

PREMESSA GENERALE: il valore nutrizionale ed educativo della Ristorazione Scolastica

Una corretta alimentazione è fondamentale per determinare un buono stato di salute e di benessere. In quest'ottica, particolare importanza assume il momento della ristorazione scolastica che ha un duplice obiettivo, nutrizionale ed educativo. I bambini in età prescolare e scolare rappresentano il target ideale per interventi di promozione sulla corretta alimentazione, dal momento che sono in una fase della vita in cui comportamento alimentare è ancora in via di sperimentazione e formazione. Il pasto in mensa, infatti, diventa una buona occasione sia per educare al gusto, offrendo la possibilità di far provare nuove esperienze gustative ai piccoli commensali, sia per valorizzare le differenze culturali senza però dimenticare il legame con le tradizioni locali. Infine, il pranzo consumato assieme assume una valenza relazionale molto importante di condivisione e di socializzazione.

Il servizio di ristorazione scolastica ha assunto un'importanza sempre maggiore nel tempo dal punto di vista funzionale all'attività scolastica vera e propria, come mezzo di educazione alimentare per le famiglie, attraverso gli allievi e gli insegnanti, ma soprattutto dal punto di vista dietetico, nutrizionale e di sicurezza. Tra le strategie efficaci di popolazione rientrano anche gli interventi sulle scelte dietetiche a scuola e sulla loro offerta che contribuiscono a favorire corretti comportamenti alimentari, come emerso anche dall'analisi dei dati raccolti all'interno del programma Okkio alla Salute 2016.

IL SERVIZIO DI RISTORAZIONE SCOLASTICA

È il servizio di ristorazione che viene offerto ai bambini che frequentano gli asili nido e scuole dell'infanzia, ai ragazzi delle scuole primarie e delle scuole secondarie di I° e II° grado e università, agli Insegnanti ed operatori che lavorano nella scuola; va garantito a tutta l'utenza e per tutto l'anno scolastico.

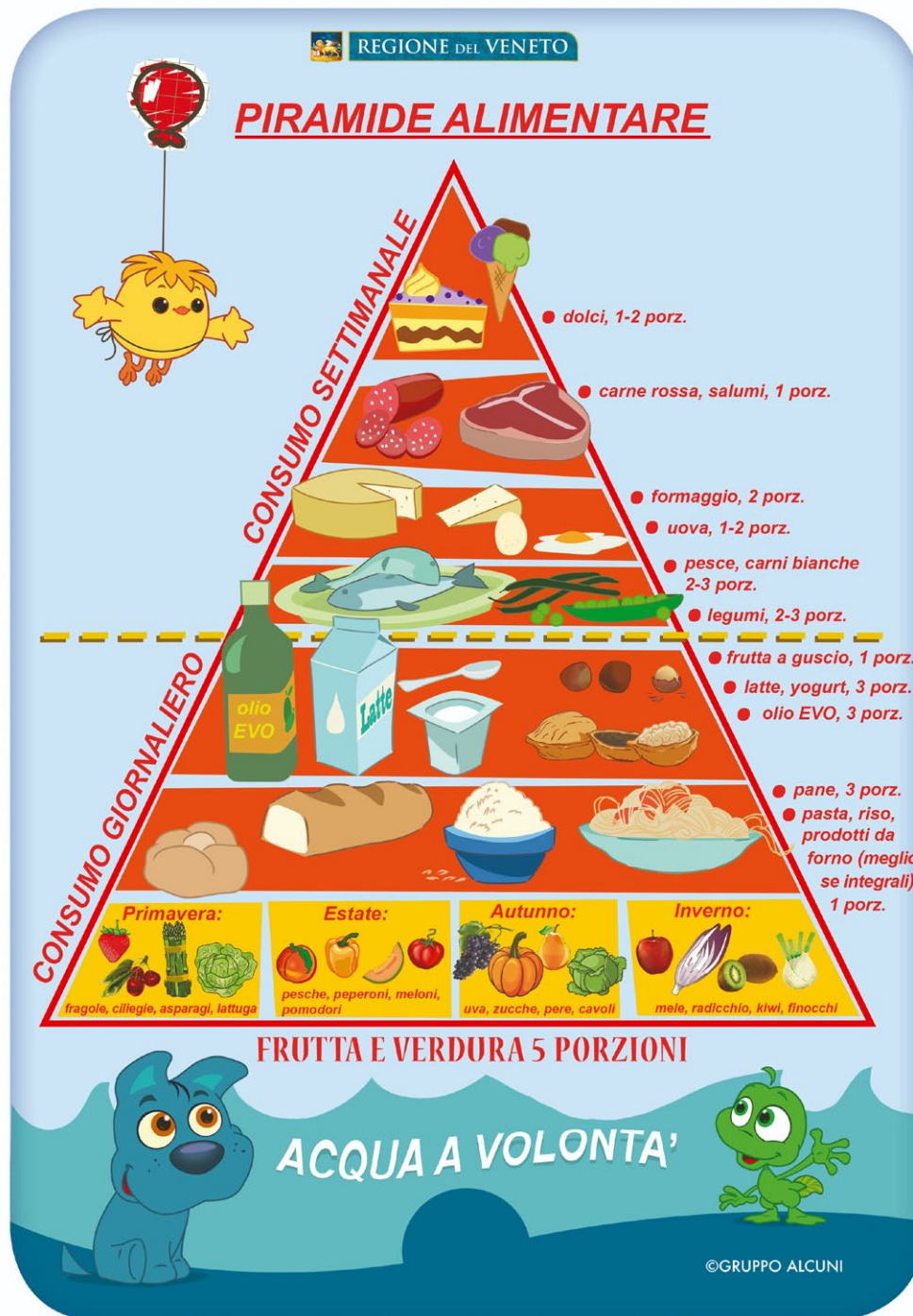
La ristorazione scolastica non deve essere vista esclusivamente come semplice soddisfacimento dei fabbisogni nutrizionali durante l'orario scolastico, ma deve essere considerata un importante e continuo momento di educazione e di promozione della salute diretto ai bambini, che coinvolge anche docenti e genitori.

