

4.3 - INDICAZIONI PER LA COMPOSIZIONE DEI MENU

Riteniamo opportuno fornire alcuni spunti per la redazione dei menu scolastici, che possono essere utilizzati sia dai responsabili della redazione dei menu stessi sia dagli insegnanti qualora siano i ragazzi di seconda media incaricati della composizione del menu stesso.

4.3.1 - Composizione base del pasto

Seguendo la tradizione italiana si propone un primo, un secondo, un contorno e un dessert.

- a) vanno favorite frutta e verdura in quanto cibi ricchi in fibra, vitamine e soprattutto per la loro fondamentale azione protettiva contro i tumori;
- b) deve essere attentamente valutato l'apporto che cibi ricchi in proteine, specialmente di origine animale, visto che la nostra alimentazione attuale presenta sempre un eccesso di questi composti;
- c) per limitare l'eccesso di proteine, quando si presentano primi piatti che, oltre a cereali, presentano proteine, il secondo deve essere composto da una verdura cotta, volendo più elaborata nella preparazione di quelle presentate in altre situazioni, accompagnata da una verdura cruda;
- d) quando il primo è costituito da un prodotto amidaceo asciutto (pasta, riso, gnocchi di patate, polenta), il contorno non deve essere costituito da patate (in quanto ricche in carboidrati e povere di fibra), né da legumi (perché ricchi in proteine e carboidrati) che possono rappresentare semmai il secondo;
- e) quando il primo è costituito da un prodotto amidaceo asciutto, il dessert dovrebbe essere povero in carboidrati e ricco in fibra (frutta fresca);
- f) quando il primo è costituito da una minestra di verdure (che fornisce le fibre) il secondo deve essere costituito da patate, in modo da aumentare il tenore di amidi del pasto;
- g) quando nel pasto sono presenti un primo di minestra di verdura e il contorno di patate, il dessert deve essere composto da frutta fresca per integrare la quota vitaminica;
- h) un pasto ogni 15 giorni deve escludere prodotti di origine animale, per permettere una minore introduzione di colesterolo, di grassi saturi e di proteine di origine animale;
- i) il pasto vegetale può essere costituito da un primo amidaceo condito con sughi di verdura (anche pomodoro), un secondo proteico di legumi anche in piatti elaborati (farinata, purea di legumi), una verdura ed una frutta ricche in vitamina C, per permettere di sfruttare al meglio l'alta componente di ferro dei legumi;
- j) il pasto vegetale può anche essere costituito da un primo di legumi e cereali combinati, accompagnati da due verdure, di cui almeno una cruda e ricca in vitamina C e da un frutto;
- k) il pesce deve essere presente almeno una volta alla settimana, eventualmente anche come sugo per la pasta, il riso o la polenta;
- l) il secondo deve alternare ogni settimana un piatto di pesce, uno di carne rossa, uno di carne bianca, uno di latticini possibilmente magri (occasionalmente formaggi più grassi), un piatto di uova o di legumi (alternati ogni 15 giorni);
- m) le verdure presentate come contorno devono essere il più possibile varie, preferibilmente di stagione, surgelate solo in caso di necessità;
- n) le patate devono essere fresche ed in nessun caso possono essere ammesse patate surgelate o comunque preparate in precedenza, in quanto le patate sono una buona fonte di vitamina C se fresche; le patate fritte non possono essere contemplate dal menu base, a meno che siano preparate con patate fresche ed olio extravergine di oliva, nel qual caso possono essere presenti una volta al mese;
- o) la frutta deve essere fresca e di stagione e variare il più possibile (un frutto non deve ripetersi nella settimana);
- p) il menu concordato è un menu base, ma è bene che eventuali avvenimenti od occasioni (feste

nazionali, locali o della scuola, ecc.) vengano festeggiati anche con un pasto differente e più gradito;
 q) prevedere anche quei piatti che richiedono preparazioni più curate (minestrone, zuppe, ecc.) e che quindi difficilmente possono essere preparati a casa; ridurre invece quei piatti che più spesso vengono proposti in famiglia per la loro velocità di preparazione (come il prosciutto);
 r) il dessert, specialmente quando composto da frutta, trova un'ottima collocazione come sostitutivo della "merendina" di metà mattina: è più facile che la frutta venga consumata in questo caso che non a fine pasto, quando i ragazzi sono sazi.; inoltre, fornendo meno calorie dei dolci confezionati, della pizza e focaccia o simili, permette di arrivare al pasto di mezzogiorno con un corretto appetito.

4.3.2 Tabella riassuntiva

Nella tabella vengono riportate solo le principali raccomandazioni espresse sopra. I cibi nominati sono puramente indicativi ed è consigliata l'introduzione di altri piatti tradizionali o meno.

