



COMUNE DI ASSEMINI – SERVIZIO ISTRUZIONE

## **RISPOSTE ALLE DOMANDE PIU' FREQUENTI SULLA SPERIMENTAZIONE DI PIETANZE NUOVE NELLE MENSE SCOLASTICHE**

Di seguito si riepilogano i principali argomenti collegati alla sperimentazione di pietanze nuove che è iniziata il 6.3.14 e che si completerà il 27.3.14 presso le mense scolastiche cittadine, si riportano le risposte alle principali questioni poste dalla cittadinanza e si esplicitano le ragioni e le modalità della stessa sperimentazione.

### **Perché una sperimentazione di pietanze nuove a metà anno scolastico?**

Il Servizio Istruzione sta procedendo alla modifica del menu attualmente in uso, che sarà aggiornato a partire dall'anno scolastico 2014-2015. Nell'eseguire le modifiche si terrà conto sia delle segnalazioni di criticità pervenute nei tre anni di utilizzo, sia delle proposte di modifica avanzate dai componenti delle commissioni di controllo della qualità della mensa scolastica e da altri cittadini.

Il menu sarà sottoposto all'approvazione del Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione della ASL 8 di Cagliari.

Non tutte le proposte di modifica potranno essere accolte: la composizione dei menu, infatti, non può tener conto soltanto del gradimento dei bambini (ciò che piace), ma di tanti altri aspetti, quali, per es. la varietà stagionale degli alimenti, la varietà pentasettimanale dei menu, la realizzabilità delle pietanze nel sistema del catering, la sicurezza dell'igiene degli alimenti.

I menu della ristorazione scolastica non possono prescindere dal rispetto delle Linee Guida Nazionali emesse dal Ministero della Salute e pubblicate in Gazzetta Ufficiale n. 134 del 2010.

Le Linee Guida Nazionali per la ristorazione scolastica prevedono l'offerta del "piatto unico" con la cadenza di una sola volta alla settimana.

La novità rappresentata dal "piatto unico" ha posto il problema della risposta che i frequentatori della mensa avrebbero potuto dare ad esso. Per questo motivo, previa informativa e autorizzazione del Servizio igiene degli Alimenti e della Nutrizione, si è proceduto a sperimentare due "piatti unici", e verificare la possibilità di introdurre questa buona e raccomandata pratica alimentare nei nuovi menu.

### **Quale valore ha l'introduzione del "piatto unico"?**

Questa proposta ha la sua ragione nella funzione stessa della mensa scolastica: serve a educare i bambini e i ragazzi alla sana e corretta alimentazione.

Il "piatto unico" non è mangiare una sola cosa, la prima che mi viene in mente o quella che prediligo. È un sistema di alimentazione antico e diffuso, nel quale si associano una base ricca di amidi (cereali o patate) e un alimento proteico (carne, legumi, uova, formaggio, pesce), e in certe ricette complete anche la verdura.

Un piatto unico ben preparato, accompagnato da una porzione di frutta, garantisce un apporto equilibrato di tutti i nutrienti e contiene il rischio di carenze o eccessi nutrizionali.

La suddivisione tradizionale tra "primo piatto" ricco di amidi (come la pasta) e "secondo piatto" in genere a base di proteine animali, invece, espone al rischio di

saziarsi con un unico alimento, in genere il primo che ci si trova davanti, o il secondo, a cui si accede rifiutando il primo.

In questo modo si sbilancia l'equilibrio dell'apporto complessivo di nutrienti corretto per un pranzo, o in altri casi si trascurano alimenti importanti, soprattutto le verdure.

Il piatto unico, quando è composto con legumi, inoltre, riduce l'eccesso di grassi e proteine animali.

Fornito una volta alla settimana, insegna ai bambini a concepire che il pasto possa essere composto anche in questo modo.

Rientrano nelle diffuse abitudini alimentari alcune ricette di "piatti unici", quali per es. la pizza, i malloreddus con salsiccia, l'insalata di riso, la lasagna, lo spezzatino con patate. Ricorrentemente si incorre nell'errore di accompagnare questi piatti composti ad altre pietanze (soprattutto proteiche). E' invece sufficiente graduare le grammature e servire tali pietanze come unico piatto, per ottenere i benefici della corretta alimentazione.

