

SMART  
SCHOOL

# CIBO

## MENU 2017-18

MENSA CENTRO PER L'INFANZIA  
SCUOLA INFANZIA E SCUOLA PRIMARIA





# Le ragioni del progetto

Ormai da più di dieci anni l'amministrazione comunale ha scelto di intraprendere nel centro infanzia "Baobab" e nella scuola dell'infanzia e primaria "Fausta Fratesi" un progetto legato all'educazione alimentare, mettendo in campo azioni innovative e concordate con la scuola, le famiglie, i bambini, le cuoche e le addette alla mensa, perché siamo sicuri che l'Italia e la sua dieta mediterranea debbano essere la base di una crescita equilibrata e consapevole.

Siamo arrivati a pensare che oggi sia necessario un ulteriore passo per accompagnare e strutturare il legame tra i bambini e il cibo. Gli atteggiamenti della società contemporanea rispetto a quest'ultimo ci evidenziano troppo spesso situazioni non corrette (merendine ipercaloriche, pasti veloci, assenza di frutta e verdura, patologiche legate all'alimentazione ecc. ecc.) che in parte possono inficiare il percorso intrapreso e rendere vano il percorso educativo-alimentare di ogni singolo bambino.

Per questo già dallo scorso anno con i bambini abbiamo iniziato un percorso di revisione del menù, a cui hanno fatto seguito incontri con le autorità sanitarie e l'azienda Camst per mettere a punto un menù calibrato ed equilibrato con cibi biologici .

Questo percorso partirà in una prima fase sperimentale nel mese di gennaio 2018, e auspichiamo che possa essere un ulteriore modo di vivere la comunità scolastica e un ulteriore punto di incontro tra genitori e figli.

*il Sindaco* **Daniele Tagliolini**  
*l'Assessore alla Scuola - Istruzione* **Giulia Doninelli**

# Il progetto

## INTRODUZIONE

Sia la famiglia che la scuola sono coinvolti nella giornata alimentare di bambini e ragazzi; risulta pertanto necessario un lavoro educativo integrato tra entrambe al fine di sviluppare e consolidare buone abitudini alimentari, sostenendo anche i piccoli utenti nella scoperta dei loro gusti e bisogni alimentari.

**Mangiare è un sistema di comunicazione** ed ha valore di relazione e comunione con la società, la storia e gli individui che ne fanno parte. Ciò spiega la costruzione di diversi possibili orientamenti del gusto, delle tradizioni gastronomiche e dei tabù legati agli alimenti. L'evoluzione delle pratiche alimentari va di pari passo con quella della società: il valore sociale del cibo è dinamico e non statico.

All'interno di questo contesto sociale, anche **la refezione scolastica assume un'importante valenza relazionale** essendo uno dei primi momenti di socializzazione vissuti dall'infante: sin dalla nascita si sviluppa un rapporto con il cibo che condiziona ogni fase della vita.

I bambini devono nutrirsi in maniera adeguata alle esigenze dell'organismo, avendo come fine ultimo la crescita: un eccesso o un difetto nell'assunzione dei nutrienti possono comportare infatti rilevanti rischi per la salute ed in particolare aumentare il rischio di sviluppare, in età adulta, malattie cronico – degenerative (malattie cardiovascolari, diabete, ipertensione).

**Il pasto a scuola ha quindi anche uno scopo educativo**, oltre che nutrizionale, e diventa un momento in cui l'alunno ha la possibilità di acquisire consapevolezza riguardo i propri gusti e le buone abitudini alimentari, oltre ad essere utile allo sviluppo

della relazione con i pari e con gli insegnanti. La varietà di alimenti e preparazioni previste nei menù scolastici mirano ad educare il gusto dei piccoli alle buone abitudini alimentari, a riconoscere porzioni idonee e sviluppare consapevolezza percettiva e gustativa.

Anche i genitori, inoltre, hanno occasione di vedere nello stesso menù un esempio di dieta varia ed equilibrata **da perseguire a casa**.

## **OBIETTIVI**

Partendo da queste premesse, l'Amministrazione del Comune di Peglio e l'Azienda di Ristorazione CAMST (gestore del servizio di refezione scolastica in oggetto), in collaborazione con il Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione (SIAN) di Pesaro, hanno avviato per l'anno scolastico 2017/2018 un progetto di educazione alimentare per le classi quarta e quinta della Scuola Primaria, con l'obiettivo di redigere un "**menù partecipato**" proposto direttamente dai bambini ma revisionato dalla Dietista CAMST e dal SIAN competente al fine di rilevare le conoscenze dei bambini sul tema dell'alimentazione, evidenziare i loro gusti ed abitudini alimentari e migliorare il gradimento del pasto.

