecc).
- Per aumentare il gradimento dei piatti a base di pesce, questo alimento verrà servito sottoforma di polpetta, hamburger, cotoletta, bastoncini o alla pizzaiola. Per quanto riguarda invece i legumi, verranno serviti nel minestrone (quindi “camuffati”), in polpetta, in purea o al pomodoro.
- La frutta verrà servita in tipologie variabili a seconda della disponibilità del mercato. Inoltre, una volta alla settimana verrà servita della mousse di frutta, al posto della frutta vera e propria, allo scopo di aumentare il gradimento di questa portata.

La stesura del menù si realizza tramite la consultazione delle “Linee guida per la ristorazione scolastica” (divulgate dalla Regione Lombardia), delle “Note di indirizzo per i menù della refezione scolastica” (rese note dall’Azienda Sanitaria Locale di Brescia), dei “LARN” (Livelli di Assunzione Raccomandata di energia e Nutrienti per la popolazione italiana, redatti dall’INRAN - Istituto Nazionale per la Ricerca sugli Alimenti e la Nutrizione), delle “Linee guida per una sana alimentazione italiana” (edite dal Ministero della salute) e delle “Tabelle di composizione degli alimenti” (redatte dall’INRAN).

Questa attività è fissa e non prevede alcun costo aggiuntivo, è cioè compresa nel costo del servizio mensa pattuito con l’amministrazione comunale (o l’ente che ha commissionato il servizio).

INFORMAZIONE NUTRIZIONALE

Oltre alle tabelle dietetiche, che verranno distribuite come di consueto, il menù sarà accompagnato dalla valutazione nutrizionale delle ricette che la scuola potrà distribuire ai genitori.

Tale necessità nasce dal fatto che le tabelle dietetiche, per questioni tecnico-pratiche, sono una descrizione solo di tipo numerico del contenuto nutrizionale dei piatti proposti nel menù. Pertanto, si prestano ad essere utilizzate solo dagli addetti ai lavori e non sono facilmente comprensibili ad un lettore qualunque.

La valutazione nutrizionale, invece, consiste in una descrizione breve e discorsiva dell'apporto nutrizionale dei piatti previsti dal menù e dei consigli su come preparare i pasti a casa in funzione di ciò che gli alunni mangiano in mensa, in modo che i genitori possano comprendere con facilità ciò che nelle tabelle dietetiche è espresso numericamente.

Questa attività è fissa e non prevede alcun costo aggiuntivo, è cioè compresa nel costo del servizio mensa pattuito con l'amministrazione comunale (o l'ente che ha commissionato il servizio).

MERENDA DELLA SALUTE

Oltre alla fornitura dei pasti in mensa, Italcatering si propone anche per la fornitura della merenda mattutina, nutrizionalmente corretta, sana e gustosa per i bambini.

Il recente successo di questa iniziativa, sia in termini educativi che di gradimento, già sperimentata in alcune scuole, ha fatto maturare la decisione di proporla a tutte le scuole clienti, con le quali Italcatering si riserva di definire nel dettaglio la frequenza e la tipologia del servizio.

Questa attività potrà essere effettuata su richiesta. Il costo verrà definito in base alle caratteristiche del servizio.

MONITORAGGIO DEL GRADIMENTO DEI MENÙ

Lo scopo del monitoraggio è quello di individuare i punti di forza ed i punti da correggere, per fornire un servizio sempre migliore, collaborare e comunicare in modo costruttivo con i propri clienti.

Per ogni menù proposto, Italcatering provvederà quindi alla rilevazione dell'indice di gradimento dei vari piatti, sia tramite il monitoraggio diretto in mensa, che tramite la somministrazione di questionari ai genitori ed agli alunni. I risultati ottenuti saranno poi elaborati statisticamente e presentati sotto forma di report, contenente anche delle proposte per ovviare ai problemi eventualmente rilevati.

Questa attività è fissa e non prevede alcun costo aggiuntivo, è cioè compresa nel costo del servizio mensa pattuito con l'amministrazione comunale (o l'ente che ha commissionato il servizio).

ATTIVITÀ EDUCATIVE

EDUCAZIONE ALIMENTARE INDIRECTA

Cuore pulsante di tutto il progetto, questa attività ha l'obiettivo di aiutare i docenti a portare in aula l'educazione alimentare.

Realizzare delle attività di educazione alimentare, infatti, non sempre è facile ed immediato, poiché si tratta di una disciplina che richiede numerose competenze, sia scientifiche che umanistiche, spesso molto approfondite ed articolate, oltre ad una buona disponibilità di tempo da dedicare alla preparazione e di materiale grafico ed audiovisivo. Per questi motivi, non sempre gli insegnanti hanno le risorse, la possibilità ed il tempo per progettare l'educazione alimentare in modo efficace ed efficiente.