Primo	Secondo	Contorno	Dessert
Polenta, pasta, riso, gnocchi di patate, in bianco o conditi con sughi semplici, possibilmente a base di verdure	Qualunque proteico	Verdura escludendo le patate e i legumi	Frutta fresca, anche in macedonia oppure yogurt, dolce tipo crostata, gelato
Minestra di verdure senza o con pochi legumi	Qualunque proteico	Patate	Frutta fresca anche in macedonia
Minestra di legumi e cereali	Verdura al gratin o altra preparazione di verdura cotta	Verdura cruda ricca in vitamina C (peperoni, verdure a foglia verde ecc.)	Frutta fresca ricca in vitamina C (frutti di bosco, agrumi, kiwi ecc.)
Pasta o riso	Legumi (anche in farina, farinata ecc.)	Verdura cruda ricca in vitamina C	Frutta fresca ricca in vitamina C
Piatto con cereali e proteine tipo pizza, lasagne al forno o pasta al ragù o ai sughi di pesce	Verdura al gratin o altra preparazione di verdura cotta	Verdura cruda	Yogurt, dolce tipo crostata, gelato

Alcuni consigli per favorire l'apprezzamento dei cibi "difficili".

Verdure: proporle come primo piatto presentato, sfruttando l'effetto "fame" per migliorarne l'apprezzamento. Ricordiamo che il gusto varia in base agli alimenti che il ragazzo è abituato a mangiare e che per apprezzare un cibo nuovo deve consumarlo diverse volte.

Legumi: introdurli solo come assaggio per almeno un mese, sempre uno per volta, variandoli, in modo da permettere lo sviluppo della flora intestinale, evitando fastidiose fermentazioni.

Presentarli

anche in forme diverse dalla minestra: puré asciutte condite con olio extravergine, farinate o simili, insalate, intingoli.

Aromi: provare ad utilizzare aromi da cucina, erbe e spezie per aumentare l'apprezzamento dei piatti meno graditi.

Alternative: se possibile lasciare che il ragazzo scelga, anche solo se prendere la pasta col sugo o in

bianco. Le alternative devono comunque essere fra alimenti dello stesso gruppo: i latticini non sostituiscono il pesce, le patate non sostituiscono le altre verdure ecc.

Servizio: spesso, il modo con cui sono disposti i cibi sul piatto influisce sul gradimento. Una disposizione un po' attenta non richiede molto tempo ed è di sicuro effetto. Per i bambini inappetenti o per i cibi meno amati, un grosso piatto pieno è scoraggiante: meglio poco, al centro

del piatto, per stimolarli a consumare tutta la portata.

4.4 - MOMENTO DEL PASTO: NEOFOBIE ED ANSIA

Per vincere la monotonia che talora caratterizza l'alimentazione dei ragazzi in ambito familiare è necessario che essi siano disposti ad assaggiare cibi nuovi e a ripetere l'assaggio anche quando non

gradiscono immediatamente il nuovo piatto, per permettere l'adattamento del gusto. Spesso gli insegnanti che sorvegliano il consumo dei pasti si trovano in difficoltà a stimolare l'assaggio.

In linea generale è opportuno non essere insistenti con i ragazzi che normalmente sono disposti ad assaggiare tutto e che occasionalmente rifiutano un particolare cibo. Occorre essere più incisivi e determinati nei confronti dei ragazzi che rifiutano abitualmente di assaggiare cibi nuovi: in questi casi, dopo avere escluso la presenza di gravi stati di ansia nei ragazzi (è importante la sensibilità dell'insegnante), è bene insistere per far crescere l'abitudine e la disponibilità all'assaggio.

Per facilitare l'introduzione di un nuovo alimento si può migliorare la presentazione aggiungendo una salsa o abbinando un cibo che sia più familiare, riducendo così l'impatto della novità, ma è bene

che progressivamente il ragazzo acquisisca la capacità di assaggiare e giudicare, senza eccessivi pregiudizi, anche piatti totalmente diversi da quelli a cui è abituato.

4.5 MENU SPECIALI

Con la deliberazione n° 40-29846 del 10 aprile 2000 la Giunta Regionale ha posto l'attenzione alle diete speciali da prevedere nelle scuole per i ragazzi che presentano particolari intolleranze o allergie alimentari. In particolare, il capitolato d'appalto deve prevedere l'eventualità dell'introduzione di diete speciali da concordare di volta in volta con i genitori e il medico del SIAN, e, specialmente nei casi in cui l'ente appaltatore non abbia esperienza nel campo, deve essere

previsto un aggiornamento dei cuochi sull'argomento. La dieta speciale, se prescritta dal medico, è un diritto dell'allievo e non potrà essere rifiutata in nessun caso.

Diverso è il caso di quei ragazzi che rifiutano un cibo non per effettiva intolleranza ma unicamente perché non l'apprezzano. Per quanto importanti siano i gusti personali, non è possibile in questi casi

prevedere "l'alternativa" poiché questa porterebbe al rifiuto da parte della maggioranza dei ragazzi di assaggiare cibi nuovi ed in particolare proprio quelli necessari per virare il loro gusto verso cibi più salutari. La possibilità di scegliere alimenti diversi, purché nello stesso gruppo alimentare, è invece da incoraggiare, se rivolta a tutti gli allievi, in quanto stimola la capacità a scegliere.