## **MATERIALI E METODI**

Ciascun alunno ha redatto una **settimana alimentare ideale**, costruendo un menù settimanale composto dai propri "piatti preferiti".

La Dietista CAMST responsabile del progetto si è quindi occupata di selezionare per ogni alunno dei piatti idonei dal punto di vista

nutrizionale ad essere inseriti in un menù per refezione scolastica. Sono stati quindi elaborati due menù (Autunno – Inverno e Primavera – Estate) ed uno schema per la somministrazione delle merende equilibrati dal punto di vista nutrizionale, utilizzando le proposte degli bambini ed intestando ciascuna giornata alimentare ad un alunno.

I menù sono quindi stati **approvati dal Servizio di Igiene degli Alimenti e Nutrizione** di Pesaro.

## **RISULTATI E PROSPETTIVE FUTURE**

La rilevazione dei “menù ideali” proposti dai bambini è stata molto utile e significativa al fine di evidenziare gusti ed abitudini alimentari dei bambini. Molti hanno infatti proposti piatti ricchi di grassi (salsiccia, mortadella, nutella, tiramisù, panna cotta, ...), spesso da “fast-food” (hamburger, hotdog, patatine fritte, ...) o appartenenti ad altre culture ( tacos, kebab, nachos, ...) classificabili come junk food.

La compilazione di un nuovo menù “partecipato” dagli alunni ha quindi lo scopo di migliorare il gradimento dei pasti consumati ma anche e soprattutto di coniugare gli aspetti di salute e corrette abitudini alimentari, proponendo una direzione contraria alla tendenza della società odierna. Negli anni a venire gli organizzatori del progetto si adopereranno per portarlo avanti, sostituendo di anno in anno il menù della classe quinta uscente con la proposta degli alunni delle nuove classi quarte. Verranno inoltre somministrati **questionari di gradimento** agli utenti del servizio di refezione scolastica ed organizzate giornate di educazione alimentare per genitori ed alunni.

*La Dietista CAMST*  
**dott.ssa Giulia Stracci**

# La qualità e i controlli

L'idea di questo progetto nutrizionale volto a coinvolgere i bambini delle Scuole del Comune di Peglio e coordinato dalla dietista è, a nostro parere, una buona iniziativa in quanto rende veri protagonisti, per le proposte di molti piatti del menù scolastico, gli alunni delle classi quarta e quinta.

In questa età (9-10-11 anni) infatti i bambini diventano più che mai critici e diffidenti nei confronti del cibo per cui la loro collaborazione può risultare molto efficace ai fini dell'accettazione dei piatti della mensa scolastica.

Infine, si informa che il computo nutrizionale dei menù è stato effettuato con il software DIETA RAGIONATA 3 che si avvale delle Tabelle di Composizione degli Alimenti, INRAN aggiornamento 2000.

Azienda Sanitaria Unica Regionale Marche - Area Vasta n°1  
*il Direttore responsabile del Servizio  
di Igiene degli Alimenti e Nutrizione*  
**dott.ssa Patrizia Mattei**

# I rappresentanti di classe

Quello che mettiamo nel piatto è importante.

Con il cibo possiamo portare benessere o malattia, rispetto dell'ambiente o devastazione ed inquinamento, sviluppo del territorio o abbandono delle aree rurali, sovra-sfruttamento o legalità. Sta a noi scegliere, ma per farlo dobbiamo conoscere le differenze.

Mangiando biologico ed equilibrato scegliamo di portare in tavola salute, benessere, sostenibilità, prodotti del territorio e legalità. I bambini sono il terreno più fertile per diffondere questa consapevolezza quindi occorre coltivare insieme a loro le buone abitudini.

*I genitori*  
**Rappresentanti di classe**

*“IL CIBO, nella vita e nell’immaginario di bambini e adulti, rappresenta un’opportunità preziosa: si offre quale contesto reale ed emozionale per ricercare l’intesa con gli altri e con l’ambiente, assumendo in questo modo un valore forte, un significato che si intreccia con la dimensione più propriamente emozionale. Il momento del pranzo, nell’ambiente scolastico e familiare, diventa spazio e luogo di relazione e di incontro con il mondo, esperienza olistica e polisensoriale. Educare alla salute e al gusto, a scuola e in famiglia, è un importante investimento per la crescita e il futuro delle giovani generazioni.”*

