

## SUGGERIMENTI NUTRIZIONALI PER OCCASIONI O MOMENTI DI UNA GIORNATA SCOLASTICA



### LO SPUNTINO DI METÀ MATTINA

La giornata alimentare del bambino deve prevedere una buona colazione a casa e a metà mattina uno spuntino leggero, povero di grassi e zuccheri semplici, che non comprometta l'appetito al momento del pranzo: infatti si è visto che parecchi bambini rifiutano il pasto del mezzogiorno in quanto hanno consumato due ore prima prodotti di non facile digestione come pizzette, focaccine, merendine, patatine, panini con salumi/formaggi, bibite, ecc.. La scuola può pertanto essere promotrice di iniziative che inducano le famiglie a fornire ai bambini, come spuntino, alimenti più adatti come frutta, yogurt, cracker, pane/fette biscottate con miele o marmellata.

### I DOLCI NELLE OCCASIONI DI FESTA

A scuola devono essere consumati solo prodotti preparati nella cucina interna o presso il centro di produzione pasti o da centri di preparazione autorizzati.

Si consiglia, pertanto, di evitare l'ingresso a scuola di generi alimentari di preparazione casalinga.

Attenzione dovrà essere posta anche nei confronti delle bibite, cercando di limitarne il più possibile il consumo, in quanto ricche di zuccheri, aromi e conservanti, sostituendole con acqua e succhi di frutta non zuccherati.

Per evitare frequenze eccessive e ravvicinate dei festeggiamenti dei compleanni, si consiglia di istituire 1 volta al mese un unico momento che raggruppa i compleanni dei bambini in quel mese.



### LE PORZIONI BIS

La singola porzione è stabilita dalle grammature per i vari alimenti, calcolate per i diversi fabbisogni nutrizionali dei bambini/ragazzi frequentanti le scuole d'infanzia, primarie e secondarie di 1° grado (*vedi prospetto grammature per le diverse fasce d'età*).

Nelle scuole d'infanzia, soprattutto per i più piccoli nella fase dell'inserimento, quando è prevedibile un atteggiamento di rifiuto, è consigliabile venga messa nel piatto una quantità inferiore della porzione realmente spettante, per evitare che di fronte ad una porzione che il bambino percepisce troppo grande venga rifiutato persino l'assaggio; l'altra parte di porzione viene somministrata successivamente.

Questo comportamento viene spesso denominato "finto bis", cioè viene data la porzione spettante in due momenti separati.

La doppia porzione invece può essere somministrata solo quando ci sia un rifiuto o del primo o del secondo piatto. In questo caso potrà essere somministrato al bambino un bis della pietanza a lui gradita.



### PRANZO PER LE GITE SCOLASTICHE O PIC-NIC

Per il pranzo "al sacco" in occasione di gita scolastica o pic-nic è possibile preparare per i bambini/ragazzi dei cestini freddi che potranno contenere:

per la **Scuola d'infanzia**:

1. pane (60gr.) con prosciutto cotto 20gr (senza polifosfati, caseinati, nitriti e nitrati) o formaggio 30gr non fuso, insalata e pomodoro oppure trancio di pizza margherita (150gr);
2. frutta fresca e acqua;
3. eventualmente merendina semplice tipo pan di spagna

per la **Scuola primaria**:

1. pane (80gr.) con prosciutto cotto 30gr (senza polifosfati, caseinati, nitriti e nitrati) o formaggio 40gr non fuso, insalata e pomodoro oppure trancio di pizza margherita (200gr);
2. frutta fresca e acqua;
3. eventualmente merendina semplice tipo pan di spagna

per la **Scuola secondaria di 1° grado**:

1. pane (100gr.) con prosciutto cotto 50gr (senza polifosfati, caseinati, nitriti e nitrati) o formaggio 50gr non fuso, insalata e pomodoro oppure trancio di pizza margherita (250gr);
2. eventualmente merendina semplice tipo pan di spagna.



## SUGGERIMENTI NUTRIZIONALI PER OCCASIONI O MOMENTI DI UNA GIORNATA SCOLASTICA



Dopo il corso si consiglia una **merenda** leggera a base di frutta, latte o yogurt con pane o cereali o biscotti.

Evitare snack dolci e salati, merendine farcite, patatine, panini imbottiti, pizza e focaccia in quanto troppo ricchi in grassi.

### LEZIONE DI NUOTO, COSA MANGIARE?

Se la scuola, nel pomeriggio, organizza una lezione di nuoto, il pasto antecedente deve essere pensato prestando attenzione a:

- **TEMPO** intercorso tra la fine del pasto e l'inizio dell'attività sportiva. Questa deve iniziare sempre 2-3 ore dopo il pasto, a digestione ultimata;
- **TIPOLOGIA ALIMENTI** che devono essere ricchi in carboidrati, digeribili e quantitativamente equilibrati.

Se tra il pranzo ed il corso di nuoto trascorrono:

- Più di 3 ore: è possibile consumare il pasto completo, previsto dal menù scolastico.
- Almeno 2 ore: si consiglia di limitare il pasto ad un primo piatto asciutto semplice (es. pasta/riso al pomodoro, con verdure e/o legumi), contorno a base di verdure, frutta fresca e pane.
- Meno di 2 ore occorre che il pasto sia frugale: un primo in brodo a base di verdure e legumi con pasta o riso ed un frutto o un succo di frutta, preceduto da uno spuntino di metà mattina a base di pane e marmellata o cioccolato, yogurt e frutta/succo di frutta o pane e formaggio e frutta/succo di frutta e da una colazione completa: latte o yogurt con pane o fette biscottate con marmellata/miele o biscotti o cereali e frutta.



### RIFIUTI E DISGUSTI DEI BAMBINI

Il gusto non è qualcosa di definito, stabilito dalla nascita, ma **l'apprezzamento di cibi diversi si ha anche con l'assaggio ripetuto** e il distaccarsi dai cibi morbidi e dolci, per preferire sapori più decisi e diversificati, fa parte della crescita.

La ristorazione scolastica rappresenta un'importante opportunità di educazione nutrizionale e può favorire il cambiamento di comportamenti alimentari.

Il pranzo a scuola assume inoltre valenze relazionali: diventa importante momento di socializzazione. È proprio la componente relazionale, unita ad un ambiente piacevole e ad un'adeguata qualità del cibo, che può far vivere questo pasto come un momento piacevole della giornata.

Un clima disteso e la disponibilità degli insegnanti possono aiutare i bambini ad apprezzare i piatti nuovi, con sapori, profumi, colori e consistenza non famigliari.

In linea generale è opportuno non essere insistenti con i bambini che normalmente sono disposti ad assaggiare tutto e che occasionalmente rifiutano un particolare cibo, mentre occorre essere incisivi e determinati nei confronti di quelli che rifiutano "abituamente" di assaggiare cibi nuovi. In questi casi, dopo aver escluso la presenza di gravi stati di ansia nei bambini (è importante la sensibilità dell'insegnante), è bene insistere per far crescere l'abitudine e la disponibilità all'assaggio.

Un atteggiamento di rifiuto radicale nei confronti del pasto a scuola deve essere affrontato coinvolgendo, oltre alla scuola e alla famiglia, anche altre figure specialistiche.