

Progetto Mensa A.S. 2019-2020

Il Progetto Tempo Mensa, *L'educazione alimentare a piccole dosi*, nella scuola primaria "Alessandro Antonelli", mira ad accrescere la qualità e la sostenibilità delle azioni quotidiane, così come indicato dall'Agenda ONU 2030, sensibilizzando al contempo gli alunni sui temi del diritto al cibo, dell'educazione alimentare e dello spreco.

E' dimostrato come una corretta alimentazione sia fondamentale non solo per assicurare alle persone uno stato di nutrizione ottimale, ma anche e, soprattutto, per tutelare la salute e garantire la qualità della vita.

Il nostro Istituto è sensibile a questi argomenti e ne sono prova i numerosi percorsi di educazione alimentare e la partecipazione di docenti e alunni a corsi e laboratori specifici quali:

- *Il menù l'ho fatto io*
- *Il buon Samaritano*
- *Il cibo non avanza*
- *Il latte nelle scuole*
- *Frutta nelle scuole*
- *Pane Nostro*

I messaggi che la famiglia e la scuola trasmettono al bambino assumono una forte influenza sulle scelte alimentari di quest'ultimo ed è quindi importante la collaborazione dei genitori e la sinergia fra le azioni della scuola e della famiglia.

Al riguardo è inoltre fondamentale considerare il momento della pausa pranzo come un tempo significativo dell'apprendimento individuale e sociale in cui tutti gli alunni si sentano coinvolti in un progetto formativo globale che investe molteplici ambiti dell'apprendimento in un contesto di reale socializzazione e condivisione.

Una sana e corretta alimentazione si basa su due importanti principi: la varietà e l'equilibrio. La varietà è importante per evitare il rischio di carenze di uno o più elementi nutritivi per l'organismo mentre l'equilibrio consiste nella scelta di introdurre pochi cibi ad alto contenuto di grassi e zuccheri aggiunti. Sensibilizzare il bambino su questi due aspetti fondamentali si rivela strategico per l'adulto del futuro: mangiare bene vuol variare e dosare con equilibrio gli elementi nutritivi.

Una buona Colazione e una buona Merenda

Alcune indagini hanno dimostrato che l'8% dei bambini compresi tra gli 8 e i 9 anni salta la prima colazione, mentre il 31% ne fa una non adeguata (ossia sbilanciata in termini di carboidrati e proteine), il 52% consuma una merenda di metà mattina abbondante.

Il Nostro progetto mira a sensibilizzare i genitori e ad educare gli studenti ad una corretta alimentazione, a partire dal consumo della prima colazione e della merenda: infatti consumare una buona prima colazione permette ai bambini una maggiore attenzione e

concentrazione, migliora il tono dell'umore e incide positivamente sul rendimento scolastico. La colazione dovrebbe comprendere carboidrati (frutta, miele, marmellata, cereali, biscotti, fette biscottate, pane) e proteine (latte, yogurt), la merenda dovrebbe essere equilibrata consentendo il giusto apporto di carboidrati, grassi e proteine. Le azioni della scuola, sostenuta dalle famiglie, mirano a:

- Ridurre il consumo di alimenti e bevande ricche di zuccheri, in particolare al di fuori dei pasti.
- incentivare il consumo di frutta, creakers, yogurt.

Un Buon Pranzo

Le azioni di sensibilizzazione e di educazione alimentare svolte a scuola e sostenute dal sistema di ristorazione scolastica mirano a:

- Limitare i cibi ricchi di grassi saturi (margarina, burro, formaggi, snack, carni grasse);
- Incentivare un consumo maggiore di ortaggi, frutta e legumi perché ricchi di fibre e vitamine;
- Incentivare il consumo di frutta e verdura fresche e di stagione, perché più nutrienti e con minori residui di pesticidi.

Linee guida per una corretta alimentazione

Sostenibile. Rispetta l'ambiente in ogni fase della produzione dei cibi: dall'approvvigionamento dei prodotti alla differenziazione dei rifiuti.

Buona. Assicura un'alimentazione sana, equilibrata e gustosa.

Accessibile. Deve essere garantita a tutti.

Educativa. Il momento del pasto, per i ragazzi, è un momento di educazione alimentare orientato al consumo responsabile e consapevole.

Istruttiva. Per gli adulti, genitore e personale scolastico, il momento del pasto diventa occasione di formazione e aggiornamento sui prodotti e la cultura gastronomica.

Attenta. Favorisce la conoscenza e il consumo di produzioni proprie del territorio e tradizionali, sostenendo l'economia locale.

Stimolante. Il mercato è il luogo d'incontro tra enti pubblici e privati, titolari dei servizi di ristorazione collettiva e il mondo della produzione agroalimentare, stimolo a lavorare in sinergia.

Luogo di socializzazione e integrazione. Favorisce la comunicazione e il confronto tra bambini e personale scolastico durante il momento del pasto.

Sistema innovativo. È frutto di un lavoro sinergico che vede protagonisti l'amministrazione, la ditta ristoratrice, il personale scolastico e i genitori.

Sicura e adeguata. È il presupposto imprescindibile per vivere il momento del pasto nelle corrette condizioni igieniche e psicofisiche.

Una mensa ispirata a queste linee guida mira al benessere dei bambini e dell'ambiente che li circonda. Fare proprie queste indicazioni ci aiuta a pensare insieme una mensa migliore, pulita e giusta.

