

INCONTRO COMITATO MENSA DEL 04/12/2018

Cari Genitori, vi riferiamo brevemente degli argomenti trattati durante la riunione :

Erano presenti rappresentanti di Camst, Comune, Ausl, insegnanti, genitori e Comitato Mensa.

L'assessore Silvia Dondi ha presentato l'argomento della serata facendo un'introduzione generale alla ristorazione scolastica: il Dott. Bolsi dell'AUSL di Parma si occupa di validare le proposte di menù dei nostri bimbi che Camst propone, tali proposte devono rispettare la normativa della Regione Emilia Romagna e le linee guida regionali. La Regione durante il monitoraggio dei nostri bambini ha rilevato la presenza di malattie importanti mai comparse prima come diabete alimentare, trigliceridi, ipertensione oltre che sovrappeso e obesità che erano già note, ha intrapreso un percorso di prevenzione importante per evitare che queste malattie portassero i nostri bambini verso un futuro di malati cronici che il sistema sanitario regionale non potrebbe nemmeno permettersi di curare economicamente parlando...

Così nel 2012 inizia il cambiamento della composizione del menu scolastico per adeguarsi alla normativa regionale.

Le principali modifiche sono state di calare in maniera importante l'apporto di proteine animali riducendo carne, salumi e grassi in generale, l'introduzione del pesce che spesso non era servito, l'introduzione di proteine vegetali date dai legumi, la regolamentazione con le grammature e le frequenze per tutti gli alimenti.

In un secondo momento il pesce e i legumi, prima camuffati in crocchette che però hanno lo svantaggio di contenere sempre anche altri ingredienti come patate, uova e formaggio, sono stati proposti in maniera semplice tal quali per permettere ai bambini di conoscere il sapore autentico degli alimenti e la loro forma e consistenza. E' evidente che tutto ciò che il bambino non conosce e si trova nel piatto all'inizio crea diffidenza, è un percorso lungo da condividere insieme scuola e famiglie.

I nostri menu sono costruiti per offrire ai bambini il maggior numero di alimenti per poter permettere loro di sperimentare e conoscere la più ampia varietà di cibi con particolare attenzione a verdura, frutta, legumi e pesce che spesso scarseggiano sulle nostre tavole...

La regione segue le mense delle scuole direttamente facendo degli assaggi per monitorare la situazione valutando la qualità dei pasti ma anche le modalità con cui vengono servite.

Il Dott. Bolsi ci ha parlato anche della giornata alimentare del bambino e di come la distribuzione e quantità adeguata di ogni pasto sia fondamentale perché il bambino possa accettare di mangiare alimenti che gli fanno bene ma con dei gusti più neutri di quelli che la società ci propone:

si parte con una buona colazione di ben 400 calorie per affrontare bene la giornata, poi uno spuntino a base di frutta a metà mattina quando i bimbi hanno un po' di fame ma senza caricare il sistema digestivo con un conseguente calo di attenzione e lasciando loro la fame necessaria per arrivare ben predisposti al pasto (se non hanno fame perché devono ancora digerire il panino della merenda non accetteranno mai di mangiare legumi e verdure..) poi affrontano il pranzo che rimane il pasto principale della giornata che deve avere un apporto calorico attorno al 40%, poi la merenda pomeridiana in cui si consiglia sempre la frutta che dovrebbe essere mangiata tre volte al giorno e una cena meno impegnativa del pranzo.

Apporto calorico | pari a quello indicato dai LARN per sesso ed età staturale, suddiviso in 4-5 pasti (colazione 15-20%, spuntino 5%, pranzo 35-40%, merenda 5%, cena 30-35%)

dalle linee strategiche regionali

Il dott. Bolsi ci faceva notare, rispondendo ad alcune domande di genitori che dicevano che il proprio figlio non mangia mai a scuola, che se la suddivisione dei pasti viene alterata introducendo delle merende abbondanti (che magari il genitore propone al bambino per evitare che rimanga a pancia vuota) viene completamente alterato un equilibrio tra sazietà e fame che preclude al bambino quell'appetito necessario all'assaggio di cibi diversi dalla sua consuetudine. Ci spiegava che se noi proponiamo al bambino un'alternativa, questo non mangerà mai ciò che si presenta diverso da ciò che conosce. Se il bambino per esempio all'orario della merenda mangia un panino imbottito o una focaccia etc, arriverà al pasto senza fame perché saziato dalla merenda quindi rifiuterà il pasto, questo non dipende dalla qualità dell'alimento in se stesso ma dal fatto che mancherà d'appetito. Poi si getterà sulla merenda perché a quel punto avendo saltato il pasto avrà esaurito la sazietà della merenda precedente e in un circolo vizioso non mangerà nemmeno a cena....

Ci faceva notare che a volte dietro il rifiuto del cibo ci possono essere anche altre motivazioni che esulano dall'appetibilità del pasto proposto, sta a noi genitori anche con l'aiuto del pediatra capire se esistono delle difficoltà di natura diversa.

