

IVG

“In Italia i bambini più grassi d’Europa”: il ruolo chiave delle mense scolastiche

di **Redazione**

13 Febbraio 2019 - 10:22



Quale ruolo gioca la mensa scolastica nell'alimentazione dei bambini? Quali sono gli errori che i genitori devono evitare al fine di scongiurare l'insorgere di disordini alimentari e/o problemi di salute (come l'obesità)? Che cosa offrono le mense scolastiche per venire incontro alle varie esigenze individuali?

Per rispondere a queste domande, IVG.it si è rivolto alla Dott.ssa Valentina Bolli, dietista del Comune di Savona. In questa intervista, in particolare, cercheremo di mettere in evidenza le esigenze alimentari dei bambini in età scolare, sonderemo i servizi offerti dalle mense scolastiche e - dal punto di vista genitoriale - cercheremo di evidenziare gli approcci da intraprendere ed evitare per tutelare al meglio la salute dei figli.

Quando parliamo di alimentazione, spesso, siamo portati a paragonare i bambini a dei "piccoli adulti". Ma attenzione: "Pur non essendoci particolari differenze tra l'alimentazione dell'adulto e quella del bambino - spiega la dottoressa - va sin da subito precisato che i bambini non sono dei piccoli adulti e quindi, per fare un esempio, con le porzioni bisogna sempre essere moderati in proporzione al reale fabbisogno".

A questo punto, dunque, vediamo qual è la dieta ideale consigliata: "L'alimentazione corretta si basa sulla dieta mediterranea, che è riconosciuta come patrimonio in quanto dieta varia ed equilibrata. I bambini, una volta svegli e preparati, dovrebbero fare sempre la prima colazione, che dà loro un'importante quota calorica, pari a circa il 20% delle

calorie totali giornaliere. Un bicchiere di latte, yogurt, biscotti, cereali, fette biscottate: questi, per esempio, sono tutti alimenti che vanno bene. A metà mattinata, poi, può seguire un piccolissimo spuntino". Tuttavia, con riferimento a quest'ultimo aspetto, la dottoressa Bolli fa notare un tipico errore, che molto spesso viene commesso proprio in quella fascia oraria: "Gli spuntini di metà mattinata, quelli fatti con 'etti di focaccia o di pizza', sono sbagliati - precisa l'esperta - in quanto troppo calorici rispetto al fabbisogno totale del bambino".

Ed è facile, a questo punto, immaginare i motivi che potrebbero - ipoteticamente - spingere un bambino a saltare in tutto o in parte il pranzo della mensa scolastica: "I genitori dovrebbero sempre interrogarsi per capire come mai, per esempio, quel giorno il bambino non ha mangiato". Ma allora qual è lo spuntino "giusto"? "È quello che si fa magari con un piccolo paninetto, il classico bocconcino con un velo di marmellata, miele o ricotta, oppure un frutto, come una banana o un mandarino piuttosto che un frullato o uno yogurt".

Indispensabile, poi, articolare i pasti nel modo giusto: "I bambini dovrebbero essere abituati a mangiare un primo, quindi una fonte di carboidrati, un secondo piatto di proteine, la verdura, che dovrebbe essere sempre abbinata come contorno, e poi, a fine pasto o come merenda, la frutta - spiega la dietista - in alternativa a tutto questo, eventualmente, si può scegliere il piatto unico, come per esempio pasta e ricotta a cui si può abbinare un contorno di verdure, condito sempre con olio extra vergine di oliva, evitando i dolcetti di fine pasto". Alternare il più possibile le fonti proteiche, inoltre, è sempre una buona idea: "I legumi, la carne bianca e quella rossa, limitare drasticamente i salumi e ricordarsi sempre dell'importanza del pesce, delle uova, del riso, dei cereali, dei formaggi freschi e stagionati, ma anche del pane, che può essere proposto in diverse tipologie". La parola d'ordine, quindi, è varietà.