L'attività di educazione alimentare indiretta consiste in nove supporti didattici e da una guida ai contenuti, studiati per fornire all'insegnante un supporto alla preparazione delle attività educative ed il materiale grafico necessario.

Di seguito, descriviamo brevemente i supporti didattici di cui sopra (dove SI - Scuola dell'infanzia, SP - Scuola Primaria, SS1 - Scuola Secondaria di primo grado, DA - Alunni con Difficoltà di Apprendimento), dei quali potete trovare informazioni più dettagliate nel CD-Rom allegato a questa presentazione.

SUPPORTO DIDATTICO	TARGET	CONTENUTI/OBIETTIVI
AGGIUNGI UN PUNTO A TAVOLA	SP - SS1	Acquisizione della capacità di valutare e monitorare le proprie abitudini alimentari tramite la compilazione di un diario alimentare
ALIMENTI IN FAMIGLIA	SI - SP - DA	Apprendimento delle caratteristiche principali dei nutrienti contenuti negli alimenti ed acquisizione della capacità di classificare gli alimenti in gruppi in base alle caratteristiche nutrizionali
DENTI SORPRENDENTI	SI - SP - SS1	Apprendimento dell'importanza e delle regole basilari di un'adeguata igiene orale, senza la quale anche un'alimentazione corretta non può essere considerata completa e salutare
ETICHETTANDO	SP - SS1	Acquisizione della capacità di interpretare e decodificare le informazioni riportate dalle etichette alimentari

FACCIAMO CENTRO...IN TAVOLA	SP - SS1	Apprendimento delle caratteristiche principali dei nutrienti contenuti negli alimenti ed acquisizione della capacità di classificare gli alimenti in gruppi in base alle caratteristiche nutrizionali
IL PRIMO DIARIO ALIMENTARE	SI - SP - DA	Acquisizione della capacità di esprimere un giudizio critico, personale e ponderato circa il gradimento delle pietanze consumate in mensa
I TESORI DELLA PIRAMIDE	SI - SP - SS1	Apprendimento delle conoscenze di base relative alla piramide alimentare, quindi alla scala gerarchico-nutrizionale degli alimenti, alla loro frequenza di assunzione ed alla loro classificazione nutrizionale
L'OROLOGIO DELLA SALUTE	SP - SS1	Apprendimento dell'importanza di alcune azioni quotidiane, allo scopo di sviluppare la capacità di essere autonomi nella gestione del tempo e delle attività di tutti i giorni, soprattutto quelle di tipo alimentare
PRANZETTI A FUMETTI	SP	Apprendimento e memorizzazione delle caratteristiche fondamentali di un'alimentazione corretta, tramite l'uso di claim educativi, scritti in linguaggio semplice, simpatico e memorizzabile

Questi supporti didattici possono essere realizzati tutti, singolarmente o a gruppi e senza nessuna necessità di propedeuticità. Consigliamo, tuttavia, di adottarli tutti, per garantire un'omogenea pianificazione delle attività di educazione alimentare in tutte le scuole del proprio istituto ed in tutti gli argomenti.

Questa attività è fissa e non prevede alcun costo aggiuntivo, è cioè compresa nel costo del servizio mensa pattuito con l'amministrazione comunale (o l'ente che ha commissionato il servizio).

COSA SUCCEDDE IN CUCINA?

Una visita di istruzione guidata negli ambienti produttivi di Italcatering, per mettere a contatto bambini e ragazzi con la filiera della ristorazione e facendo loro capire da dove arrivano, come vengono preparati e che percorso seguono i pasti che consumano in mensa.

Questa attività potrà essere effettuata su richiesta e non prevede alcun costo aggiuntivo, è cioè compresa nel costo del servizio mensa pattuito con l'amministrazione comunale (o l'ente che ha commissionato il servizio).

EDUCAZIONE ALIMENTARE DIRETTA

Educare bambini e ragazzi è poco utile se non c'è una parallela informazione e formazione, rispettivamente di genitori ed insegnanti. A tale scopo, Italcatering mette a disposizione i propri dipendenti (tecnologi, cuochi, dietisti ecc) per tenere incontri educativi specificatamente dedicati a genitori ed insegnanti, sui temi d'interesse reciproco.

Inoltre, qualora i docenti decidano di non utilizzare i supporti didattici o di integrarne l'uso con incontri educativi specifici, Italcatering è a disposizione anche per la realizzazione di attività in classe, con gli alunni.

Questa attività potrà essere effettuata su richiesta e non prevede alcun costo aggiuntivo, è cioè compresa nel costo del servizio mensa pattuito con l'amministrazione comunale (o l'ente che ha commissionato il servizio), salvo richieste particolarmente onerose in termini organizzativi o diverse prescrizioni dei capitolati d'appalto.