Le insegnanti intervenute hanno rilevato che nei bambini di nido e materna non ci sono problemi particolari nella fruizione del pasto, esse portano avanti un lavoro con loro di assaggio e accettazione delle novità che ha sempre dato ottimi frutti. Nel primo ciclo della primaria (1° - 2°) tutto sommato non ci sono grosse problematiche, mentre in 3°- 4°- 5° aumentano le difficoltà. Il Dott. Bolsi ci confermava che questo è un problema riscontrato in tutte le mense e che dipende dall'età dei bambini, più crescono e più è difficile fargli accettare cambiamenti in campo alimentare. Alla riunione è emersa l'opportunità di organizzare un incontro formativo con il dott. Bolsi per tutte le insegnanti, al fine di aiutarle nell'elaborare delle strategie corrette di avvicinamento all'assaggio e al pasto, soprattutto di quegli alimenti ostici, preparando i bambini anche precedentemente durante le lezioni. Si evidenziava come l'insegnante è tenuta a considerare l'orario della mensa come ore di lezione di educazione alimentare.

Camst da parte sua è disponibile a rivedere ricette o abbinamenti quando si riscontra una reale difficoltà con un piatto in particolare.

Tuttavia, a parte qualche abbinamento migliorabile, noi membri del comitato mensa non abbiamo mai riscontrato l'inappetibilità di un piatto, è evidente che ci siano degli alimenti più difficili da mangiare per i bambini, ma essendo alimenti molto importanti per la loro salute vale la pena di perseverare nel proporli eventualmente sperimentando nuove ricette. In questo insegnanti e genitori sono fondamentali per arrivare ad un'accettazione da parte dei bambini di questi alimenti. Sicuramente se comparissero di più anche a casa i bambini si abituerebbero più velocemente a mangiarli.

In merito alla richiesta di alcuni genitori alla proposizione di piatti più semplici, in realtà il menù non propone ricette elaborate, alcuni nomi possono trarre in inganno, per esempio la pasta alla maggiordomo è semplicemente un sugo di pomodoro con verdure tritate e un pochino di panna...la platessa alla liparese è pesce con olive...

Il dott. Bolsi ci faceva notare l'opportunità che un menù così vario e sano dà a noi genitori che possiamo preparare una cena semplice perché sappiamo che a pranzo i bambini hanno avuto l'opportunità di mangiare un pasto completo e bilanciato. Tra l'altro le materie prime utilizzate e controllate periodicamente dal tecnologo incaricato sono di alta qualità con una percentuale molto alta di biologico.

A proposito di capitolato:

La Legge Regionale n. 29/2002 prevede che i prodotti utilizzati per la preparazione dei pasti siano costituiti in misura non inferiore al 70% da prodotti provenienti da agricoltura biologica, produzione integrata, prodotti tipici e tradizionali, riconosciuti ai sensi della vigente normativa. In particolare nei servizi di ristorazione dei nidi d'infanzia, delle scuole dell'infanzia e primarie di 1°, è previsto che i prodotti debbano provenire da agricoltura biologica per tutte le tipologie reperibili sul mercato, questo per tutelare maggiormente i piccoli fruitori delle mense in quanto soggetti maggiormente a rischio.

Per quanto riguarda l'operato del Comitato Mensa che è composto da genitori eletti, ricordo che gli assaggi che effettuiamo nelle mense con cadenza almeno mensile sono assolutamente a sorpresa, le cuoche devono per contratto avere sempre qualche porzione in più per poter accogliere il Comitato ogni giorno.

Si ricorda inoltre che nella mensa Verdi dove pranzano 1° e 2° la cucina interna prepara interamente il pasto; nella mensa Galaverna (3°-4°-5°) vengono cucinati tutti i primi piatti essendo dotata di cuoci - pasta mentre i secondi caldi arrivano già pronti dal centro pasti Camst e tenuti in temperatura nei nuovi forni di cui è dotata la cucina. Quest'anno ci sono state a volte problematiche legate alle temperature degli alimenti che però non sono dovute alla cucina ma all'orario di arrivo delle classi in mensa, anche per questo si chiede la collaborazione delle insegnanti.

Per una migliore informazione dei genitori il Comune si sta adoperando per poter rendere visibili online i report degli assaggi del Comitato mensa.

Complessivamente dalla riunione è emerso che non esistono problematiche rilevanti sul servizio di ristorazione né sul menù che comunque tutti gli operatori si impegnano a migliorare costantemente. Sarebbe auspicabile una maggiore condivisione del progetto alimentare dell'Ausl da parte di tutte le famiglie che tanto possono fare per migliorare l'approccio dei bambini ad un'alimentazione sana.

Per conoscenza si allegano le frequenze stabilite dalle "Linee strategiche per la ristorazione scolastica in Emilia -Romagna":

Tab. 1 Frequenze settimanali raccomandate per i diversi gruppi proteici

	Frequenza Settimanale	Frequenza calcolata su 5 pranzi di Refezione Scolastica
Legumi	3-4	Da 1 volta (minimo da prevedere SEMPRE) a 2 volte
Pesce	3-4	Da 1 volta (minimo da prevedere SEMPRE) a 2 volte (RACCOMANDATO)
Carne	3-4	Da 1 volta (minimo da prevedere SEMPRE) a 2 volte <ul style="list-style-type: none">• a rotazione carne bianca e carne rossa;• carni trasformate (prosciutto crudo, cotto, bresaola e lonzino/lombetto) 1 volta a settimana preferibilmente con frequenza quindicinale.
Uova	1-2	Da 0 a 1 volta
Formaggio	1-2	Da 0 a 1 volta Privilegiare quelli freschi e molli e il Grana Padano o Parmigiano Reggiano (per garantire il giusto apporto giornaliero di calcio e riboflavina è raccomandato prevederne quotidianamente l'aggiunta ai primi piatti).

Grazie per l'attenzione,

Il Comitato Mensa