

**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](http://www.hormonetees.com)

LA RUBRICA È PROMOSSA DA PUNTO RISTORAZIONE SRL

## Bibliografia e sitografia

Ministero della salute:  
Linee guida per la  
ristorazione scolastica  
[www.ats-bg.it](http://www.ats-bg.it)  
[www.slowfood.it](http://www.slowfood.it)



*“ Il pranzo dovrà fornire circa il 35-40% delle calorie totali giornaliere: per i commensali dell'infanzia saranno circa 600 Kcal, per la scuola primaria 750 Kcal, mentre per la scuola secondaria circa 900 Kcal”*

di diete speciali (così definite per differenziarle dai menu classici) e la trasmette all'ATS per la valutazione ed approvazione. Entro 10 giorni l'ATS potrà approvare la richiesta in regime di silenzio-assenso (nessuna risposta equivale ad approvazione), oppure potrà richiedere informazioni integrative alle famiglie. Qualora le motivazioni di salute non fossero sufficientemente documentate dal punto di vista medico, la richiesta di dieta speciale talvolta potrebbe essere respinta. In caso invece di modifiche al menù standard per motivi etici o religiosi, quali menu vegetariani, vegani, musulmani, ecc., sarà invece sufficiente un'auto-certificazione da parte dei genitori, scritta su carta semplice, da presentarsi sempre in comune che provvederà a inoltrarla direttamente all'azienda di ristorazione collettiva.

Solo nel caso in cui il commensale fosse un bambino che frequenta il nido, la richiesta del genitore presentata al comune verrà inviata al servizio Igiene della Nutrizione dell'ATS di Ber-

gamo che elaborerà un menù speciale, prestando particolare attenzione a garantire l'apporto di tutti i nutrienti essenziali per questa fascia di età.

### Porzioni e materie prime

La qualità dei pasti non può ovviamente prescindere dalla qualità delle materie prime che devono garantire, come requisito base, il rispetto di tutte le norme in vigore in tema di etichettatura e di sicurezza per il consumatore. Inoltre vengono impiegati sempre più frequentemente prodotti locali, tradizionali, biologici e sono proposti anche diversi ingredienti integrali. Una ristorazione scolastica di qualità deve porre attenzione anche alle porzioni. La correlazione tra peso corporeo e la dimensione media delle porzioni è ormai consolidata, così come l'abitudine di non somministrare il classico “bis” (spesso richiesto soprattutto per i primi piatti), per evitare un apporto eccessivo di nutrienti e di calorie, come prevenzione dell'obesità. A tal proposito è importante che gli addetti alla distribuzione dei pasti siano adeguatamente forma-

ti e informati sulla porzionatura, anche con l'utilizzo dei due atlanti “L'alimentazione per immagini” prodotti da ATS.

Oltre all'impegno quotidiano delle figure professionali che ruotano intorno alla realizzazione del menu della ristorazione scolastica, per valorizzare e potenziare questo servizio è necessario attivare anche un dialogo che promuova l'impegno da parte di tutti. Il Servizio di ristorazione non è infatti una semplice distribuzione di alimenti, ma si deve considerare come un'educazione alimentare permanente, che coinvolga anche i docenti e le famiglie.

Queste ultime, soprattutto, dovrebbero implementare tale aspetto educativo tra le pareti domestiche, incentivando e proponendo una sana alimentazione anche a casa. Via libera quindi ad una collaborazione tra le parti che ponga le fondamenta per i nostri ragazzi, in un'ottica di promozione della salute di oggi che si ripercuoterà positivamente anche nel futuro. ■

bini/ragazzi. Ad esempio sono sempre più in aumento i menu per motivi etico-religiosi (vegetariani, vegani, musulmani), così come per soggetti affetti da allergia o intolleranza alimentare (celiachia o malattie metaboliche). Da un punto di vista burocratico, i genitori di utenti con intolleranze o allergie che necessitano di escludere parti-

colari ingredienti o sostanze dal loro regime alimentare, dovranno effettuare specifica richiesta utilizzando un modulo apposito (scaricabile dal sito [www.ats-bg.it](http://www.ats-bg.it)) da presentare, unitamente a documentazione medica redatta dal pediatra o altro specialista medico, al comune dove è ubicata la scuola. Il comune invia la documentazione con la richiesta



### Rossana Madaschi Nutrizionista

Ec. Dietista Punto Ristorazione e  
Docente di Scienza dell'Alimentazione  
Cell. +39 347 0332740 - [info@nutrirsidisalute.it](mailto:info@nutrirsidisalute.it)  
[www.nutrirsidisalute.it](http://www.nutrirsidisalute.it)



TRATTORIA

A mezzogiorno  
trattati bene,  
vedrai che  
ti conviene!

APERTO SOLO A PRANZO  
DAL LUNEDÌ AL SABATO  
CON VARI MENÙ A PREZZO FISSO.



**Punto**  
Ristorazione  
CATERING

CATERING, GESTIONE MENSE  
AZIENDALI, SCOLASTICHE E  
DI COLLETTIVITÀ

Gorle, in via Roma, 16 - Tel. 035.302.444 - [www.puntoristorazione.it](http://www.puntoristorazione.it)