da **“I LINGUAGGI DEL CIBO”**  
di Reggio Children

# I MENU 2017-18

MENSA CENTRO PER L'INFANZIA  
SCUOLA INFANZIA E SCUOLA PRIMARIA  
DEL COMUNE DI PEGLIO

# autunno - inverno

	I SETTIMANA	II SETTIMANA
<b>Lunedì</b>	ARTURO AMATORI Pasta al pesto Pollo alla pizzaiola Verdura cruda o cotta di stagione Frutta fresca di stagione	GINEVRA GUERRA Risotto con la zucca Scaloppina al limone Verdura cruda o cotta di stagione Frutta fresca di stagione
<b>Martedì</b>	ADELE TAGLIOLINI Zuppa di zucca Prosciutto cotto Verdura cruda o cotta di stagione Frutta fresca di stagione	EMMA PAIARDINI Gnocchi al pomodoro Petto di pollo ai ferri Verdura cruda o cotta di stagione Frutta fresca di stagione
<b>Mercoledì</b>	GINEVRA SPADONI Riso olio parmigiano Frittata con verdure di stagione Verdura cruda o cotta di stagione Frutta fresca di stagione	LEONARDO BOZZI Pasta in brodo vegetale Stracchino Verdura cruda o cotta di stagione Frutta fresca di stagione
<b>Giovedì</b>	DIETISTA Minestra di verdure e legumi con pastina Filetti di platessa al limone Patate al forno Frutta fresca di stagione	EMMA ROSSI Pasta al pesce Polpette di pesce Verdura cruda o cotta di stagione Frutta fresca di stagione
<b>Venerdì</b>	THIABA DIENE Pasta al pomodoro Mozzarella Verdura cruda o cotta di stagione Frutta fresca di stagione	DIETISTA Minestra di verdure e legumi con farro Polpettone di tacchino e bieta Patate lesse Frutta fresca di stagione

# autunno - inverno

	III SETTIMANA	VI SETTIMANA
<b>Lunedì</b>	NELLY FATTORI Riso con verdure Frittata Verdura cruda o cotta di stagione Frutta fresca di stagione	MATTIA GIRELLI Ravioli con sugo al pomodoro Petto di pollo panato Verdura cruda o cotta di stagione Frutta fresca di stagione
<b>Martedì</b>	TOMMASO BOZZI Pasta con ragù Petto di pollo al limone Verdura cruda o cotta di stagione Frutta fresca di stagione	DIETISTA Pasta verde Merluzzo al limone Verdura cruda o cotta di stagione Frutta fresca di stagione
<b>Mercoledì</b>	SEBASTIANO CARCIANI Cappelletti in brodo Pane con olio Verdura cruda o cotta di stagione Frutta fresca di stagione	RAOUL GUERRIERI Pasta in bianco Hamburger Verdura cruda o cotta di stagione Frutta fresca di stagione
<b>Giovedì</b>	DIETISTA Pasta e fagioli Polpettine di ricotta e verdure Verdura cruda o cotta di stagione Frutta fresca di stagione	DIETISTA Riso con pesce Polpettine di pesce Verdura cruda o cotta di stagione Frutta fresca di stagione
<b>Venerdì</b>	CESARE SANSUINI Pasta al tonno Platessa gratinata al forno Verdura cruda o cotta di stagione Frutta fresca di stagione	DIETISTA Minestra di verdure e legumi con orzo Arista di maiale al latte Purea di patate Frutta fresca di stagione

# primavera - estate

	I SETTIMANA	II SETTIMANA
<b>Lunedì</b>	LORENZO CARDINALI Pasta al pomodoro Hamburger Verdura cruda o cotta di stagione Frutta fresca di stagione	LORENZO BLASI Pasta verde Petto di pollo panato Verdura cruda o cotta di stagione Frutta fresca di stagione
<b>Martedì</b>	MARIANNA BUCCI Tagliatelle al ragù Frittata con verdure di stagione Verdura cruda o cotta di stagione Frutta fresca di stagione	DIETISTA Pasta con crema di ceci e zucchine Polpette di pesce Verdura cruda o cotta di stagione Frutta fresca di stagione
<b>Mercoledì</b>	NICOLE SILVI Minestra di legumi e verdure con orzo Plattessa al forno con pomodorini Patate al forno Frutta fresca di stagione	DIETISTA Insalata di riso con verdure Formaggio fresco Verdura cruda o cotta di stagione Frutta fresca di stagione
<b>Giovedì</b>	DIEGO CERASI Riso olio e parmigiano Stracchino Verdura cruda o cotta di stagione Frutta fresca di stagione	PIETRO MACCIARONI Pasta in bianco Prosciutto crudo Verdura cruda o cotta di stagione Frutta fresca di stagione
<b>Venerdì</b>	THEA BICCHIARELLI Pasta in bianco Polpette di carne Verdura cruda o cotta di stagione Frutta fresca di stagione	ALLEGRA POLIDORI Pasta al formaggio Arrostito di vitello Verdura cruda o cotta di stagione Frutta fresca di stagione