Azioni

- **I bambini** ricevono particolari attenzioni riguardo alle loro necessità alimentari, all'acquisizione di corrette abitudini alimentari, di crescita relazionale e di promozione di corretti comportamenti a tavola. Tutti i bambini mangiano insieme nel refettorio condividendo sia i gusti alimentari, che l'andamento della giornata e la vita extrascolastica. Ogni bambino si serve autonomamente prendendo il cibo che gli viene proposto e si reca al tavolo per consumarlo. Al termine si dirige verso l'area ecologica per smistare i rifiuti nei cassonetti preposti per la raccolta differenziata. Per tutti è un momento educativo che permette l'apprendimento e l'esercizio di abilità sociali, il rispetto per gli altri, l'assunzione di atteggiamenti e di comportamenti educati, oltre un valido sostegno ad una corretta educazione alimentare. Mangiare è per il bambino un evento sociale: impara a stare con gli altri.
- **Il corpo docente** svolge una funzione pedagogica nel momento del pasto: mangiando insieme agli alunni e favorendo le condizioni per la ricreazione, lo scambio e il confronto. Invitano i bambini ad assaggiare un po' di tutto, li sostengono nella consapevolezza dell'importanza del cibo come elemento fondamentale per la crescita di ciascuno, rendendoli responsabili, anche, della gestione dei rifiuti: carta, plastica, cibo che avanza e altresì nel riporre vassoi e stoviglie negli appositi contenitori. Per i docenti è importante non solo quello che i bambini mangiano, ma come mangiano.
- **I genitori** rivestono un ruolo importante nell'educazione alimentare dei propri figli. I bambini assorbono dalle abitudini dei propri genitori ed è il motivo per il quale è opportuno interrogarsi sul modo in cui loro stessi vivono l'alimentazione, sul piano prettamente nutritivo, su quello cognitivo ed emotivo. I genitori sostengono la curiosità dei bambini incoraggiandoli a sperimentare senza pregiudizi. I Genitori svolgono un importante ruolo di controllo della varietà in mensa, leggendo insieme il menù, invitando comunque all'assaggio di ciò che non si conosce. Possono scoprire cosa piace e cosa fa bene ai loro figli, contribuendo attivamente al lavoro degli insegnanti nel lavoro di una corretta e sana educazione alimentare.

Perché lo facciamo

- Il pasto in mensa è importante ma non è l'unico della giornata: per un corretto apporto nutrizionale occorre considerare come esso si può integrare con gli altri

pasti dei propri figli a scuola (lo spuntino di metà mattina) e a casa (la colazione, la merenda e la cena). Mangiare insieme, in famiglia, con il dovuto tempo e la giusta attenzione, aiuta i bambini a dare valore al cibo anche in mensa.

Si promuove il consumo di prodotti a basso impatto ambientale per sensibilizzare ad un futuro sostenibile per il nostro pianeta.

Per la comunità educante il tempo mensa è “tempo scuola”, non si può parlare di mensa scolastica senza parlare di educazione alimentare e non si può fare educazione se non con un cibo buono ed una dieta equilibrata per tutti.

Attività

- Educazione Alimentare
- Comportamenti a tavola
- Gestione dello spreco
- Attività sul Riciclo
- Manipolazione delle materie prime in attività di laboratorio specifiche (orto, laboratori di cucina)
- Proposte: cartelloni sulle buone pratiche, concorso di disegno per il diario scolastico 2020/2021

La Commissione Mensa

La scuola si avvale del valido supporto della Commissione Mensa: è un organo composto da 7 rappresentanti dei genitori e da un'insegnante, membri dell'Asl e del Comune e svolge il ruolo di controllo e valutazione del servizio.

Ogni membro della commissione può:

- recarsi nel refettorio per assaggiare il cibo che viene servito dalla ditta ristoratrice CAMST
- verificare l'idoneità dei locali
- verificare che la distribuzione dei pasti rispetti i menù predisposti
- visitare la sede operativa dell'impresa di ristorazione.

Al termine delle attività ciascun membro compila, sulla piattaforma PRISMA, il report dell'assaggio, in cui è possibile segnalare criticità e non conformità.

Durante l'anno la Commissione Mensa si riunisce 3 /4 volte per valutare l'andamento della refezione scolastica e proporre nuovi menù o modifiche a quelli esistenti, da inserire nel calendario dell'anno scolastico successivo.

Obiettivi

Impegni assunti da docenti

- Rafforzare l'autonomia dei bambini
- Far conoscere gli elementi costitutivi dei vari cibi
- Proporre merende alternative a basso impatto ambientale ed economico
- Confrontarsi sull'importanza di una corretta ed equilibrata alimentazione
- Insegnare a smistare i rifiuti in maniera corretta
- Invitare gli alunni a dialogare fra loro mantenendo un tono di voce adeguato
- Lasciare il refettorio dopo essersi assicurati di aver tolto vassoi e caraffe
- Potenziare l'identità di gruppo

Impegni assunti dagli alunni

- Mantenere una fila ordinata in attesa del proprio turno
- Prendere il cibo e recarsi al proprio posto
- Assaggiare tutti cibi presenti nel vassoio
- Dialogare a tavola, in modo tranquillo e piacevole controllando il volume della voce
- Provvedere a smaltire i propri rifiuti nell'area ecologica
- Sparecchiare e posizionare la sedia o lo sgabello in maniera corretta