

IVG

Mense scolastiche: sapete perchè il menù del giorno prevede minestrone e pizza?

di **Redazione**

27 Marzo 2019 - 13:01



Come vengono scelti e calibrati i menù delle mense scolastiche? Qual è la combinazione di piatti migliore per una corretta alimentazione? È giusto regolare la cena dei ragazzi sulla base di quello che hanno mangiato a pranzo a scuola? IVG.it ne ha parlato con la dott.ssa Chiara Ricciardi, dietista presso CAMST (la società con l'appalto per la fornitura dei pasti nella maggior parte degli istituti scolastici savonesi), ma ovviamente questi menu sono simili in tutte le scuole.

“L'alimentazione dei bambini è giusto che preveda sempre dei carboidrati facilmente digeribili come la pasta, il riso, così com'è corretto variare i cereali - spiega la dottoressa - quindi se noi a pranzo abbiamo la pasta, alla sera può essere proposto il riso, l'orzo, il farro, ma anche una minestra di verdure con della pasta, appunto”. Secondo la dott.ssa Ricciardi, quindi, una sana e corretta alimentazione passa anche - e probabilmente soprattutto - attraverso il concetto di varietà: “È opportuno che i bambini si abituino alla varietà, una consuetudine che permette loro di assicurarsi tutti i nutrienti - spiega - infatti, non esiste un unico cibo in grado di contenere tutte le vitamine di cui noi abbiamo bisogno, e se io mangio il più vario possibile, mi assicuro di non avere carenze”.

Insomma, abituare i bambini a mangiare un po' di tutto, anche a casa, a cena, regolandosi sulla base di quello che hanno consumato a pranzo in mensa, è la via giusta per raggiungere un corretto equilibrio nutrizionale. E proprio in questo senso, non a caso,

vanno i menù che vengono regolarmente proposti nelle mense scolastiche savonesi gestite da CAMST (e non solo, ovviamente): “Il pasto dovrebbe contenere una quantità adeguata di tutti i nutrienti - spiega la dottoressa Ricciardi - per esempio nell’ottima accoppiata minestra/pizza, che serviamo alle materne, i carboidrati sono dati dalla pizza, la quale tuttavia è anche ricca di proteine perché contiene il formaggio”.

Prima abbiamo detto che la parola d’ordine deve essere varietà. Ricordate? A tavola, quindi, è buona abitudine introdurre costantemente delle novità: “Un abbinamento che a noi piace è l’introduzione dei legumi come secondo piatto - continua l’esperta - le linee guide regionali, infatti, ci dicono che i legumi andrebbero consumati più spesso di quello che fanno i bimbi e visto che, per esempio, nelle minestre è più difficile farglieli consumare, noi abbiamo optato per delle crocchette e delle polpette di legumi preparate nel nostro centro cottura, che vengono poi servite proprio come un secondo”. E la forma estetica della portata, in questi casi, aiuta: “Ai bambini piacciono le polpette, sono invogliati dalla loro forma estetica - spiega la dietista - e inoltre nascondono un alimento sano, a cui è giusto farli avvicinare e abituare”.

E il piatto unico (come la lasagna)?: “Nella nostra esperienza non si è mai rivelato una soluzione vincente - racconta la dietista - molto meglio un primo piatto a base di pasta, un secondo a base di legumi, che, per esempio, sostituisce la passata di legumi con pasta, e il contorno di verdure”.

Infine, se è vero che la varietà è la parola chiave per una sana e corretta alimentazione, è altrettanto vero che ottenerla, soprattutto nelle scuole, non è per nulla semplice: “In una mensa è difficile raggiungere questo obiettivo, anche perché bisogna comunque sempre tenere conto dei gusti dei bambini - spiega - io posso anche proporre il menù più vario e più bello del mondo, ma se poi il bambino non lo mangia, io non ho fatto un buon lavoro”. Quindi varietà ed equilibrio sì, ma anche tanta mediazione tra bambini, i loro gusti e la concreta fattibilità delle varie portate richieste.

“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 pennelpesto@ivg.it.