



RISTORAZIONE SCOLASTICA IN TEMPO DI COVID-19: FAQ SUGLI ASPETTI NUTRIZIONALI

La ristorazione scolastica rappresenta un settore della ristorazione di fondamentale importanza sia per il numero di pasti giornalieri forniti e per l'età degli utenti sia per le peculiari valenze di tipo educativo e nutrizionali, in quanto facilita l'adozione di corrette abitudini alimentari e garantisce il consumo di un pasto sano e equilibrato.

E' pertanto fondamentale, anche in questa fase emergenziale, preservare il consumo del pasto a scuola non solo per la valenza nutrizionale ed educativa, ma anche come aiuto e sostegno alle famiglie.

Esiste la possibilità che il virus SARS CoV-2 venga trasmesso attraverso il consumo di alimenti?

Ad oggi non vi è alcuna evidenza scientifica di trasmissione del virus SARS CoV-2 attraverso il consumo di alimenti, in quanto non sembrerebbe in grado di sopravvivere in essi. Tuttavia, è importante osservare le opportune misure di sicurezza al momento dei pasti (igiene delle mani, distanziamento interpersonale di almeno 1 metro, mascherina chirurgica fino al raggiungimento del proprio posto), per evitare la trasmissione del virus attraverso le vie scientificamente dimostrate.

È importante garantire ai ragazzi il consumo dei pasti a scuola anche in questo delicato periodo?

Il consumo dei pasti a scuola rappresenta un momento di fondamentale importanza, sia da un punto di vista educativo, per l'acquisizione di corrette abitudini alimentari, che nutrizionale, in quanto rappresenta un pasto sano ed equilibrato. Una corretta alimentazione, come quella offerta nella ristorazione scolastica, può mantenere l'efficacia difensiva del sistema immunitario nei confronti degli agenti patogeni esterni e assicurare la copertura del fabbisogno energetico dei ragazzi.

Che tipo di alimentazione è consigliabile seguire perché venga garantito il corretto apporto di nutrienti?

Sono da preferire alimenti che presentano proprietà antiossidanti e immunostimolanti grazie al loro contenuto in fibre, vitamine ed altri composti bioattivi quali cereali integrali, verdura e frutta fresca, legumi, pesce, e olio extravergine d'oliva come condimento principale.

La dieta mediterranea è il modello alimentare che rispetta queste caratteristiche e che risponde ai requisiti di una alimentazione equilibrata in termini di qualità e frequenze di consumo.

È possibile che, a causa di eventuali difficoltà di approvvigionamento, i menù scolastici subiscano delle modifiche, a discapito della corretta alimentazione?

Qualora si rendessero necessarie semplificazioni dei menù per eventuali difficoltà di approvvigionamento di materie prime, quali prodotti BIO o a Km 0, il menù scolastico potrà essere adattato (es. inserendo più piatti unici o riducendo i piatti in brodo), senza apportare modifiche sostanziali alle caratteristiche del pasto sano, mantenendo la sua articolazione e struttura nel rispetto dei principi della corretta alimentazione. Dovranno essere sempre garantiti alimenti in linea con la dieta mediterranea, ricorrendo a prodotti freschi o surgelati, nel rispetto della varietà e delle frequenze di consumo raccomandate per ogni gruppo alimentare.

È importante quindi assicurare un'ampia varietà di frutta e verdura, limitare pasta o riso in bianco, evitare l'inserimento di prodotti prefritti (es: nuggets di pollo e bastoncini di pesce) e di affettati (es: prosciutto cotto, affettato di tacchino).

Quale spuntino di metà mattina?

Per lo spuntino di metà mattina è **raccomandato il consumo giornaliero di frutta fresca**, buona pratica che consente al bambino di consumare almeno 1 delle 2-3 porzioni di frutta previste nell'arco della giornata.

Qualora però le condizioni organizzative rendano difficoltosa tutti i giorni la distribuzione di **frutta fresca**, è auspicabile, in accordo con il Responsabile del Servizio e l'Azienda di Ristorazione, garantire almeno **3 volte alla settimana** la merenda con tali alimenti, proponendo tipologie di semplice fruizione e che possono essere gestite direttamente dal bambino (es: banana, mandaranci, mapo, prugne, ecc.), variandole nella settimana. Nelle rimanenti giornate, 1 o 2 volte alla settimana, come merenda di metà mattina preferire, a rotazione, prodotti da forno con basso contenuto in grassi saturi e assenza di grassi idrogenati, quali ad es. pane (30-50g), fette biscottate, grissini, cracker (senza sale in superficie), gallette di riso o mais, taralli, barrette di cereali, snack cereali e legumi tutti preferibilmente prodotti con farine integrali o poco raffinate (tipo 1) o con farine di farro, di orzo, di grano saraceno o con farine di legumi, eventualmente arricchiti con semi e con contenuto in grassi di alta qualità nutrizionale: olii monoseme, (preferibilmente olio extravergine d'oliva – EVO -, arachide, mais, girasole).