### **Perché il couscous?**

E' un piatto di origine antica (1300), il cui impiego è ampiamente diffuso in tutto il nordafrica, e, con versioni diverse, anche in Spagna, in Sicilia, in Provenza, in Israele.

E' un piatto mediterraneo da tutti i punti di vista, sia storico che gastronomico. Esso, infatti, contiene tutte le componenti principali dell'alimento tipico della "dieta mediterranea", riconosciuta dall'UNESCO nel 2010 "patrimonio dell'umanità": una equilibrata e coloratissima composizione di grani di semola, verdure, legumi, poca carne, olio extravergine d'oliva.

Ne esiste tradizione anche in Sardegna, precisamente nell'Isola di S. Pietro, fondata da coloni liguri approdati in essa dopo aver vissuto nell'isola tunisina di Tabarka.

In passato era un piatto semplice e povero: gli elementi base della sua preparazione erano, oltre alla semola opportunamente lavorata, il cavolo ed i ceci. Col tempo il piatto si è evoluto, ed alla ricetta base si sono aggiunte le varie verdure di stagione e la carne suina. Oggi è un piatto della festa.

Sarà preparato in versione semplificata senza spezie, con una gamma contenuta di verdure, con i ceci e la carne.

### **Sarà gradito?**

Il problema del gradimento dei menu è legato a molti aspetti.

Un cibo anche molto buono (ben preparato e gradevole) potrebbe non essere gradito perché completamente sconosciuto, perché non abituale, perché non proposto all'interno dell'ambito familiare.

Su questi elementi di tipo culturale/psicologico/educativo possono incidere (positivamente, ma anche negativamente) gli interventi degli adulti.

Un intervento adulto che promuove la pietanza, che rassicura i bambini non solo sulla sua bontà ma anche e soprattutto sul fatto che nutrirà bene il corpo e in quel modo garantirà la salute, sicuramente disporrà l'assaggiatore ad un maggiore gradimento. Viceversa, l'intervento adulto che scredita, squalifica, disdegna il cibo, predispone l'assaggiatore al mancato gradimento e al rifiuto.

Per il gradimento del pasto è fondamentale l'aspetto biologico, ovvero il senso di appetito con il quale ci si avvicina ad esso: uno stato di appetito predispone

all'assaggio e al gradimento, uno stato di sazietà (completa o parziale) riduce la volontà di assaggio e pregiudica (in parte o del tutto) il gradimento.

A tal proposito è importante portare l'attenzione sui pasti che precedono il momento del pranzo. Una ricerca condotta nel 2012 su tutto il territorio nazionale (e anche in Sardegna), denominata "Okkio alla salute", ha evidenziato come la distribuzione degli alimenti nei diversi orari della giornata sia diffusamente sbilanciata: una percentuale consistente di bambini (41%) non fa la prima colazione o fa una prima colazione incompleta; una altissima percentuale di bambini (82%) fa una merenda eccessiva, per poi arrivare al pranzo con poco appetito e fruirne in modo incompleto; questi bambini, nella gran parte dei casi sviluppano il senso della fame molto presto nel pomeriggio e hanno bisogno di introdurre cibo in quantità superiore al necessario e qualità di alimenti sbagliate per quella fase della giornata.

Le raccomandazioni delle Linee Guida per la corretta alimentazione sono di assumere una adeguata prima colazione, e solo un frutto alle merende, sia quella della mattina (a scuola) che quella del pomeriggio. Dare ai bambini, come merenda del mattino, solo un frutto rende bilanciata la divisione degli alimenti necessari in una giornata e contribuisce a predisporli al pranzo con il giusto senso di appetito.

Assemini, 19 marzo 2014

*Ivana Serra, Assessore della Scuola*  
*Valentina Melis, Responsabile del Servizio Istruzione*  
*M. Bernardetta Cabras, Pedagogista*  
*Giuliana Deplano, Istruttore Amministrativo*  
*Viviana Sanna, Collaboratore*