I bambini, in alcuni casi, potrebbero iniziare ad utilizzare il cibo come veicolo di trattativa. Ma l'errore, anche qui, è dietro l'angolo: "Il cibo non va mai usato come premio, con compromessi del tipo 'se fai il bravo, a pranzo ti porto il gelato' - spiega - no, al massimo si può dire 'se fai il bravo, ti porto ai giardini'". Molto importante, inoltre, l'ambiente in cui si svolge il pasto dei bambini: "La cura degli spazi è un altro elemento chiave - racconta la dietista - a partire da come si presenta la tavola sino a chi ci è seduto. A casa o a mensa, il bambino è inevitabilmente influenzato da chi gli siede a fianco". Due, in questo caso, gli errori che un genitore deve evitare: "Il bambino non deve mai mangiare da solo, ma sempre con i genitori che gli danno il buon esempio. Inoltre, non bisogna demordere quando, per esempio, vediamo che il bambino rifiuta di mangiare la verdura: si può provare a mascherare la portata indesiderata, magari inserendola in un'altra accettata. Più in generale, poi, bisogna comunque insistere, ovviamente senza essere troppo impositivi, cercando anche di essere creativi. Potrebbe essere utile coinvolgerli nella preparazione del pasto, magari facendogli prendere le cose dal frigorifero. In questo modo, infatti, i bambini tendono a fidarsi di più, perché il cibo lo hanno 'fatto loro' e sono dunque più inclini ad assaggiarlo". Insomma, chi la dura la vince.

Alla luce di quanto visto sinora - e così come già evidenziato in sede di lancio della nostra rubrica - emerge con forza il ruolo fondamentale svolto dalle mense scolastiche: "Le mense non solo educano i bambini dal punto di vista alimentare - spiega la dottoressa Bolli - ma sono anche un importantissimo luogo di condivisione, momenti conviviali che insegnano ai bambini qualcosa che si porteranno dietro per tutta la vita. A mensa, infatti, imparano a stare con altre persone e sperimentano cibi nuovi, magari mai provati prima". Ogni bambino, poi, ha esigenze diverse: "Esistono diete speciali in base alle problematiche

dei bambini, come quelle prive di lattosio, quelle per i celiaci o quelle in base ai vari credi religiosi – spiega la dietista – ecco perché, anche in questi casi, i servizi svolti dalle mense scolastiche risultano molto importanti”.

Infine, uno sguardo alla preoccupante problematica dell'obesità: “I bambini italiani sono i più grassi d'Europa – spiega la dottoressa – e questo è un dato allarmante, soprattutto se si pensa che il nostro paese rappresenta nel mondo l'eccellenza del buon cibo. Il dato varia in base alle regioni, e per esempio la Liguria, con riferimento ai bambini obesi e in sovrappeso, ha un tasso pari a circa il 28%, che significa quasi 1/4 dei bambini presenti sul territorio. Sicuramente l'attività fisica, da non intendersi necessariamente come sport agonistico ma piuttosto come gioco libero all'aria aperta, ha un ruolo fondamentale. Parliamo tanto di obesità, ma non abbastanza del concetto di sana e corretta alimentazione come base per la prevenzione. Spesso associamo alla dieta il concetto di bellezza, per sentirci belli e accettati socialmente, ma in realtà dobbiamo capire che, prima di tutto, è un discorso di benessere fisico, emotivo, e solo dopo c'è anche un risvolto estetico” conclude.

“Penne al pesto” è il magazine di IVG.it che ogni mercoledì affronta la discussa tematica delle mense scolastiche (savonesi). Raccoglieremo i consigli di professionisti con competenze nel settore della nutrizione ma anche testimonianze di chi, a vario titolo, vive quotidianamente il mondo delle mense scolastiche, offrendo di volta in volta spunti e punti di vista su temi sempre diversi. Infine, in piena sintonia con lo spirito che da sempre contraddistingue il “Vostro” giornale, sarà dato risalto anche alle esperienze dei lettori/genitori: potete scriverci a pennealpesto@ivg.it.