Evitare il succo di frutta, ricco di zuccheri semplici, e il budino.

Nelle giornate in cui la frutta non è proposta a metà mattina è necessario che venga distribuita a fine pasto al fine di garantire ogni giorno una porzione di frutta fresca a scuola.

Nel caso in cui la merenda di metà mattina sia portata da casa è auspicabile la promozione di un percorso con il coinvolgimento delle famiglie, anche attraverso l'azione dei Commissari Mensa, affinché le stesse siano nutrizionalmente adeguate, sia dal punto qualitativo che quantitativo.

È possibile utilizzare le borracce personali a scuola?

L'uso della borraccia può rappresentare una soluzione alternativa a condizione che la stessa sia ad uso strettamente personale, identificabile, facilmente lavabile, riempita giornalmente ed esclusivamente con acqua potabile. La borraccia deve essere riposta in un sacchetto chiuso e conservata con cura nello zaino.

Dato per scontato che la borraccia sia in materiale idoneo all'uso specifico e che il riempimento avvenga a cura della famiglia e solo con acqua potabile, si segnala l'opportunità di inserire tali condizioni in un Patto di Corresponsabilità con la famiglia.

Qual è il ruolo della Commissione Mensa in questo scenario?

L'attività delle Commissioni Mensa relativa a incontri e sopralluoghi deve essere concordata con le amministrazioni comunali (da cui dipende l'istituzione della commissione mensa e la sua regolamentazione nell'attività) e con le direzioni didattiche (che in fase pandemica hanno regolamentato con propri atti gli accessi alle strutture).

Alle riunioni in presenza sono preferibili gli incontri "in remoto" per evitare "assembramenti" e lunghe permanenze in un locale.

Fondamentale rimane l'**attività consultiva** delle commissioni mensa sui menù proposti. Si ricorda che sul sito di ATS è a disposizione il documento che sintetizza le caratteristiche nutrizionali dei menù sia per i nidi di infanzia e sia per la ristorazione scolastica.

https://www.ats-milano.it/Portale/Portals/0/AtsMilano_Documenti/A232-MS001%20Caratteristiche%20nutrizionali%20dei%20menu%20rev00_31b83402-3323-41bb-9c36-39a0787ae773.pdf

Vista la difficoltà di svolgere pienamente alcune attività specifiche della Commissione Mensa, si suggerisce di potenziare altre attività quali ad esempio:

- creazione di uno stretto collegamento tra docenti rappresentanti della Commissione Mensa e Amministrazione Comunale;
- attivazione di iniziative di educazione alimentare creando rete tra scuola e famiglia (es: frutta a metà mattina offerta dalla scuola o portata come merenda dal bambino, acqua in borraccia, ecc.)

Documenti di riferimento e approfondimento:

- “Sana e sicura alimentazione al tempo del Covid-19” - ATS della Città Metropolitana di Milano- Maggio 2020
<https://www.ats-milano.it/portale/Portals/0/emergenza%20coronavirus/LINK%20e%20INFO/%5BATS%5D%20SANA%20E%20SICURA%20ALIMENTAZIONE%20AL%20TEMPO%20DEL%20COVID%2019.pdf>
- “Mangiar sano sin da piccoli è il miglior investimento per la salute” - ATS della Città Metropolitana di Milano [https://www.ats-milano.it/Portale/Portals/0/AtsMilano_Documenti/Mangiar%20Sano%20Sin%20da%20Piccoli%20\(A4\)%20-%20Rev_1_1_ec82abac-7a11-4840-a21d-2d486a25aa48.pdf](https://www.ats-milano.it/Portale/Portals/0/AtsMilano_Documenti/Mangiar%20Sano%20Sin%20da%20Piccoli%20(A4)%20-%20Rev_1_1_ec82abac-7a11-4840-a21d-2d486a25aa48.pdf)
- “Linee indirizzo SItI - COVID-19 e ristorazione scolastica precauzioni ed opportunità a tutela della salute, dell’economia e dell’ambiente” - SITI (Società Italiana di Igiene - Medicina Preventiva e Sanità Pubblica) –
<http://www.igienistionline.it/docs/2020/15ristorazionescolastica.pdf>
- Rapporto ISS COVID-19 n. 32/2020 “Indicazioni ad interim sul contenimento del contagio da SARS-CoV-2 e sull’igiene degli alimenti nell’ambito della ristorazione e somministrazione di alimenti
- Regione Lombardia – Giunta Direzione Generale Welfare Prevenzione “Indicazioni per la riapertura della ristorazione scolastica” Prot. G1.2020.0028944 del 07/08/2020

ATS della Città Metropolitana di Milano
Dipartimento di Igiene e Prevenzione Sanitaria
UOC Igiene Alimenti e Nutrizione
Settembre 2020 – revisione Marzo 2021