



COMUNE DI BRESCIA

LINEE GUIDA PER LA RISTORAZIONE COLLETTIVA
DEL COMUNE DI BRESCIA

LINEE GUIDA PER LA RISTORAZIONE COLLETTIVA DEL COMUNE DI BRESCIA

INDICE

Premesse delle Linee guida	2
L'attualità delle Linee Guida per la ristorazione collettiva a Brescia	3
Metodologia delle Linee Guida e destinatari	4
Obiettivi generali delle Linee Guida	4
Approfondimenti:	
- <i>L'importanza di scelte alimentari consapevoli</i>	6
- <i>Il valore educativo – relazionale del cibo</i>	7
- <i>Le indicazioni della scienza per la prevenzione</i>	8
- <i>Il Piatto del Mangiare Sano della Harvard University</i>	9
- <i>Sezioni del piatto delle Linee Guida della ristorazione del Comune di Brescia</i>	12
I nuovi principi della ristorazione collettiva di Brescia	17
Approfondimenti:	
- <i>Autocontrollo alimentare e sistemi di garanzia</i>	22
- <i>Le modalità di utilizzo di eccedenze alimentari non consumate</i>	24
La ristorazione collettiva e le differenti problematiche gestionali	25
Come migliorare la ristorazione scolastica	27
Approfondimenti:	
- <i>Mangiare consapevolmente: educazione, formazione e prevenzione a scuola</i>	29
- <i>Mangiare, stare insieme, dialogare, conoscersi</i>	31
L'impegno del Comune di Brescia	32
Conclusioni	33
Bibliografia e sitografia	35

Premesse delle Linee Guida

Il Comune di Brescia ha partecipato e partecipa attivamente e direttamente alla grande esposizione universale di Milano 2015, con il suo sistema produttivo e scolastico.

Brescia, in rete con soggetti privati ed agenzie pubbliche, sostiene i principi della sana alimentazione soprattutto attraverso il Progetto “**Alimentarsi - Impariamo mangiando**”, che da marzo 2014 ha organizzato numerose iniziative e attività comunicative per promuovere a livello locale un'alimentazione corretta e equilibrata, senza soluzione di continuità tra casa e scuola.

Le iniziative del Comune di Brescia in ambito di educazione alimentare culminano con l'adozione formale da parte della Amministrazione di queste nuove linee guida per la ristorazione collettiva in generale, dove si esplicano, tra l'altro, i **criteri scientificamente riconosciuti**, ai quali nei prossimi anni si atterrà il sistema gestionale complessivo della ristorazione scolastica e sociale di Brescia.

L'Amministrazione di Brescia sottolinea che l'opportunità delle linee guida è determinata rispettivamente:

- a) dalla continua evoluzione delle conoscenze scientifiche circa il ruolo dei singoli nutrienti e di vari componenti minori, con i relativi fabbisogni e rapporti reciproci nell'ambito di una dieta equilibrata, che contribuisca a mantenere le naturali difese dell'organismo in presenza di fattori ambientali negativi;
- b) dal mutamento dell'organizzazione familiare e dei consumi, delle abitudini e degli orientamenti alimentari e degli stili di vita, nel contesto di una società coinvolta radicalmente dalla multi etnia e dalla globalizzazione, che se da un lato dimostra sempre più attenzione alle correlazioni tra alimentazione e salute, dall'altro registra un rilevante incremento sia delle patologie legate ad assunzione di cibo eccessivo e/o squilibrato, sia alla confusione e alla disinformazione circa ruoli e funzioni di alimenti e nutrienti;

- c) dalla necessità di conoscere i problemi della sicurezza alimentare non solo per tutta la filiera agro –alimentare, ma anche per quella domestica.

Peraltro le linee guida impongono un costante impegno istituzionale ed educativo-progettuale non soltanto del Comune di Brescia, ma di soggetti differenti, quali le Istituzioni Scolastiche e Universitarie, le Imprese della Ristorazione, gli insegnanti, i giovani, le famiglie e gli anziani, che l'Amministrazione Comunale si obbliga a coinvolgere in modo differenziato ma continuo.

L'attualità delle Linee guida per la ristorazione collettiva di Brescia

Il Comune di Brescia riconosce che i principi della sana alimentazione e della loro sostenibilità, rispetto alle risorse limitate del pianeta, costituiscono un patrimonio fondamentale della città e della società civile bresciana.

In conseguenza l'Amministrazione Comunale recepisce rispettivamente:

- a) le linee guida LARN 2012 (Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana, frutto del lavoro degli scienziati della SINU – Società Italiana Nutrizione Umana) sulla qualità dei fabbisogni energetici secondo le varie fasce di età;
- b) la Carta di Milano;
- c) le Linee guida della Scuola Salute Pubblica dell'Università di Harvard (Harvard School of Public Health).

In particolare il Comune di Brescia promuoverà progetti:

- a) di educazione alimentare;
- b) per un futuro più equo e sostenibile;
- c) per favorire la conoscenza e la pratica di modalità di produzione, sia tradizionali che innovative, capaci di rispettare e valorizzare l'ambiente in tutta la filiera agro-alimentare;
- d) di sostegno alla cura della naturalità dei cibi e alla consapevolezza dei loro nutrienti, perché ciò che è buono sia veramente buono;

- e) di adozione di comportamenti responsabili di adulti e bambini su come mangiare, riciclare, raccogliere i rifiuti, rigenerare e riusare gli oggetti di consumo, al fine di proteggere la salute e l'ambiente;
- f) di recupero e di redistribuzione delle eventuali eccedenze ed alimenti non consumati;
- g) promozione del rispetto per l'ambiente attraverso corrette pratiche alimentari.

Metodologia delle Linee Guida e destinatari

Il Comune di Brescia intende:

- a) dare ai cittadini di Brescia delle pratiche informazioni per mangiare meglio e con gusto;
- b) promuovere una dieta salutare nel quadro di uno stile di vita egualmente sano;
- c) sviluppare la conoscenza della filiera produttiva e distributiva degli alimenti;
- d) valorizzare le tradizioni alimentari del territorio;
- e) far conoscere i rapporti tra cibo e società globalizzata.

Per questo l'Amministrazione Comunale ha chiesto e ottenuto la collaborazione dell'Università degli Studi di Brescia, dell'Università Cattolica del Sacro Cuore - sede di Brescia, dell'Associazione Priamo e di UL Conal, enti in grado di affrontare attraverso diverse ed integrate competenze gli aspetti multidisciplinari della nutrizione .

Pertanto destinatari delle Linee Guida del Comune di Brescia sono i bambini, le famiglie, gli insegnanti, i giovani, gli adulti, gli anziani e più in generale l'universo dei cittadini di Brescia.

Obiettivi generali delle Linee Guida

Il Comune di Brescia, dopo aver riconosciuto la natura gestionale complessa dei servizi di ristorazione collettiva, si impegna in ambito scolastico e sociale, sulla base di criteri di gradualità e di economicità, a:

- effettuare scelte alimentari per aumentare il benessere dei bambini, delle famiglie, dei giovani e degli adulti;

- scegliere alimenti e nutrienti ed elaborare menù sulla base dei progressi della ricerca scientifica in tema di prevenzione di patologie;
- descrivere le buone pratiche che l'individuo singolarmente e la società collettivamente devono seguire, per garantire la sopravvivenza del pianeta e un futuro alle nuove generazioni;
- esprimere e mantenere l'identità del territorio bresciano, della sua cultura materiale e gastronomica, al fine di recuperare la consapevolezza delle proprie radici per potersi aprire al confronto con tradizioni diverse;
- avvicinare i cittadini, soprattutto i giovani in età scolastica, al cibo come prodotto della terra e del lavoro come fonte di sostentamento.

Il Comune di Brescia ritiene che l'esperienza della alimentazione non si esaurisca nel nutrirsi, ma si estenda alla promozione della capacità dei soggetti di vivere e stare nel proprio ambiente consapevolmente.

Sottolinea che, nei prossimi anni, le sue politiche alimentari dovranno essere improntate al binomio "promozione della salute – promozione della qualità della vita", in cui la prospettiva, in una logica di gradualità, sia quella di introdurre meccanismi premiali per quegli operatori economici, che concretamente si impegnano, attraverso metodologie, tecniche, criteri gestionali e sistemi di acquisizione di derrate, ad offrire una ristorazione che promuova la salute.

Il Comune di Brescia riconosce l'educazione alimentare come educazione civica nella consapevolezza che "mangiare è un atto politico", in quanto "sulla base delle nostre scelte alimentari quotidiane, ognuno di noi può incidere in maniera positiva o negativa sulla propria salute e su quella dell'ambiente" (cfr. Michael Pollan – Il dilemma dell'onnivoro).

L'importanza di scelte alimentari consapevoli

L'educazione alimentare nella scuola rappresenta un elemento chiave della progettualità formativa volta allo sviluppo di comportamenti responsabili nei confronti delle persone e dell'ambiente, orientata alla costruzione di un'altra visione di concepire il cibo e del rapporto che si instaura con esso.

