

Cresce il menu che fa crescere



*Un nuovo percorso
per la ristorazione
scolastica,
una collaborazione
sempre più stretta
tra la scuola
e le famiglie*



COMUNE DI BOLOGNA
Settore Istruzione

*Cari genitori,
sta per attivarsi una nuova fase
sperimentale nei menu della ristorazione
scolastica del Comune di Bologna che
porterà tante interessanti novità sulle
tavole della mensa.*

È l'inizio di un percorso – voluto dal Comune di Bologna e messo a punto con la collaborazione dell'Unità Operativa Igiene degli Alimenti e della Nutrizione dell'AUSL di Bologna – orientato dalle linee strategiche per la ristorazione scolastica della Regione Emilia-Romagna. Questo rinnovamento nasce anche dal dialogo con voi genitori nell'ambito della Commissione Mensa Cittadina, che ha iniziato i suoi lavori in questo anno scolastico. L'obiettivo è raggiungere una più alta qualità del menu, mettendo insieme le tante istanze in campo:

- I CRITERI NUTRIZIONALI: OSSIA LE LINEE GUIDA NAZIONALI E REGIONALI
- L'EDUCAZIONE ALIMENTARE: UN ELEMENTO CHIAVE PER LA SALUTE DEI BAMBINI, ALLA LUCE ANCHE DELLE CONSEGUENZE SULLA LORO SALUTE DA GRANDI
- I GUSTI DEI BAMBINI, CHE È GIUSTO CONSIDERARE, PUR NELLO SFORZO DI ACCOMPAGNARE TUTTI VERSO UNA ALIMENTAZIONE CONSAPEVOLE E QUANTO PIÙ VARIA POSSIBILE

La scuola cambia, cambia anche la mensa

L'insieme di regole, di scelte e indirizzi che governano la definizione dei menu è complesso e coinvolge diverse competenze.

Con questa comunicazione vogliamo spiegare in modo chiaro **su quali principi si basa la definizione dei menu della ristorazione scolastica e quali cambiamenti verranno introdotti**, con la gradualità necessaria, per migliorare la qualità del nostro servizio.



I principi e le regole di un sano menu

I menu della ristorazione scolastica di Bologna sono ideati e composti secondo i Livelli di Assunzione Raccomandati di Energia e Nutrienti (LARN): specifiche quantità di calorie e di principi nutritivi consigliati per corrispondere ai bisogni nutrizionali della popolazione italiana, compresi i bambini e le bambine in età scolare.

A questi principi affianchiamo gradualmente le indicazioni della Regione che danno ulteriori benefici per gli alunni e garanzie per le famiglie. **Gli interventi principali riguardano gli abbinamenti nello stesso pasto e la frequenza dei diversi nutrienti.** Ma ci sono anche altre novità in arrivo orientate a una sempre maggiore cooperazione scuola-famiglia.



MENU



Beati i primi se i secondi sono bilanciati

Abbiamo rivisto e migliorato tutti gli abbinamenti tra il primo e il secondo piatto nello stesso giorno della settimana, per bilanciare ancor più l'apporto proteico, come illustrato nella tabella che segue.

Ai primi piatti particolarmente proteici sono abbinati secondi di verdure, o viceversa.

Il gusto non ci perde, l'equilibrio ci guadagna.



| PRIMO PIATTO | SECONDO PIATTO | ESEMPIO NEL MENU |
|--------------------------------|--|---|
| A "BASSO CONTENUTO PROTEICO" | A "ELEVATO CONTENUTO PROTEICO" (LEGUMI, PESCE, CARNE, UOVO O FORMAGGIO) | PASSATO DI VERDURE + HAMBURGER DI BOVINO |
| A "MEDIO CONTENUTO PROTEICO" | A "MEDIO CONTENUTO PROTEICO" | PASSATO DI LEGUMI CON CEREALI + FRITTATA |
| A "ELEVATO CONTENUTO PROTEICO" | A "BASSO CONTENUTO PROTEICO" CON VERDURE CRUDE E/O COTTE | PASTA DI SEMOLA CON RAGU DI CARNE O PESCE + TORTINO DI VERDURA AL FORNO |

