

Scuola materna e refezione

Tra le 319 sezioni esistenti di scuola materna, 277 sono dotate di refezione e 42 sono senza. Come si può dedurre dalle cifre, nell'87% delle sezioni i bambini pranzano e riposano alla scuola materna perché la giornata educativa inizia tra le 8.45 e le 9.00 e termina tra le 15.30 e le 15.45 e nel 13% dei casi i bambini rincasano per l'ora di pranzo e lasciano la scuola materna per due ore, dalle 11.30 alle 13.30.

Terminate le attività del mattino, il bambino si prepara al pranzo apparecchiando la tavola e con le cure igieniche necessarie, che riprenderà anche dopo il pasto, in particolare con la pulizia dei denti.

Prima di tornare, verso le quattordici, alle attività del pomeriggio, è previsto un breve riposo, soprattutto per i bambini di tre e quattro anni.

Il pranzo non è quindi solo un momento in cui si consumano degli alimenti, ma è soprattutto momento educativo in rapporto all'ambiente in cui si mangia, al fattore socializzante del mangiare insieme, del rispettare il compagno di tavola nei ritmi e nelle quantità.

La scorsa primavera si è proceduto - con la collaborazione di un pediatra, di un'esperta di economia familiare, di una dietologa - alla revisione dei menu già esistenti, in funzione

delle nuove tendenze dell'igiene dell'alimentazione.

Si sa che nell'età evolutiva (nel nostro caso dai tre ai sei anni) una condotta alimentare corretta è essenziale non solo per un accrescimento e uno sviluppo ottimali, ma anche per la prevenzione dei danni che potranno manifestarsi nell'età adulta.

Ne consegue la necessità di un'alimentazione equilibrata che consideri gli alimenti che contengono sostanze per l'accrescimento (proteine e sostanze minerali), sostanze protettive (vitamine e sostanze minerali), sostanze energetiche (zuccheri e grassi); l'importanza di una riduzione dei dolci in genere da sostituire con la frutta, fresca e cotta; il maggior apporto di verdure (pure fresche e cotte); il maggior apporto di latte e latticini, l'uso corretto dei grassi nella preparazione dei cibi.

Quindi equilibrio all'interno del pasto, equilibrio nella distribuzione dei cinque pasti settimanali, non ripetitività in tempi ravvicinati: nei menu proposti l'alternanza prevede una rotazione dopo un ciclo di cinque settimane.

Anche l'elemento psicologico legato alla presentazione del pasto non è da trascurare: risulta pertanto positivo far conoscere al bambino gli alimenti nuovi gradualmente e



in piccole quantità; associare nel pasto un cibo poco gradito con cibi che piacciono; usare pochi cibi che abbiano una forma difficile da maneggiare; mescolare cibi di consistenza diversa; usare cibi «colorati» per dare al piatto un aspetto piacevole.

In tal modo l'educazione alimentare inizia nella seconda infanzia per l'istituzione «scolastica», ma per la famiglia già nella prima infanzia.

Non dobbiamo dimenticare che il bambino consuma fuori casa uno solo dei tre pasti principali, per cui resta fondamentale la collaborazione della famiglia nella corretta distribuzione dei pasti nell'ambito della giornata.

Da sottolineare l'importanza della prima colazione, alla quale troppo spesso si dedica poco tempo e poca cura; in realtà la prima colazione costituisce un elemento di massimo interesse nutrizionale e rappresenta il presupposto fondamentale per una corretta alimentazione durante il resto della giornata.*)

Essenziale anche la ripartizione calorica giornaliera nei singoli pasti: 25% per la prima colazione, 35% per il pranzo, 25-30% per la cena; il rimanente 10-15% è da considerare per merenda e per bibite.

Auspicabile quindi l'introduzione e la promozione di un'educazione alla nutrizione non solo per il bambino in età prescolastica, ma per l'allievo durante tutto il curriculum di studi, naturalmente con modalità diverse legate all'età dei destinatari e agli obiettivi delle varie istituzioni scolastiche.

Maria Luisa Delcò

*) Cfr. qui di seguito l'articolo dell'ing. Massarotti.