È necessario, in primo luogo, trovare un equilibrio tra piacere e salute, apprezzando i cibi in tutte le loro valenze sensoriali e per le emozioni che suscitano.

*A tal proposito, **la ristorazione scolastica assume un ruolo educativo**: può ampliare gli sguardi alimentari attraverso il riconoscimento di cibi della nostra tradizione e quelli appartenenti a culture diverse, modificare pratiche alimentari non adeguate e stimolare la curiosità gustativa attraverso la dimensione sensoriale. La formazione della persona costituisce una risorsa irrinunciabile per sensibilizzare gli alunni a una sana, regolare ed equilibrata alimentazione per una maggior consapevolezza e autonomia nelle loro scelte nutrizionali indirizzata anche verso un'attenzione contro lo spreco del cibo.*

L'acquisizione di corrette abitudini alimentari non è esclusivamente funzionale al benessere fisico del soggetto ma anche essenziale per garantire l'armonia dell'ambiente in cui esso vive: uno stile di vita sostenibile inizia dalla scelta del cibo che mangiamo.

L'azione educativa e formativa della scuola risulta imprescindibile per favorire l'acquisizione di best practices di sostenibilità attraverso la promozione di valori fondamentali che coinvolgono tutte le dimensioni dell'agire quotidiano nella prospettiva di uno stile di vita sano e sobrio nel rispetto del pianeta. L'educazione rappresenta lo strumento privilegiato per sostenere le giovani generazioni nella capacità di prendersi cura della propria umanità, dell'ambiente e delle altre culture quali cittadini del mondo in una logica di solidarietà ed equità, per costruire una comunità educante nel segno della sostenibilità e di un maggior benessere.

Il valore educativo-relazionale del cibo

La scuola, insieme alla famiglia, si configura come ambito fondamentale di sperimentazione e valorizzazione del sé e può contribuire a orientare i bambini nel processo di esplorazione del cibo nelle sue dimensioni.

*L'alimentazione umana rimanda all'idea del **convivio**, il cui significato richiama un ritrovo intorno alla tavola non solo per condividere il cibo, ma come campo di esplorazione, luogo in cui educare ai valori, alle regole da rispettare e alle buone maniere.*

*La tavola rappresenta il luogo della socialità, intreccio tra corpo e anima, idoneo a favorire un clima di serenità, nel quale ci si racconta e confronta, cogliendo le sue infinite potenzialità educative. Il cibo è qualcosa che rimanda ad altro, è scambio e nutrimento delle relazioni di cui l'essere umano ha bisogno per instaurare rapporti fecondi e positivi con il mondo circostante. Privare il cibo di questo aspetto educativo implica non attribuire significato e non avere consapevolezza della complessità e dell'importanza del gesto che si sta compiendo. Anche nel contesto scolastico, il momento del pasto si configura come possibilità di convivialità, crocevia emblematico della vita e simbolo della crescita individuale. **Il cibo genera apprendimenti e trasmette cultura, veicola gli stili comunicativi, le emozioni e i pensieri.** Nella quotidianità della ristorazione scolastica, l'atto del mangiare insieme implica rispettare le individualità presenti ascoltando opinioni differenti, segna inoltre l'appartenenza degli alunni alla stessa comunità promuovendo l'identità del soggetto in un momento di incontro e comunicazione di vita autentica. Alimentarsi significa interagire con il cibo, attuare comportamenti che esprimono se stessi, i propri valori e bisogni. Il cibo si pone come virtuosa rete di tradizioni, ecologia e cultura del dialogo, per ricercare l'equilibrio e la serenità con noi stessi, gli altri e l'ambiente.*

Le indicazioni della scienza per la prevenzione

Dal momento in cui nasciamo abbiamo l'opportunità di preservare il nostro stato di salute, dapprima grazie alle scelte che i nostri genitori/educatori operano per noi, in seguito attraverso scelte prese in prima persona [WCRF/AICR, 2007].

Esperti internazionali che si occupano del rapporto tra stile di vita e prevenzione sottolineano l'importanza di arrivare all'età di 21 anni con un indice di massa corporea nella norma: questo è un obiettivo che è meglio perseguibile se sin dall'infanzia si è posta attenzione ai due aspetti che condizionano la forma fisica quali l'alimentazione e l'attività [WCRF/AICR, 2007].

*Al fine di perseguire tale obiettivo le scelte che verranno effettuate da queste linee guida terranno conto di **due concetti cardine della nutrizione**, ad oggi riconosciuti come fondamentali per il mantenimento/raggiungimento del peso forma e propriamente:*

- *La **densità energetica** quale contenuto di calorie per massa di prodotto (Kcal/g). Le raccomandazioni della Comunità scientifica sono di privilegiare il consumo di cibi a bassa densità energetica. L'acqua è la componente del cibo che ha il maggior impatto sulla densità energetica, poiché aggiunge massa al cibo senza incrementare il contenuto calorico. Anche la presenza di fibra riduce la densità energetica, al contrario la presenza di grasso che fornisce 9Kcal/g aumenta la densità calorica dell'alimento. In sintesi i cibi ad alta densità energetica sono quelli con un contenuto superiore alle 225/275 Kcal/100g: se ne raccomanda la limitazione, con l'eccezione della pasta di semola di grano duro che, se cotta al dente, avendo un basso indice glicemico (all'incirca 45), compensa la sua alta densità energetica.*
- *L'**indice glicemico (IG)**: durante il processo di digestione i carboidrati vengono convertiti in glucosio e come tale assorbiti. La velocità di questo processo può essere misurata valutando l'aumento della concentrazione di glucosio nel plasma in seguito al pasto. L'andamento della curva della glicemia nelle due ore successive a un carico di 50 grammi di una fonte di carboidrati, viene utilizzato per distinguere tali fonti in quelle ad alto e basso indice glicemico. Il valore di riferimento per l'IG è il glucosio puro a cui si attribuisce il valore di IG pari a 100. I valori di cut-off per l'IG degli alimenti sono stati definiti come segue: basso IG <55, medio IG 56-69, alto IG >70. Cibi ad alto indice*

*glicemico determinano un rapido aumento della glicemia, con un altrettanto rapido calo per risposta dell'insulina. **Cibi a basso indice glicemico determinano un aumento più graduale e un calo anche più lento della glicemia.** Il comportamento dei cibi a basso indice glicemico ha dimostrato effetti favorevoli sul controllo della sazietà tra un pasto e l'altro, sul controllo del peso corporeo e sulla prevenzione di molte malattie dismetaboliche, tra cui soprattutto il diabete mellito di tipo II.*

In sintesi i cibi a bassa densità calorica e a basso indice glicemico sono da preferire nelle scelte alimentari.

In questo documento i principi sopra indicati e descritti diverranno gli elementi cardine della alimentazione scolastica.

A tal fine vengono allegate delle proposte di menu che interpretano in modo corretto quanto sopra enunciato e integrato con quanto riportato di seguito.

Il Piatto del Mangiare Sano della Harvard University

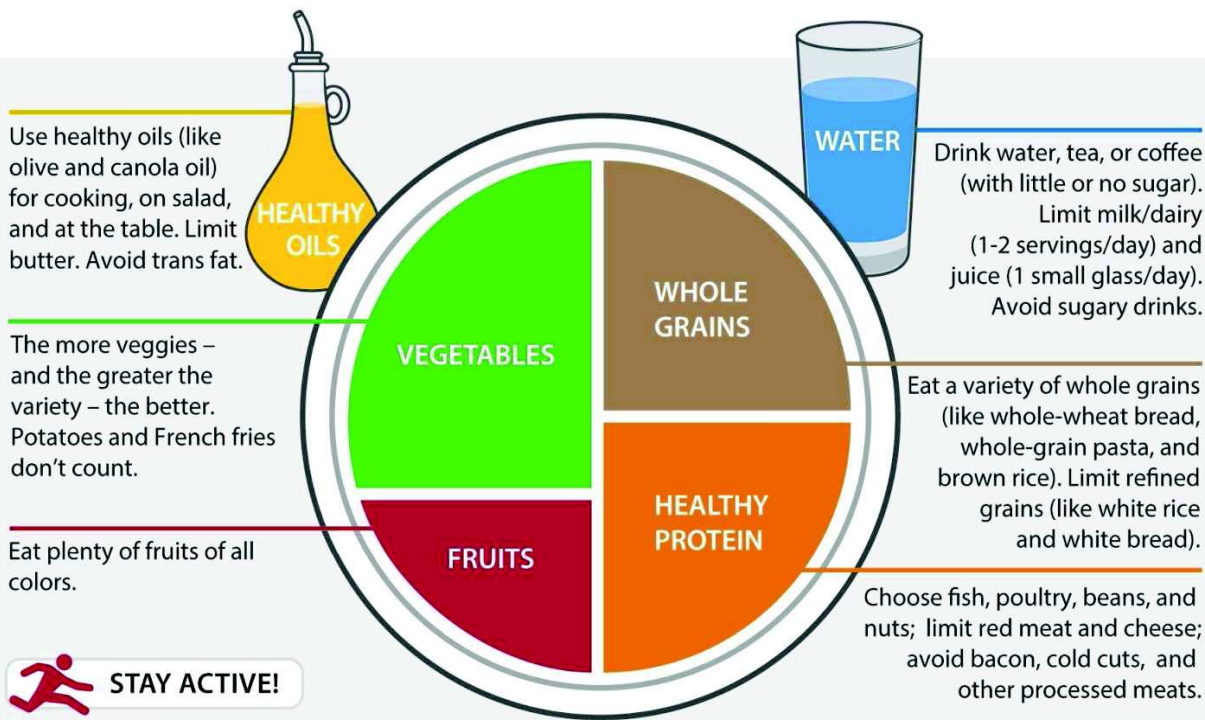
Per quanto riguarda i principi di sana alimentazione il Comune di Brescia ha deciso di ispirarsi al Piatto del Mangiare Sano (Healthy Eating Plate, 2011), elaborato sulla base delle più recenti acquisizioni scientifiche sui rapporti tra cibo e salute dai ricercatori dell'Università di Harvard. Il piatto vuole essere un modello grafico colorato ed accattivante, ma anche chiaro e semplice per creare piatti sani e bilanciati.