Il servizio di ristorazione scolastica, inteso anche come sistema gestionale ed economico, ha come obiettivi principali, oltre alla promozione di abitudini alimentari corrette, quello di garantire un pasto sicuro dal punto di vista igienico-nutrizionale, ma allo stesso tempo gradevole e accettato dall'utente, con un giusto rapporto tra qualità e prezzo. Le figure coinvolte nell'ambito delle competenze correlate alla ristorazione scolastica sono molteplici e hanno ruoli e responsabilità diverse.

SPENDIAMO DUE PAROLE SUL SALE: MEGLIO NON ECCEDERE E USARE IL SALE MARINO IODATO

Gli italiani consumano generalmente molto più sale di quello che fisiologicamente è necessario. Questo eccessivo consumo non è senza rischi, poiché potrebbe favorire l'instaurarsi dell'ipertensione arteriosa, soprattutto nelle persone predisposte.

In natura il sodio è contenuto in quasi tutti gli alimenti ma generalmente in quantità modeste. Quindi la parte più consistente di quello ingerito quotidianamente deriva dal sale aggiunto a tavola, dal sale aggiunto durante la cottura e dal sale dei prodotti trasformati ai quali viene aggiunto per ragioni tecnologiche di conservazione o di sapidità.



Ridurre la quantità di sale che si consuma quotidianamente non è difficile, soprattutto se la riduzione avviene gradualmente.

