

Alimentazione a scuola

Il momento del pasto ricopre un ruolo fondamentale dal punto di vista educativo e nutrizionale sia per gli adulti che per i bambini e le bambine. Scopo principale della ristorazione scolastica è fornire un'alimentazione equilibrata e favorire l'adozione di comportamenti alimentari corretti. Rappresenta, inoltre, un punto di partenza importante di educazione al gusto oltre che di aggregazione e socializzazione tra pari.

Uno stile alimentare sano e sostenibile promuove il benessere sia del singolo che della collettività e contribuisce alla tutela dell'ambiente e alla riduzione degli sprechi.

I menù proposti nelle scuole pubbliche e private sono soggetti all'approvazione del Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione dell'Azienda USL di Modena, che applica i criteri previsti dalla Regione Emilia Romagna ("Approvazione delle linee guida per l'offerta di alimenti e bevande salutari e sostenibili nelle scuole e degli strumenti per la sua valutazione e controllo", nel rispetto dei riferimenti normativi nazionali e delle indicazioni più aggiornate espresse dalle organizzazioni scientifiche (SINU, CREA).

Per i bambini frequentanti il nido d'infanzia, che stanno affrontando il periodo relativo all'introduzione dell'alimentazione complementare, la modifica dei tempi di inserimento di uno o più alimenti dovuta a esigenze individuali non è soggetta a certificazione medica ma avviene su richiesta dei genitori.

Le più recenti evidenze scientifiche per la prevenzione dell'obesità e delle patologie cronico-degenerative (diabete, patologie cardiovascolari, tumori, ecc.) raccomandano di **evitare**:

- **la proposta di alimenti diversi dalla frutta fresca come colazione/merenda nei nidi e nelle scuole dell'infanzia;**
- **il consumo di bevande zuccherate (the, succhi di frutta, ecc.), snack dolci e salati (merendine, patatine,biscotti, ecc.) spesso portati da casa per la merenda del mattino ove questa non sia fornita dalla scuola;**
- **la pratica del "bis" per il primo e il secondo piatto mentre può essere incoraggiata per il contorno;**
- **l'utilizzo del cibo come ricompensa o punizione (es. caramelle per premiare un comportamento virtuoso, ecc.)**

Diete speciali

In determinati casi è prevista la somministrazione di un regime dietetico speciale che risponda ad esigenze sanitarie o culturali-religiose. Le richieste devono pervenire al gestore del servizio di ristorazione secondo tempi e modalità indicate dalle scuole. Le diete per motivi sanitari (allergie, intolleranze, diabete, ecc.) e le eventuali successive modifiche, rappresentano un provvedimento terapeutico giustificato dalle attuali condizioni di salute del minore per cui devono essere certificate dal pediatra di libera scelta o dallo specialista di riferimento e devono riportare la durata del regime alimentare richiesto. Infine è importante che i genitori ed il personale docente prestino attenzione e sensibilizzino i bambini a evitare scambi di cibo con i compagni in caso di dieta per motivi sanitari. Le diete per motivi culturali-religiosi non richiedono, invece, una prescrizione medica.

Festeggiamenti

In occasione di compleanni e altre ricorrenze, gli alimenti (es. torta, gnocco, pizza, ecc.) devono essere forniti, ove possibile, dalla cucina della scuola. In alternativa è possibile ricorrere a prodotti confezionati provenienti da strutture artigianali o industriali, avendo cura di tenere lo scontrino ai fini della tracciabilità e dei possibili allergeni. L'elenco degli allergeni è fondamentale, in quanto in alcuni casi la reazione allergica può essere provocata da ingredienti "invisibili" e presenti solo in tracce. Per questi bambini è necessario, quindi, prevedere un prodotto idoneo, fornito dalla cucina della scuola oppure confezionato, al fine di evitare la contaminazione involontaria.

È raccomandato scegliere alimenti semplici adatti all'alimentazione dei bambini (privi di decorazioni colorate, liquori, panna, maionese e salse derivate, ecc.) ed è vietato somministrare prodotti a base di uova crude (es. zabaione, creme, mascarpone, ecc.); inoltre andrebbe evitata la somministrazione di bevande gassate e zuccherate (cola, the, succhi di frutta, ecc.), e la distribuzione di caramelle, mentine, confettini, cioccolatini, anche per il potenziale rischio di soffocamento che questi cibi rappresentano.