Premessa importante: le sezioni del piatto si riferiscono alle proporzioni relative dei vari gruppi di cibi in termini di quantità e non di conto delle Kcal.

La quantità di Kcal totale del piatto dovrà adeguarsi ai requisiti dettati dai LARN per fasce di età.

Si raccomanda comunque in generale un principio di moderazione nelle dosi.

HEALTHY EATING PLATE



Harvard T.H. Chan School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu

Copyright © 2011, Harvard University. For more information about The Healthy Eating Plate, please see *The Nutrition Source*, Department of Nutrition, Harvard School of Public Health, www.thenutritionsource.org, and Harvard Health Publications, www.health.harvard.edu.

Specifiche in italiano:

Metà sinistra del piatto: mangiare verdure, meglio se di tante varietà, e frutta di tutti i colori (le patate non contano come verdura perché ad alto indice glicemico).

Quarto del piatto in alto a destra: mangiare cereali integrali di varietà diverse (come pane di frumento integrale, pasta integrale, riso integrale). Limitare i cereali raffinati (come il riso bianco e il pane bianco).

*Quarto del piatto in basso a destra: fonti sane di proteine: scegliere pesce, pollame, legumi e frutta secca; limitare le carni rosse e i formaggi; **eliminare** gli affettati e le carni conservate.*

*Oliera in alto a sinistra: usare oli sani (come l'olio di oliva) per cucinare e a crudo. Limitare il burro. **Eliminare** i grassi trans (margarine).*

*Bicchieri in alto a destra: bere acqua, tè o caffè (con poco o senza zucchero). Limitare il latte/yogurt (1-2 porzioni da 125 grammi al giorno) e i succhi di frutta (non più di un bicchiere piccolo al giorno). **Eliminare** le bibite zuccherate.*

Omino in basso a sinistra: mantenersi attivi.

Le proporzioni dei menù proposti a seguito di queste Linee Guida sono ispirate dalle proporzioni dell'Healthy Eating Plate (Piatto del mangiare sano), pur tenendo conto delle differenti necessità nutrizionali delle diverse fasce di età. D'ora in poi ci si riferirà dunque a tale modello come "Il piatto delle Linee Guida".

Sezioni del Piatto delle Linee Guida
della Ristorazione del Comune di Brescia

Gli Ortaggi e la Frutta

Verdura e frutta sono componenti importanti della nostra alimentazione e la loro varietà è altrettanto importante della quantità. Nessun singolo frutto o singola verdura è in grado di fornire tutti i micro-nutrienti, vitamine e sali minerali di cui abbiamo bisogno. Per variare la frutta e la verdura verrà posta attenzione all'aspetto cromatico dei vari piatti. L'adozione di queste Linee guida comporterà la progressiva riduzione dei contorni a base di patate (patate arrosto, lesse, fritte e pure) dai menù, in linea anche con le raccomandazioni OMS [WHO] e con quelle di Harvard. Le patate, infatti, a differenza della frutta e della verdura, non riducono la densità energetica del pasto e, per il loro alto contenuto di amido rapidamente assimilabile, risultano tra i cibi ad alto indice glicemico.

I Cereali

Il consumo di cereali raffinati deve essere limitato nell'arco della giornata.

In tutti i servizi di ristorazione del Comune di Brescia è previsto l'aumento progressivo di cereali e dei loro derivati integrali per giungere successivamente, con i tempi necessari all'adeguamento del gusto e delle abitudini alimentari, ad una completa eliminazione dei cereali raffinati. Per la definizione di quali cereali e loro derivati possano definirsi integrali si rimanda al documento dal titolo "Whole Grain Resource".

La scelta dei cereali integrali, in linea anche con le raccomandazioni del Healthy Eating Plate, consente di offrire un "pacchetto completo" di benefici per la salute, a differenza dei cereali raffinati, che sono spogliati di preziose sostanze nutritive durante il processo di raffinazione. Nel tardo XIX secolo il processo di macinatura dei cereali è stato profondamente modificato con la finalità di rendere i cereali stessi più facilmente masticabili,

più rapidamente digeribili e più a lungo conservabili. Ma tale processo priva però i cereali di molte componenti importanti quali le vitamine B ed E, i Sali minerali quali magnesio, selenio e rame e praticamente di tutta la fibra. I cereali derivati da tale processo di raffinazione sono dunque poveri sotto il profilo nutrizionale, oltre ad avere un indice glicemico molto alto, ed esiste un corpo crescente di evidenze in letteratura scientifica a favore del consumo di cereali integrali, per i loro molteplici effetti positivi sulla salute. Dal momento che la pasta di semola di grano duro cotta al dente, come già riportato, ha un basso indice glicemico ed è il piatto più gradito dai bambini che frequentano le nostre mense, tale qualità di pasta verrà mantenuta. Si raccomanda altresì la sostituzione di pane e suoi sostitutivi con prodotti di cereali integrali.

*Definizione del pane, e suoi sostitutivi, **INTEGRALE**:*

la farina integrale (di grano tenero oppure di farro, di riso, di orzo, di segale...) deve essere per peso l'ingrediente più rappresentato, eventualmente con la sola eccezione dell'acqua. Se aggiunti, il peso di crusca o cruschetto non deve eccedere il 2% del prodotto finito. Sarà considerato valore aggiunto la presenza di semi oleosi quali semi di girasole, di finocchio, di zucca, di lino, di papavero e/o sesamo. Se il pane è fatto con più cereali (multi-cereale) la somma delle farine integrali dei singoli cereali deve essere per peso l'ingrediente più rappresentato, eventualmente con la sola eccezione dell'acqua.

Fonti sane di proteine

I cibi fonte di proteine non sono tutti uguali e questo dipende spesso da altre loro componenti: grassi sani o dannosi, fibre, sale nascosto. Ad esempio, una bistecca da circa 100 grammi di carne rossa alla griglia è una grande fonte di proteine: circa 23 grammi, ma offre anche circa 7 grammi di grassi saturi. Una porzione di prosciutto cotto ha solo circa 1,4 grammi di grassi saturi, ma contiene circa 1100 mg di sodio, valore che si avvicina all'introito massimo raccomandato giornaliero. Centocinquanta grammi di platessa o sogliola contengono circa 18 grammi di proteine, sono naturalmente a basso contenuto di sodio e contengono solo 0,6 grammi di grassi saturi. In linea con le raccomandazioni internazionali il Piatto delle Linee guida privilegia pesce, pollame, legumi, limita il consumo di carni rosse e formaggi e bandisce il consumo di salumi/affettati e carni conservate di ogni

genere. Si ricorda per inciso che un piatto a base di legumi e cereali integrali costituisce una fonte completa, bilanciata e sana di carboidrati, proteine ad alto valore biologico e grassi.