# primavera - estate

	III SETTIMANA	VI SETTIMANA
<b>Lunedì</b>	PIETRO ANTONIUCCI Cappelletti al pomodoro Mozzarella Verdura cruda o cotta di stagione Frutta fresca di stagione	CATERINA FALASCONI Pasta al tonno Scaloppine al limone Verdura cruda o cotta di stagione Frutta fresca di stagione
<b>Martedì</b>	PIETRO MORETTI Minestra di verdure e legumi con farro Fettina in pizzaiola Purea di patate Frutta fresca di stagione	DIETISTA Riso con verdure Polpettine di ricotta e verdure Verdura cruda o cotta di stagione Frutta fresca di stagione
<b>Mercoledì</b>	MARIKA GHISELLI Pasta al pesto Arista di maiale Verdura cruda o cotta di stagione Frutta fresca di stagione	FILIPPO MARONCELLI Minestra di verdure e legumi con pastina Prosciutto cotto Patate lesse Frutta fresca di stagione
<b>Giovedì</b>	EDOARDO FABBRI Pasta al pomodoro Frittata Verdura cruda o cotta di stagione Frutta fresca di stagione	JI XIANXUAN Pasta e fagioli Merluzzo gratinato Verdura cruda o cotta di stagione Frutta fresca di stagione
<b>Venerdì</b>	DIETISTA Riso e piselli Platessa con pomodorini ed olive Verdura cruda o cotta di stagione Frutta fresca di stagione	DIETISTA Pasta fredda Petto di pollo ai ferri Verdura cruda o cotta di stagione Frutta fresca di stagione

# le merende

	I SETTIMANA	II SETTIMANA
<b>Lunedì</b>	Latte e cereali	Succo di frutta e crackers
<b>Martedì</b>	Frutta fresca	Yogurt alla frutta
<b>Mercoledì</b>	Yogurt alla frutta	Pane e marmellata
<b>Giovedì</b>	Dolce da forno	Frutta fresca
<b>Venerdì</b>	Pizza bianca/rossa	Pane e olio

# le merende

III SETTIMANA

VI SETTIMANA

<b>Lunedì</b>	Yogurt alla frutta	Pane e olio
<b>Martedì</b>	Crostata con marmellata	Frutta fresca
<b>Mercoledì</b>	Pizza bianca/rossa	The e biscotti
<b>Giovedì</b>	Frutta fresca	Pizza bianca/rossa
<b>Venerdì</b>	Latte e biscotti	Yogurt alla frutta

# IDEE PER BANDO DI PROSSIMA PUBBLICAZIONE

## Progetto Gestionale ed esecutivo

- L'utilizzo di prodotti biologici derivanti da agricoltura biologica certificata e di alimenti attraverso la filiera corta e forniture a Km zero
- La distribuzione per ciascun anno scolastico di un apposito Opuscolo informativo, per i genitori dei bambini che frequentano la scuola dell'Infanzia e Primaria "F.Fratesi" nonché per l'adiacente Centro Infanzia "Boabab", per la diffusione delle informazioni inerenti il servizio mensa con illustrazione dettagliata del Menù predisposto dal servizio ASUR su quattro o più settimane e con dettaglio di tutti i prodotti biologici e locali utilizzati nel menù giornaliero e la loro provenienza al fine di informare ed offrire suggerimenti per una corretta e sana alimentazione
- Collaborazione continuativa nel corso dell'anno scolastico con la nutrizionista della ditta concessionaria in caso di coinvolgimenti in attività didattiche inerenti a progetti di educazione alimentare
- Prevedere progetti con la possibilità di usufruire dei locali adibiti alla mensa scolastica, comprensivo dei locali della cucina, qualora il progetto coinvolga attivamente gli alunni nello sporzionamento, nella realizzazione di pietanze ecc. sempre in collaborazione con il personale addetto e nel rispetto di tutte normative vigenti in materia

- Prevedere almeno tre giornate formative nell'ambito delle quali vengano organizzate attività con la presenza di un esperto nutrizionista e di un fornitore dei prodotti alimentari per la promozione ed informazione all'educazione alimentare per alunni, genitori ed insegnanti. Una giornata formativa deve essere dedicata all'illustrazione dell'opuscolo informativo del Menù di cui ai punti precedenti
- Realizzazione di apposito progetto "Spreco Zero" con valenza educativa nella diffusione di una vera e propria cultura anti-spreco e di rispetto per il cibo

### **Piano di Formazione del personale e presenza del responsabile**

Ai fini della valutazione di questo criterio dovranno essere trattati nella relazione dal concorrente i seguenti argomenti:

- Piano effettivo di formazione ed aggiornamento del personale impiegato nel servizio.



# COMUNE DI PEGLIO