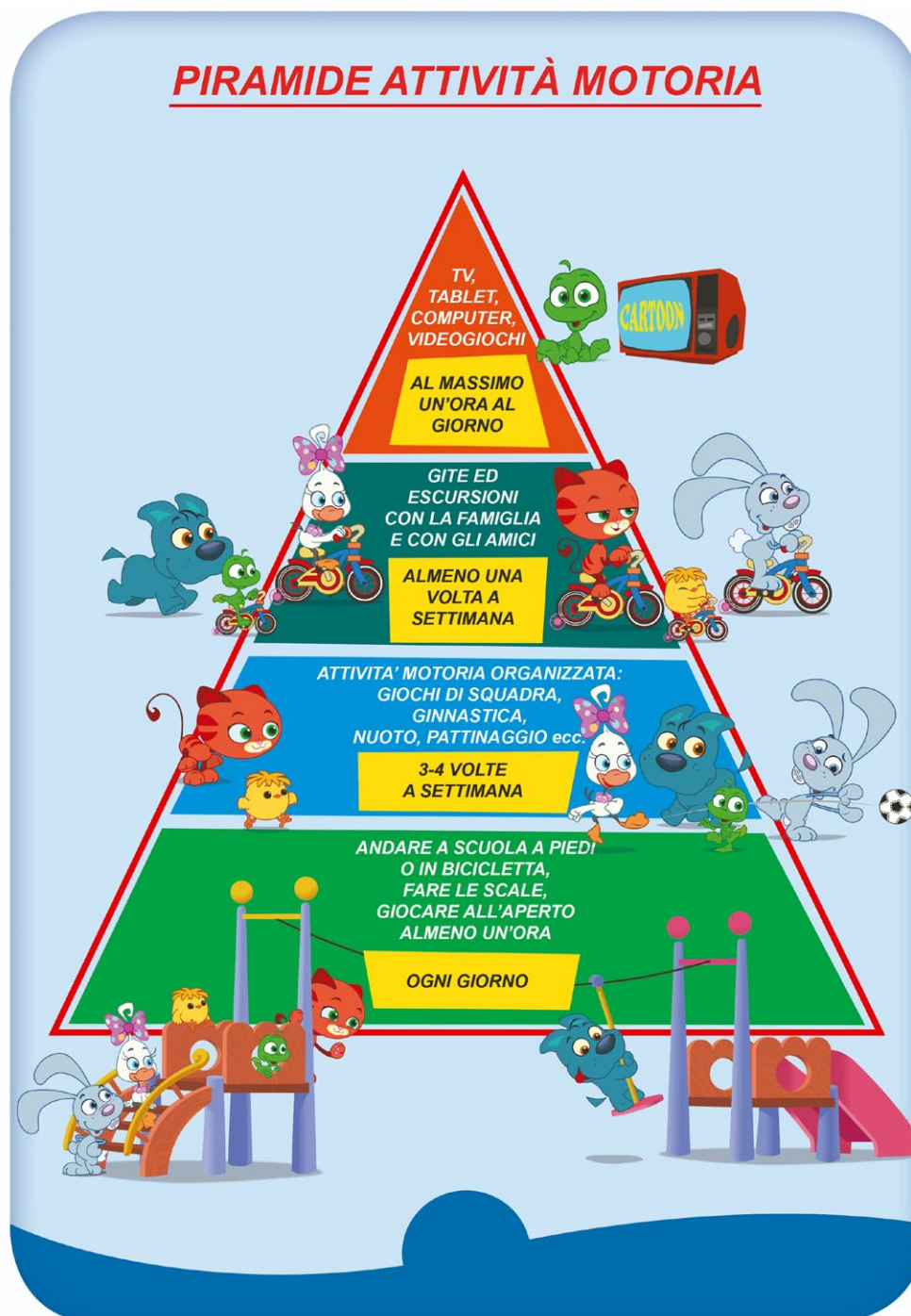
Il nostro palato si adatta facilmente al livello corrente ed è quindi possibile rieducarlo a cibi meno salati; entro pochi mesi o addirittura settimane, questi cibi appariranno sapidi al punto giusto, mentre sembreranno troppo salati quelli conditi nel modo precedente.

Per prevenire e combattere la carenza di iodio e l'insorgenza del gozzo, le Autorità Sanitarie promuovono l'uso del sale iodato. Si tratta di un normale sale a cui è stato aggiunto dello iodio e che va consumato nelle quantità abituali per condire e cucinare, in sostituzione e non in aggiunta a quello normale.

CONCLUSIONI

Un'alimentazione equilibrata deve avere come obiettivo il benessere e la salute per l'intera popolazione, senza tuttavia mortificare i sensi e il piacere della buona tavola. Le Linee Guida suggeriscono un modello di comportamento alimentare che potrà essere agevolmente attuato nel rispetto delle tradizioni alimentari di un paese mediterraneo come l'Italia.

(Fonte: Linee Guida per una Sana Alimentazione Italiana)



Per qualsiasi chiarimento sulle nostre Linee Guida contattaci:

0445 191132

ristorazione@verlata.it