Condimenti: oli e sale

OLI: *I grassi concessi come condimenti e ammessi nei processi di preparazione dei cibi cotti o confezionati sono oli vegetali quali olio di oliva, di mais, di soia, di semi di girasole, ottenuti solo mediante procedimenti meccanici a freddo. Dal momento che l'Italia è uno dei quattro paesi riconosciuti da UNESCO quali paesi di origine della Dieta Mediterranea, viene considerato valore aggiunto l'utilizzo esclusivo di olio extravergine di oliva. Non è consentito l'uso di margarine vegetali idrogenate per il loro contenuto di grassi trans. Sono ammesse preparazioni con piccole quantità di burro e sono previste nei menù fonti sane di grassi quali semi oleaginosi e frutta secca. In considerazione dell'alta percentuale di grassi saturi e dei dati di dubbia sostenibilità non viene consentito l'utilizzo di olio di palma (o di olio di cocco) nelle cucine e verrà ridotto gradualmente l'eventuale utilizzo di prodotti finiti che li contengono.*

SALE: *Le linee guida LARN propongono livelli massimi di assunzione giornaliera del Sodio (Na, uno dei due minerali del cloruro di sodio contenuto nel sale da cucina) diversi a seconda delle fasce di età. Per i bambini tale soglia è di 1200 milligrammi/die. Considerando che il pranzo in mensa apporta circa il 35-40% del fabbisogno quotidiano, il limite di Na contenuto nel pasto fornito dal servizio di ristorazione non dovrà dunque eccedere i 420-480 mg. In considerazione inoltre delle evidenze scientifiche sull'importanza di un corretto intake di iodio per i benefici sullo sviluppo psicomotorio e cognitivo, si raccomanda l'utilizzo di sale iodato, senza eccedere i livelli massimi consentiti, [Bleichrod et al.1996]*

L'acqua

Il Piatto delle Linee guida è accompagnato esclusivamente da acqua, dal momento che l'acqua è ciò di cui il nostro organismo ha bisogno per re-integrare i fluidi persi con il metabolismo, il respiro, il sudore, l'urina e le feci.

Non vi è in letteratura una precisa quantificazione di quanta acqua introdurre in un giorno. Questa quantità varia a seconda del tipo di alimentazione (quantità di acqua e/o sale contenuta/o nei cibi), dell'attività fisica, della temperatura esterna, della sudorazione, dell'eventuale assunzione di farmaci.

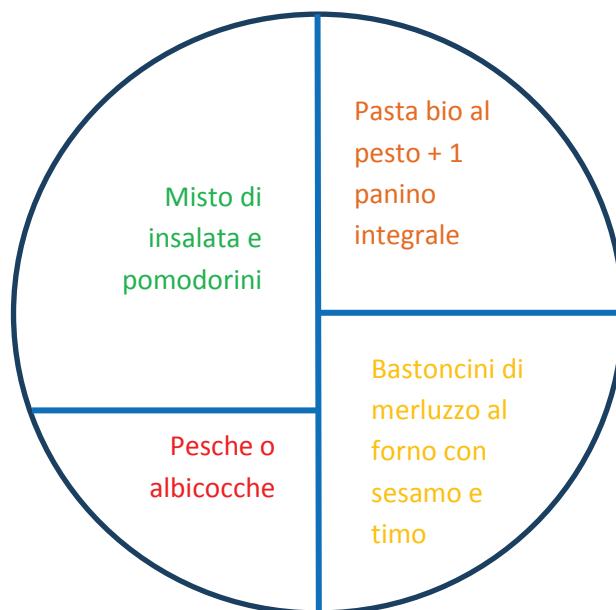
Non sono ammesse bibite zuccherate di nessun tipo, né senza zucchero e addizionate con dolcificanti quali aspartame o fruttosio. Non sono considerati sostituti della frutta fresca i succhi di frutta.

ESEMPI di MENU' in linea con il PIATTO delle LINEE GUIDA

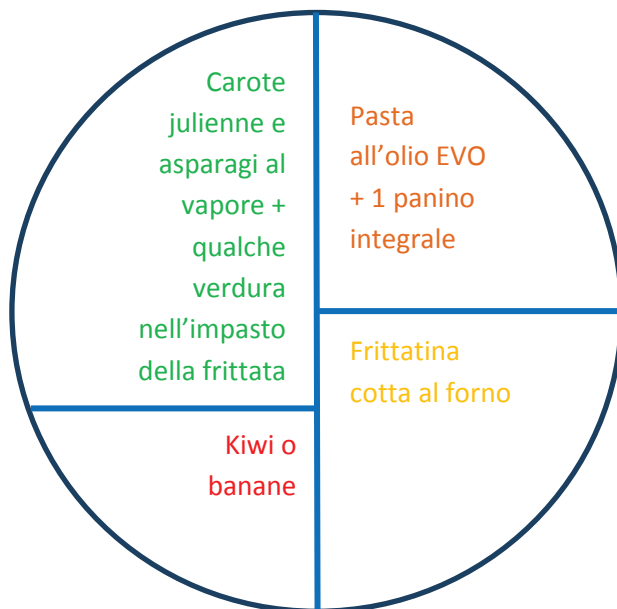
Esempio 1.



Esempio 2.



Esempio 3.



Esempio 4.



I nuovi principi della ristorazione collettiva di Brescia

Un'alimentazione equilibrata e corretta, ma anche gradevole e ben accettata, costituisce la condizione per il mantenimento di un buon stato di salute e per una crescita ottimale.

In quest'ottica il Comune di Brescia ricorda che l'alimentazione dei bambini non si esaurisce in ambito scolastico, ma coinvolge un contesto più ampio, ambientale, familiare, socio-culturale e psicologico. Pertanto **invita i cittadini bresciani a impegnarsi ad educare anche a casa i bambini ad abitudini e comportamenti alimentari corretti.**

Le Istituzioni scolastiche dovranno insegnare a scuola ai bambini a stare a tavola, a mangiare ciò che hanno nel piatto senza sprechi e ad apprezzare sapori nuovi a volte inconsueti.

L'Amministrazione Comunale assicurerà la variazione stagionale dei cibi, proponendo alimenti che per diversità di gusti, abitudini e a volte mancanza di tempi per le preparazioni, non vengono consumati a casa.

Il Comune, con la collaborazione degli insegnanti e del personale addetto alla ristorazione scolastica, stimolerà i bambini allo spirito di imitazione verso i compagni e inviterà i genitori a supportare a casa l'eventuale rifiuto iniziale delle novità alimentari proposte dalla ristorazione scolastica.

Il Comune di Brescia formulerà i menu secondo i principi di una alimentazione equilibrata, introducendo gradualmente anche alimenti tipici e internazionali.

Tali menu saranno accompagnati da note esplicative per chiarire le ragioni della scelta ed il percorso alimentare che si sta svolgendo.

Le scelte dei menu della ristorazione scolastica del Comune di Brescia si baseranno sui concetti cardine della nutrizione, ad oggi riconosciuti come fondamentali dalla scienza per il mantenimento/raggiungimento delle condizioni di benessere e già precedentemente esposti.

I **menu**, fatti ruotare ogni 4 settimane, saranno diversi per il periodo autunno-inverno e primavera-estate seguendo la disponibilità stagionale di ortaggi e frutta e di preparazioni alimentari adeguate al periodo.

Il Comune di Brescia continuerà, con gradualità, a:

- a) promuovere l'utilizzo di alimenti biologici;
- b) introdurre e favorire l'utilizzo di cereali derivati definibili integrali;
- c) favorire la graduale riduzione dei salumi;
- d) ridurre la proposta di patate come contorni;
- e) favorire l'utilizzo esclusivo di olio di oliva extra-vergine e di sale iodato come condimenti;
- f) proporre spuntini e merende che non prevedano un apporto calorico eccessivo rispetto al fabbisogno giornaliero.

Gli spuntini e le merende dovranno tornare al loro significato originario di piccola sosta di meritato riposo dall'attività.

Il Comune di Brescia sulla base di esperienze consolidate realizzate autonomamente in alcune realtà scolastiche, favorirà la possibilità di somministrare le merende in ambito scolastico, mediante la distribuzione della frutta, anche secca, non consumata durante il pranzo, integrandola eventualmente con pane e marmellata, senza zuccheri aggiunti.

Di seguito si riportano esempi di merende da alternare a casa durante la settimana:

- frutta;
- frutta secca;
- pane e marmellata senza zuccheri aggiunti.

Il Comune di Brescia evidenzia che :

- la dieta mediterranea, che costituisce un modello per una sana alimentazione e che ha reso famosa l'Italia nel mondo, viene purtroppo abbandonata con la conseguente crescita percentuale di bambini in sovrappeso;
- sono i genitori i responsabili dell'alimentazione dei figli, quindi sono i genitori a scegliere a casa quali merende sono più adatte ai bambini; di conseguenza proprio la famiglia può evitare cattive abitudini alimentari che il bambino rischia di trascinarsi anche da adulto;
- la ricerca scientifica, come emerso dagli approfondimenti nell'ambito del progetto "Alimentarsi – Impariamo mangiando", ribadisce la necessità di un ritorno a stili di vita sani, non sedentari e senza alimenti ad alta densità calorica e ad alto indice glicemico.

Pertanto, i menu scelti e proposti dal Comune di Brescia – Servizio di Ristorazione socio-scolastica avranno delle grammature in linea con le esigenze del metabolismo in relazione alle fasi della crescita, alle funzioni preventive dei nutrienti, alla correlazione tra la dimensione media delle porzioni e rischio di obesità e comunque con densità calorica dei cibi adeguata.