La giusta frequenza

La carne: quante volte alla settimana? E con il pesce, come ci regoliamo? Anche per legumi e formaggi, non si può certo andare a caso! Tutti i principali gruppi di alimenti sono proposti secondo **uno schema di frequenza adatto agli alunni, alla stagione e alla complessiva distribuzione nella settimana**. Così le fonti proteiche e nutritive in genere hanno un giusto bilanciamento, e la varietà diventa una buona abitudine fin da piccoli.

Di cocchio è meglio

Dopo la positiva sperimentazione in alcune scuole-pilota, proseguiamo con convinzione e soddisfazione il **passaggio ai piatti di ceramica**, che offrono certamente una migliore esperienza gustativa e sensoriale del pasto. Così il momento a tavola diventa una ulteriore occasione di educazione a un comportamento corretto e a una maggiore responsabilizzazione, anche nei confronti dell'ambiente.



Altre novità a tavola

A TUTTA FRUTTA!

Per merenda abbiamo raddoppiato la proposta del frutto, da una a due volte alla settimana.



UNA PIOGGIA DI PARMIGIANO

I primi piatti che lo prevedono verranno serviti ai bambini con il parmigiano grattugiato a parte, da spolverare sulla pasta un attimo prima della prima forchettata.





UNA PENNETTA ALLA VOLTA

La pasta di semola verrà sgranata dopo la cottura – e prima del condimento – con olio d’oliva, per lasciare penne, tortiglioni e mezze maniche ben staccati e più gustosi.

IL GIORNO DELLE NOVITÀ

Prevederemo nel calendario una giornata in cui saranno introdotte altre novità nel menu, come per esempio la proposta di una nuova ricetta o di un nuovo prodotto. La giornata sarà segnalata sui menu e comunicata tramite la Commissione Mensa Cittadina.

LA BUONA EDUCAZIONE (ALIMENTARE)

La positiva esperienza degli incontri di educazione alimentare organizzati da AUSL Bologna e Provincia di Bologna, potrà ripetersi in futuro in una versione dedicata all’alimentazione nell’infanzia. Una serie di incontri durante i quali le famiglie potranno approfondire tutti gli aspetti di maggiore interesse legati all’alimentazione dei bambini, sia a scuola sia a casa.

E stasera che si mangia?

La giornata alimentare dei bambini e delle bambine deve prevedere, secondo le indicazioni nazionali e regionali che stiamo recependo, **3 pasti principali, intervallati da 2 spuntini** per evitare di “mangiucchiare” continuamente, con introduzione di più cibo e un continuo e dannoso lavoro di digestione. Regolarsi è facile, basta seguire lo schema “a ruota” qui a fianco. Una buona e sana alimentazione da bambini è garanzia di maggior salute da grandi.



GIORNATA ALIMENTARE BAMBINI DAI 6 AGLI 11 ANNI

LE PERCENTUALI SI RIFERISCONO
AL FABBISOGNO GIORNALIERO DI KCAL



Questa comunicazione, indirizzata a tutte le famiglie degli utenti e alle scuole, è stata curata dal Comune di Bologna con la collaborazione dell'Ausl.

L'entrata in vigore dei nuovi menu sarà possibile grazie al competente apporto professionale del partner tecnico Seribo.



COMUNE DI BOLOGNA

Settore Istruzione

LA MENSA È APERTA

Come previsto dal regolamento del Comune, i genitori componenti la Commissione Mensa possono accedere ai refettori durante l'orario del pasto e consumare campioni del menu convenzionale del giorno.

www.comune.bologna.it/media/files/regolamento_mense.pdf