La ristorazione scolastica del Comune di Brescia si uniformerà progressivamente alle Linee Guida Larn 2012 e alle raccomandazioni dell'Harvard University con l'adozione delle proporzioni del Piatto proposto da queste Linee Guida.

In particolare, e a titolo meramente esemplificativo, sulla base delle indicazioni dei Larn per le diverse fasce di età che usufruiscono della ristorazione scolastica e in considerazione che l'apporto calorico del pranzo corrisponde al 35-40 % del fabbisogno di energia giornaliera, il menù comunale sarà strutturato in modo da fornire circa il 15% di proteine, il 55% di carboidrati e il 30% di grassi.

E durante la settimana la **frequenza di consumo di alimenti e gruppi di alimenti** a pranzo sarà indicativamente la seguente:

Alimenti/gruppo di alimenti	Frequenza di consumo
Frutta e vegetali	Una porzione di frutta e di vegetali tutti i giorni
Cereali (pasta di semola di grano duro e/o integrale, pizza, riso, orzo, mais ...)	Una porzione tutti i giorni
Pane integrale come indicato e descritto nelle presenti Linee guida	Una porzione tutti i giorni
Legumi	1 volta a settimana
Patate	1 volta a settimana in riduzione progressiva
Carni	1-2 volte a settimana
Pesce	1-2 volte a settimana
Uova	2 volte al mese
Formaggi	1 volta a settimana
Salumi	2 volte al mese in riduzione progressiva

Durante il servizio di ristorazione sarà utilizzata l'acqua di rete.

Sarà curata la presentazione dei cibi e la loro distribuzione, formando gli addetti sulla porzionatura.

In accordo con le istituzioni scolastiche, si eviterà la somministrazione di una seconda porzione per rispettare l'equilibrio dell'alimentazione giornaliera.

Il Comune di Brescia, ispirandosi al **“Piano d’azione per la sostenibilità ambientale dei consumi nel settore della Pubblica Amministrazione”** ovvero **“Piano d’Azione Nazionale sul Green Public Procurement (PANGPP)”** introdurrà, in una logica di gradualità e di economicità, i seguenti **criteri di valutazione delle offerte nei capitolati d’appalto** per l’affidamento del Servizio di ristorazione scolastica:

- riduzione dell’impatto della produzione dei pasti sull’ambiente, privilegiando la provenienza di frutta, verdura, carne ed altri alimenti da produzione biologica;
- utilizzo di mezzi di trasporto a basso impatto ambientale, al fine di ridurre l’impronta ambientale determinata dai trasporti a seguito di un’eccessiva terziarizzazione della filiera logistico-distributiva sulle risorse naturali del territorio. In tale ambito si premieranno le proposte di utilizzo da parte dei concorrenti di prodotti provenienti dalla provincia di Brescia, che per la sua diversità morfologica produce da sempre alimenti diversi che hanno determinato preparazioni e ricette peculiari. Utilizzare con gradualità ed in situazioni particolari educativamente pregnanti questo patrimonio gastronomico significa sia diminuire l’incidenza dei trasporti e dei relativi costi ambientali che valorizzare produzioni artigianali e industriali che preservano esperienze e tradizioni del passato;
- contenimento dei consumi energetici mediante l’utilizzo di attrezzature a basso consumo energetico;
- uso di detersivi conformi al Reg. CE 648/2004 e D.P.R. 6 febbraio 2009 n.21 con etichetta “Eco – Label”;
- utilizzo di imballaggi rispondenti ai requisiti previsti dal D.Lgs 152/2006 e s.m.i.
- gestione della raccolta differenziata dei rifiuti in conformità con le modalità di raccolta individuate dall’amministrazione comunale di Brescia;
- modalità di preparazione e in particolare di cottura dei cibi rispondente alle indicazioni specifiche riportate dal Comune di Brescia nel Capitolato Speciale d’Appalto – Parte Operativa.

Autocontrollo alimentare e sistemi di garanzia

Il conseguimento di un elevato livello di protezione della salute umana è uno degli obiettivi fondamentali della legislazione alimentare stabiliti dalla Comunità Europea. La prima codifica normativa in Europa risale al 1993, successivamente sostituita dal Regolamento CE 852/2004, inerente l'igiene dei prodotti alimentari.

*Il concetto di **autocontrollo** ha una valenza più ampia che discende dalla responsabilizzazione dell'Operatore del settore alimentare (OSA) in materia di igiene e sicurezza degli alimenti e corrisponde all'obbligo di tenuta sotto controllo delle proprie produzioni. L'autocontrollo è obbligatorio per tutti gli operatori che a qualunque livello siano coinvolti nella filiera della produzione alimentare e si basa sui principi dell'HACCP.*

*L'**HACCP** (Hazard analysis and critical control points o Analisi dei Pericoli e dei Punti di Controllo Critico) è una metodologia di tipo preventivo, scientifico, sistematico e documentato della sicurezza alimentare, che procede ad un'analisi dei potenziali pericoli significativi insiti nelle trasformazioni alimentari, identificando i punti di processo in cui tali pericoli, ed i relativi danni, che possono essere tenuti sotto controllo, al fine di garantire sicurezza e salubrità degli alimenti. Nell'ambito della ristorazione scolastica sono tenute all'autocontrollo igienico sia le aziende di ristorazione che gestiscono il servizio a seguito di aggiudicazione di una gara d'appalto, sia l'Amministrazione Comunale per la ristorazione delle gestioni dirette, quali ad esempio gli Asili Nido e le scuole dell'infanzia. Per il servizio di ristorazione affidato ad aziende esterne il Comune di Brescia, al fine di garantire una valutazione del corretto svolgimento del servizio, nel rispetto delle norme igienico sanitarie e di quanto previsto dal Capitolato Speciale di appalto, oltre ad effettuare delle verifiche dirette, mediante i competenti uffici comunali, ha previsto un servizio di consulenza e controllo conformità e qualità del servizio di ristorazione, con lo scopo fondamentale di effettuare valutazioni tecniche, attraverso osservazioni dirette o analisi specifiche. Il servizio è rappresentato da audit presso i Centri di cottura ove sono preparati i pasti, e presso i terminali di distribuzione (i refettori delle scuole) dove sono consumati i pasti. Gli audit sono effettuati senza preavviso al fine di garantire il controllo nella situazione più realistica e senza possibili condizionamenti. Il controllo di conformità prevede dunque una serie di attività di controllo, completate da analisi di laboratorio, con lo scopo di descrivere un quadro completo del servizio di ristorazione erogato.*

Tra le attività sono previste:

- **controllo delle modalità di erogazione del servizio di ristorazione scolastica**, mediante verifiche delle componenti organizzative del servizio, dell'organico e delle mansioni del personale operativo, del mantenimento dei requisiti previsti dal bando e dal disciplinare di gara;
- **controllo delle tecnologie di manipolazione e cottura**, delle modalità di **conservazione e trasporto e somministrazione** dei pasti;
- **controllo della corretta erogazione dei menu e delle diete** e del rispetto delle **grammature** e delle **specifiche tecniche** dei prodotti alimentari (anche mediante analisi di laboratorio);
- **controllo della gradibilità** dei pasti, anche mediante verifica degli scarti;
- **controllo dell'igiene ambientale** e delle procedure di sanificazione, disinfestazione e derattizzazione;
- **controllo dello stato di manutenzione di strutture, impianti e attrezzature** e dell'effettivo rispetto del piano di manutenzione ordinaria e straordinaria;
- **controllo della corretta applicazione del piano di autocontrollo igienico**;
- **monitoraggio analitico delle derrate alimentari e non alimentari e delle superfici**.

Le attività sono completate da:

- **analisi di laboratorio** dei parametri microbiologici, chimico-fisici, merceologici e ispettivo/veterinari;
- **corsi di formazione ed informazione al personale** addetto alla ristorazione scolastica o sociale, agli utenti e loro rappresentanze.

Le modalità di utilizzo di eccedenze ed alimenti non consumati

Lo spreco di cibo deve essere sempre più limitato e devono essere implementate le strategie in tal senso.

In particolare il Comune di Brescia, in ottemperanza della Legge 55 del 2003, distribuisce gratuitamente agli indigenti, attraverso le Organizzazioni Non Lucrative di Utilità Sociale, i prodotti alimentari non utilizzati nella ristorazione scolastica. Tali organizzazioni sono equiparate, nei limiti del servizio prestato, ai consumatori finali, in riferimento al corretto stato di conservazione, trasporto, deposito e utilizzo degli alimenti.

Spesso vi sono piatti ed alimenti già cucinati che non vengono consumati nella ristorazione scolastica (soprattutto per rifiuto da parte dei bambini) e che possono essere riutilizzati per alimentazione animale. Prima di avviare l'organizzazione di qualsiasi raccolta di cibo già cucinato per destinarlo alle Associazioni cittadine no-profit che operano nella gestione di canili e gattili, l'Amministrazione comunale di Brescia avvierà il monitoraggio dei piatti ed alimenti già cucinati e non consumati e, sulla base della quantificazione accertata, ne definirà la modalità di conferimento, anche in collaborazione con le aziende di ristorazione.

La Ristorazione collettiva e le differenti problematiche gestionali

Il sistema della ristorazione a Brescia ha subito nell'ultimo ventennio dei cambiamenti sostanziali.

L'evoluzione di complessi profili igienico-sanitario, gastronomico - alberghiero, economico-finanziario, amministrativo-gestionale e di promozione di corrette abitudini alimentari ha costretto sia l'Amministrazione che gli operatori del settore a modificare e integrare l'originario modello contrattuale in una logica di organicità e di superamento dell'approccio volontaristico verso quello tecnico- professionale.

Peraltro l'esperienza del progetto "Alimentarsi – Impariamo mangiando" ha evidenziato non soltanto come la ristorazione scolastica costituisca un importante e continuo luogo di educazione e di promozione della salute diretto a bambini, docenti e genitori, ma anche un sistema da costruire e perfezionare dove devono convergere, su un piano di confronto etico e di trasparenza leale, le logiche economiche con quelle prioritarie della salute.

In questa ottica il Comune di Brescia si propone quali **obiettivi trasversali** del suo sistema di ristorazione collettiva:

- **le abitudini alimentari corrette** (ciò che è buono è buono veramente – il piatto della sana alimentazione);
- **l'appropriatezza degli alimenti e dei nutrienti rispetto ai bisogni**, in termini non solo di caratteristiche nutrizionali delle ricette e proposte alimentari, tecnologie di cottura, materie prime utilizzate, ma anche in termini di gusto e di piacere;
- **il rispetto dei tempi e delle modalità del servizio, di confort e di accessibilità;**
- il congruo **rapporto tra qualità e prezzo.**

La professionalità del sistema della ristorazione del Comune di Brescia si dovrà sempre più esplicitare nella individuazione di criteri di valutazione dell'offerta economicamente più vantaggiosa che valorizzino:

- definizione e formalizzazione di ruoli e di responsabilità per la progettazione, gestione, produzione e controllo del servizio di ristorazione collettiva, scolastica e sociale;
- individuazione puntuale delle risorse umane necessarie e delle loro qualifiche;
- addestramento e aggiornamento del personale sugli obiettivi e peculiarità del servizio in relazione delle sue finalità anche educative e della sua utenza soprattutto scolastica;
- controllo di tutta la filiera produttiva degli alimenti utilizzati in coerenza con i principi ispiratori delle linee-guida
- garanzia di un sistema di autocontrollo igienico efficace;
- valutazione e gestione di eccedenze ed alimenti non consumati;
- corretta gestione dei rifiuti (raccolta differenziata, uso di piatti a basso impatto ambientale, ecc);
- differenziazione del menù in relazione alla tipologia e necessità degli utenti, alla stagionalità dei prodotti, alla reperibilità delle derrate in un ambito territoriale a chilometri veri;
- attivazione di un sistema di rilevazione e gestione delle non conformità del servizio;
- congruità degli orari di consumazione dei pasti con le abitudini alimentari e le necessità fisiologiche degli utenti;
- sistema di verifica del grado di soddisfazione degli utenti;
- programmi e interventi di collaborazione a progetti educativi in tema di alimentazione.

Il Comune di Brescia riconosce che il sistema della ristorazione collettiva in generale e di quella scolastica in particolare può raggiungere e mantenere gli standard sopra descritti soltanto con la **collaborazione di tutti i soggetti coinvolti**.

Il Comune di Brescia si impegna a promuovere tra Istituzioni Scolastiche, ASL e gestori del Servizio di ristorazione l' integrazione delle rispettive competenze ed azioni.

Come migliorare la ristorazione scolastica

E' possibile migliorare la ristorazione scolastica se Comune, Società civile, Scuole e Aziende di ristorazione collaborano, ciascuno per i propri ambiti di responsabilità e di competenza, nella realizzazione delle attività sotto sinteticamente riportate e descritte:

I genitori sono chiamati a :

- apprendere non solo cosa piace, ma anche che cosa fa bene ai loro figli;
- conoscere cosa migliora l'ambiente;
- abituarsi ad evitare lo spreco alimentare;
- educare alla varietà dei cibi preferendo quelli in grado di fornire un apporto completo di nutrienti seguendo la produzione stagionale;
- integrare l'apporto nutrizionale dei pasti forniti a scuola con quelli preparati a casa (colazione, spuntini, merenda e cena);
- testimoniare attraverso le scelte di acquisto e consumo consapevole la cura dell'ambiente e la lotta allo spreco delle risorse naturali ed alimentari;
- sostenere i programmi di educazione alimentare e progetti sperimentali in rapporto con le istituzioni scolastiche.

Gli insegnanti devono :

- essere presenti attivamente durante il pasto e realizzare attività di educazione alimentare ricorrendo a metodologie didattiche adatte alle diverse età dei ragazzi;
- contribuire a far scoprire cibi buoni e tanti sapori diversi, offrendo un approccio didattico multidisciplinare ai temi della nutrizione;
- interfacciarsi con le realtà del territorio per promuovere interventi di educazione ambientale e di lotta allo spreco delle risorse naturali ed alimentari;
- valorizzare le tradizioni gastronomiche bresciane collaborando con gli anziani per incoraggiare la conoscenza delle tradizioni culinarie sia del territorio che delle diverse etnie presenti nella scuola.

Il Comune di Brescia e le aziende di ristorazione sono chiamati a :

- promuovere la conoscenza di sapori diversi in relazione alle stagioni, all'origine degli alimenti ed alle modalità più sicure di trasformazione dei cibi;
- garantire i più elevati sistemi di controllo tecnologico ed alimentare negli ambienti dove viene effettuata la trasformazione dei cibi e dei nutrienti;
- consentire la possibilità di accedere a diete particolari per patologie certificate, pur nel mantenimento di un equilibrato apporto nutrizionale;
- effettuare test del gusto per individuare quali alimenti sono graditi ed apprezzati dal punto di vista organolettico dagli alunni delle scuole.

Alle aziende di ristorazione viene richiesto di :

- utilizzare, in via preferenziale ed a parità di requisiti qualitativi, gli alimenti prodotti nel territorio limitrofo, per contenere l'impronta ecologica determinata dal trasporto su gomma;
- utilizzare, secondo criteri di progressività, in via preferenziale filiere di produzione e trasformazione certificate, ove possibile, come biologiche;
- gestire la raccolta differenziata dei rifiuti in conformità con le modalità individuate dall'Amministrazione Comunale di Brescia;
- promuovere gradualmente e secondo un principio di progressività, la conversione delle attrezzature – sia di cottura, conservazione e trasformazione degli alimenti, che di trasporto degli alimenti stessi – attraverso il ricorso ad energia rinnovabile ed eco-sostenibile;
- rilevare la quantità e la tipologia delle eccedenze e degli alimenti non consumati da conferire a enti ed organizzazioni no-profit sia per alimentazione umana che animale.

Mangiare consapevolmente:

educazione, formazione e prevenzione a scuola

Gli studi recenti dimostrano come il “sapore” esiste non tanto e solo nel cibo che mangiamo, ma quanto nella maniera in cui viene creato dal nostro cervello: la “rappresentazione” che ognuno di noi produce e ha prodotto nella propria mappa cerebrale del gusto e della scelta degli alimenti ha quindi origine sin dall’infanzia e continua ad evolvere per tutta la vita.

*Sin dalla nascita, passando dallo svezzamento e fino all’età adulta, **l’essere umano associa all’atto del mangiare un’infinità di stimoli sensoriali**: odori e sapori ne sono i primi regolatori, ma anche stimoli visivi e uditivi intrecciati alla componente sociale hanno un ruolo preponderante.*

Il Comune di Brescia, attraverso il coinvolgimento di tutto quanto il sistema scolastico, intende fare scelte consapevoli e lungimiranti in relazione al fatto poi che nel periodo scolastico, quando i bambini si immergono in relazioni extrafamiliari e in un ambiente carico di significati, impulsi all’apprendimento e nuovi condizionamenti che, in positivo e/o in negativo, vanno ad influenzare continuamente il loro equilibrio generale, per cui le scelte alimentari divengono sempre più complesse.

In particolare cercherà di migliorare ulteriormente i diversi aspetti della ristorazione scolastica seguendo anche i sottostanti principi:

- 1. “è la prima impressione quella che conta” e in questo **l’odore**, contrariamente a quanto si pensa, ha una rilevanza quasi maggiore a quella del sapore; l’impatto olfattivo è il principale regolatore sull’orientamento delle scelte importanti nella vita (per la sopravvivenza ci tutela dai pericoli, per la continuazione della specie nella scelta del partner e per la ricerca del cibo sin dal primo istante dopo la nascita); di conseguenza si terrà conto del fatto che per i bambini, accedere ad un luogo fortemente caratterizzato da uno o più odori, o dalla mescolanza di questi, può avere un effetto di apertura o chiusura verso il consumo del cibo che verrà loro proposto.*
- 2. **Anche l’occhio vuole la sua parte**, laddove gli stimoli visivi e ambientali di percezione dello spazio favoriscono o inibiscono la tranquilla assunzione del pasto, si pone l’attenzione alla cura dei colori del cibo, al loro abbinamento e alla loro presentazione; e vi sarà l’impegno anche di migliorare l’ambiente dove i bambini assumono i pasti, tenendo conto che un luogo cupo, chiuso, poco gradevole o, all’opposto, eccessivamente ricco di*

sollecitazioni visive può essere fuorviante per un corretto consumo del cibo.

- 3. **Anche l'orecchio cerca conforto, e di conseguenza,** anche grazie al coinvolgimento del personale addetto alla ristorazione e ai docenti, si cercherà di migliorare il momento del pasto in relazione all'impatto uditivo insegnando ai bambini l'importanza del rispetto delle regole e delle relazioni gruppali e sociali.*
- 4. **I bambini hanno bisogno di sapere e conoscere,** e per questo verranno attivati dei **percorsi per apprendere una corretta e sana alimentazione, che coinvolgeranno genitori, familiari e insegnanti** e che, attraverso un'informazione corretta ed esperienzialmente gratificante, possa garantire la promozione e il mantenimento delle corrette abitudini a casa e in altri contesti e anche nelle successive fasi dello sviluppo, così che ogni attore diventi "educatore" e promotore di benessere e consapevolezza.*
- 5. Inoltre, visto e considerato, dalle esperienze formative già effettuate, che **i bambini hanno desiderio di fare** in quanto l'apprendimento migliore passa dall'esperienza concreta, l'intento è anche quello di cercare di creare percorsi educativi di "**Cucina creata dai piccoli per i piccoli**" adatti a stimolare anche quella parte propriocettiva, tattile, motoria e sensoriale nella divertente avventura del manipolare direttamente e rispettosamente il cibo.*
- 6. Infine una particolare attenzione verrà prestata al **ruolo degli insegnanti**: essi sono in ogni momento della giornata scolastica un **modello di riferimento per i bambini**, da imitare e da cui imparare, non solo rispetto a nozioni intellettuali, ma in relazione a comportamenti salutari.*

*Il percorso e la sfida per un nuovo modo di fare e proporre la ristorazione a scuola è quindi ricco di possibilità e nuove frontiere da esplorare, la strada appare lunga e laboriosa ma un passo alla volta porterà a scoprire che "**ciò che è buono è buono veramente**".*

Mangiare, stare insieme, dialogare, conoscersi

Nelle società umane il cibo assume una straordinaria importanza non solo dal punto di vista materiale, ma simbolico: è “recettore” di ogni sorta di valori, segni, messaggi e strumento di identità culturale e di relazione interculturale.

In tutte le culture il cibo ha creato opportunità di incontro e di differenziazione.

L’atto del nutrirsi investe molti significati del nostro essere persona e può raccontare in profondità la personalità e la cultura di ciascuno.

Il mangiare è un’azione naturale, ma regolata socialmente.

In tutte le società, l’atto del mangiare ha valenza di rito e sequenza di regole con una rilevanza socio culturale. È corretto ricordare che il territorio con le sue risorse ha donato i natali alle differenti culture alimentari, per esempio la classificazione dei cibi in commestibili e non commestibili nelle diverse etnie non è stato determinato solo da esigenze nutrizionali, ma anche dalla necessità di rendere pubblica l’appartenenza ad un determinato gruppo sociale, a definire l’identità collettiva, a porre ordine nel mondo.

Nei paesi industrializzati alcuni aspetti rituali del cibo si sono persi, mentre nelle aree del Sud del mondo sono stati mantenuti, da noi l’abbondanza ha generato il declino del cibo come momento sacro: non più dono di Dio o della Provvidenza, ma merce ed oggetto di scambio, dove il vincolo del costo della materia prima e del lavoro si collega al margine di guadagno e solo indirettamente alla sussistenza.

Oggi, se da un lato l’accresciuta mobilità umana rappresenta il veicolo più incisivo di incontro di sapori e gusti, dall’altro amplifica le distanze tra Nord e Sud del mondo tra chi ha troppo e chi al contrario non ha cibo sufficiente per vivere.

Non si deve dimenticare che il fenomeno della migrazione è legato nel passato e nel presente alla povertà alimentare, sino a quando vi sarà fame, si svilupperà tale processo.

Inoltre i differenti cibi rispecchiano le caratteristiche del gruppo di appartenenza sia nella fattispecie del cibo esclusivo elitario che di quello popolare.

Se offrire un pezzo della propria merenda indica solidarietà e amicizia, escludere dalla condivisione significa estromissione, diffidenza e allontanamento.

Non si tratta di semplici gesti, ma una struttura di significati con la quale ci nutriamo e allo stesso tempo comunichiamo.

Ogni paese del mondo e conseguentemente ciascun gruppo etnico ha una diversa sequenza del pasto, stabilisce la combinazione di cibi accettabili entro un ordine preciso e culturale.

Questo forte significato del cibo è valido in tutto il mondo e non può non esserlo nella ristorazione scolastica comunale.

La nostra ristorazione, anche attraverso la condivisione di piatti tipici bresciani e di altre etnie accoglie il futuro di Brescia e del pianeta.

L'impegno del Comune di Brescia

L'amministrazione Comunale riconosce i principi di sana alimentazione promossi dall'Università Statale di Brescia e armonizzerà i menù proposti nella ristorazione collettiva a queste Linee guida, **utilizzando prevalentemente:**

- cibi di origine vegetale;
- cereali e loro derivati integrali;
- olio d'oliva extravergine in cucina, esclusivamente in tavola;
- carne bianca e pesce;
- limitati zuccheri aggiunti;
- sale iodato;
- spezie ed erbe aromatiche per arricchire il sapore dei cibi.

Inoltre il Comune di Brescia si impegna a :

- introdurre negli atti di gara criteri di selezione delle aziende di ristorazione che garantiscano, non solo la professionalità del servizio, ma anche l'impegno all'utilizzo di alimenti e nutrienti che svolgano una funzione preventiva rispetto all'obesità ed alle patologie cardiovascolari;
- a mantenere quale criterio di valutazione delle offerte presentate quello dell'offerta economicamente più vantaggiosa per l'Ente, attribuendo una quantificazione adeguata, ai fini dell'attribuzione del punteggio di gara, agli elementi qualitativi descritti nelle presenti Linee guida;
- promuovere e sostenere progetti di educazione alimentare che, non in astratto ma con riferimento alla specifica realtà territoriale bresciana, favoriscano stili di vita e di alimentazione in continuità con i principi espressi in questo documento.

CONCLUSIONI

Brescia, con questo documento, presenta **un’analisi multidisciplinare sui temi del cibo e della nutrizione**, avendo messo a confronto società civile, agenzie istituzionali, culturali e pedagogico-didattiche, con società produttrici e soggetti del terzo settore, in un contesto libero e trasparente.

Il risultato di questa esperienza eccezionale è la formulazione di proposte e di soluzioni sostenute dalla ricerca scientifica, ma agite attraverso le scelte di questa Amministrazione, dove si fondono i principi del mangiar sano con le emergenze sanitarie e ambientali della città.

Il modello proposto è quello del Piatto del Mangiare Sano, che ad un tempo accomuna la possibilità di scegliere alimenti raccomandati per la salute umana, limitando però gli impatti ambientali.

In alcuni casi gli esiti delle proposte di queste Linee guida evidenziano piccole pratiche quotidiane sostenibili, mentre altre volte impegnano tutti alla condivisione di azioni, responsabilità e atteggiamenti che presuppongono la presa in carico da parte della società civile del futuro dei bambini, dei giovani, degli adulti .

Il Comune di Brescia, oltre a rappresentare un quadro puntuale di cosa significhi concretamente imparare a vivere rispettando salute ed ambiente, si è impegnato ad elaborare ed adottare queste Linee Guida, perché ritiene sia necessario diffondere a livello cittadino la **consapevolezza che ciò che scegliamo di mangiare ha un impatto globale sulle persone e sul territorio** e che servono iniziative semplici di educazione, di informazione, di formazione adeguate alla nostra organizzazione familiare, scolastica e produttiva territoriale, perché tutto ciò diventi reale: ma queste iniziative devono essere presenti **costantemente e nel lungo periodo** per dare risultati di cambiamento.

In questo 2015 di Expo, il Comune ha consentito alla città di Brescia e ad alcune scuole, attraverso le molteplici iniziative del progetto “Alimentarsi – Impariamo Mangiando”, di sperimentare e comprendere come la scelta degli alimenti e dei nutrienti, le loro modalità di produzione e di preparazione incidano sia sul benessere psicofisico che sul dispendio energetico e di risorse del territorio.

Con azioni diverse si è insegnato, in modo pedagogicamente efficace e coinvolgente, il rapporto e l’impatto tra processo produttivo e distributivo degli alimenti, la salute e l’equilibrio dell’ecosistema globale.

A seguito di questo progetto, e dell’impegno di tutte le persone e gli enti che hanno collaborato, le famiglie di oggi e di domani avranno uno **strumento pratico e concreto per mantenersi in buona salute psicofisica e scegliere consapevolmente la propria alimentazione**. Saranno sollecitate a sostenere i progetti scolastici e comunali che educano alla corretta alimentazione, a porsi criticamente rispetto alla comunicazione pubblicitaria, a costringersi ad approfondire le etichette dei prodotti alimentari.

In altri termini non potranno più ignorare le loro responsabilità e saranno in grado di verificare come la **conoscenza sui comportamenti alimentari dei differenti paesi** permette di tracciare uno spaccato delle tradizioni e degli atteggiamenti socioculturali delle popolazioni verso i cibi.

E mentre l'evoluzione della complessità sociale, l'aumento del tempo extra-domestico delle donne, la crisi economica mondiale e l'aumento dei costi di lavorazione degli alimenti incidono purtroppo anche sulla preferenza dei consumatori per cibi "facili" ma meno sani, le regole del Piatto del Mangiare Sano aiutano perché sono facilmente riassumibili: **tantissima frutta e verdura, tanti cereali integrali, pesce e carni bianche unitamente ad un uso moderato e ridotto di carni rosse e di dolci, cibi di stagione ruotati sulle tavole il più possibile**. La ristorazione scolastica del Comune di Brescia si atterrà con sempre maggiore convinzione a queste pratiche, ma anche le famiglie dovranno limitare il ricorso alla fettina, agli snack, ai cibi pronti ed ai dolci.

In tutto questo il Comune non dovrà essere solo, ma insieme alle altre istituzioni quali scuola, sanità, università e famiglie dovrà far rete, con lo scopo di contribuire al cambiamento delle abitudini alimentari scorrette.

Insomma, nel futuro un impegno di attenzione per tutti senza intransigenza e rigidità, nella consapevolezza che il cibo è una risorsa da utilizzare in allegria per stare bene contribuendo a salvaguardare le risorse del nostro pianeta.

BIBLIOGRAFIA

- A. Holley, *Il cervello goloso*, Bollati Boringhieri, 2009
- G.M. Shepherd, *All'origine del gusto. La nuova scienza della neurogastronomia*, Codice Edizioni, 2014
- M. Riefoli, *Il rapporto mente-cibo*, Armando Editore, 2005
- L. Cozolino, *Il cervello sociale*, Raffaello Cortina Editore, 2008
- M. Pollan, *Il dilemma dell'onnivoro*, Adelphi, 2008
- M Pollan. In difesa del cibo. Adelphi 2009
- F. Berrino, *Il cibo dell'uomo*, Franco Angeli, 2010
- F. De Clerck, *Tutto il pane del mondo*, Bompiani, 2010
- D. Kessler, *Perché mangiamo troppo*, Garzanti, 2010
- M. Montanari, *Il cibo come cultura*, Laterza, 2006
- J. Safran Foer, *Se niente importa. Perché mangiamo gli animali ?* Guanda, 2010
- V. Valdicelli, *Le etichette alimentari*, Editoriale Altroconsumo, 2000
- A. Villarini e G. Allegro, *Prevenire i tumori mangiando con gusto*, Sperling&Kupfer, 2009
- A. Villarini, *Scegli ciò che mangi*, Sperling&Kupfer, 2011
- Mellen PB, Walsh TF, Herrington DM. Whole grain intake and cardiovascular disease: a meta-analysis. *Nutr Metab Cardiovasc Dis*. 2008;18:283-90.
- Schatzkin A, Mouw T, Park Y, et al. Dietary fiber and whole-grain consumption in relation to colorectal cancer in the NIH-AARP Diet and Health Study. *Am J Clin Nutr*. 2007;85:1353-60.
- Sun Q, Spiegelman D, van Dam RM, et al. White rice, brown rice, and risk of type 2 diabetes in US men and women. *Arch Intern Med*. 2010;170:961-9.
- Wu H, Flint AJ, Qi Q, et al. Association Between Dietary Whole Grain Intake and Risk of Mortality: Two Large Prospective Studies in US Men and Women. *JAMA Intern Med*. 2015;175(3):373-384.
- http://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/f&v_weight_management.pdf?ua=1 assessed on July 8th 2015
- World Cancer Research Fund/American Institute for Cancer Research. *Food, Nutrition, Physical Activity and the Prevention of Cancer: a Global Perspective*. Washington DC: AICR 2007
- Bleichrodt N, Shrestha RM, West CE, et al. The Benefits of Adequate Iodine Intake. *Nutrition Reviews*, 1996;54:S72-8
- Delange F, Lecomte P. Iodine Supplementation. *Drug safety* 2000;22:89-95.
- WHO. *Guidelines on food fortification with micronutrients*. Edited by Lindsay A et al.
- Jenkins DJ, Wolever TM, Taylor RH, et al. Glycemic index of foods: a physiological basis for carbohydrate exchange. *Am J Clin Nutr* 1981;34:362-6
- Foster-Powell K, Holt S, Brand-Miller JC. International table of glycemic index and glycemic load values: 2002. *Am J Clin Nutr* 2002;76:5-56.
- Ludwig DS. The glycemic index. *Physiological Mechanisms Relating to Obesity, Diabetes, and Cardiovascular Disease*. *JAMA* 2002;287:2414-23.
- Drewnowski A, Darmon N. The economics of obesity: dietary energy density and energy cost. *Am J Clin Nutr* 2005;82:2655-735.
- Prentice AM, Jebb SA. Fast foods, energy density and obesity: a possible mechanistic link. *Obesity Reviews*, 2003;4:187-94. Drewnowski A. Obesity and the food environment: Dietary energy density and diet costs. *Am J Prev Med* 2004;27:154-62.
- USDA. *Whole Grain Resource for the National School Lunch and School Breakfast Programs. A guide to meeting the Whole Grain-Rich Criteria*. USDA Food and Nutrition Service 2014
- Hill JO, Wyatt HR, Reed GW, et al. Obesity and the Environment: Where Do We Go from Here? *Science* 2003;299:853-5.
- Olshansky SJ, Passaro DJ, Hershow RC, et al. A Potential Decline in Life Expectancy in the United States in the 21st Century. *N Engl J Med* 2005;352:1138-45.
- Willet CW. Balancing Life-Style and Genomics Research for Disease Prevention. *Science* 2002;296:695-8.
- Flegal KM. The obesity epidemic in children and adults: current evidence and research issues. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 1999;31:S509-11.
- Mitrou PN, Kipnis V, Thiébau ACM, et al. Mediterranean Dietary Pattern and Prediction of All-Cause Mortality in a US Population Results From the NIH-AARP Diet and Health Study. *JAMA Intern Med* 2007;167:2461-8.
- Sofi F, Cesari F, Abbate R, et al. Adherence to Mediterranean diet and health status: meta-analysis. *Bmj* 2008; 337:a1344.

SITOGRAFIA

- www.carta.milano.it
- http://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/f&v_weight_management.pdf?ua=1
- www.sinu.it/html/pag/nuovi_larn.asp
- www.health.harvard.edu/healthy-eating-plate
- www.hsph.harvard.edu/nutritionsource
- www.glycemicindex.com
- www.fondazioneveronesi.it
- www.inran.it
- www.choosemyplate.gov

www.cnpp.usda.gov/DietaryGuidelines
www.Scoloridelbenessere.com
www.pamf.org/ynp/5210
www.letsgo.org
www.fns.usda.gov
<http://www.nhs.uk/livewell/5aday/Pages/5ADAYhome.aspx>
<https://eu-lifestylemedicine.org/healthy-lifestyle-definition>
<http://www.adiitalia.net/>
www.forkids.it
www.healingchefs.com
www.ilfattoalimentare.it
www.ieo.it/bda2008/homepage.aspx

Le presenti Linee Guida sono state redatte a cura della Dr.ssa Antonini Nora e della Dr.ssa Livia Consolo.

Hanno collaborato:

- Università del Sacro Cuore di Brescia – Alta Scuola per l’Ambiente:
Prof. Pierluigi Malavasi - Dott.ssa Teresa Giovanazzi
- Associazione Priamo e Memorial Marilena:
Dott.ssa Daniela Speziani
- Università degli Studi di Brescia:
Dott.ssa Barbara Zanini – Assegnista di ricerca
- UL – Conal:
Dr. Mauro Corno - Dott.ssa Luisa Del Vecchio