

## Istituto Comprensivo ad Indirizzo Musicale “Mons. Mario Vassalluzzo”

Il progetto mensa “*Pranzo Condiviso ComVass*” si profila in continuità con gli obiettivi del progetto “*Crescere Felix*” realizzato in collaborazione dell’ASL, ed ha come fine quello di educare i nostri studenti ad uno stile alimentare sano.

Coadiuvati dall’insegnante di scienze, gli alunni avranno modo di sperimentare una gestione autonoma della propria refezione, diventando così quest’ultima un momento di crescita sociale, personale e fortemente educativo nell’ambito dell’educazione alimentare.

Nella scuola si possono creare condizioni determinanti la convivialità, partecipazione, tempi e spazi per la relazione e la valorizzazione delle competenze di ognuno e risorse collettive per la risoluzione dei problemi, attraverso l’attivazione di momenti di riflessione, incontri e percorsi formativi trasversali e partecipativi anche con soggetti del terzo settore e stakeholder.

### IL PROGETTO EDUCATIVO PER LA SCUOLA SECONDARIA

#### *OBIETTIVI*

Gli obiettivi possono essere così riassunti e schematizzati:

#### **Obiettivi di salute**

- 1) Ridurre l’incidenza delle malattie legate ad una scorretta alimentazione, in particolare: - aterosclerosi e sue complicanze  
- cancro  
- ipertensione - obesità
- 2) Favorire un maggiore benessere psicofisico dei ragazzi.

#### **Obiettivi di comportamento**

- 1) Aumentare il consumo di alimenti ricchi di fibre
- 2) Mangiare meno proteine e grassi saturi (meno carne, meno formaggi, meno salumi)
- 3) Assumere un minor quantitativo di sale (non aggiungere sale alle pietanze pronte e limitare il consumo di cibi fritti e preconfezionati, che solitamente ne contengono grandi quantità)
- 4) Aumentare il consumo di verdure (una-due porzioni al giorno), legumi (2-4 porzioni alla settimana), frutta, pesce
- 5) Fare una colazione adeguata
- 6) Fare merende e spuntini adeguati
- 7) Non consumare né caffè né alcolici
- 8) Fare un’alimentazione variata
- 9) Ridurre l’assunzione di cibi fuori pasto e, comunque, in tal caso preferire la frutta, la verdura, il latte, lo yogurt, il pane

- 10) Preferire la frutta e la verdura di stagione
- 11) Fare una regolare e adeguata attività fisica

### **Obiettivi di conoscenza**

- 1) Acquisire i concetti di dispendio energetico, fabbisogno, nutriente e alimento
- 2) Conoscere i principali nutrienti e distinguere gli alimenti per contenuti in nutrienti
- 3) Sapere che cosa sono i grassi saturi e quali cibi ne sono ricchi
- 4) Conoscere gli alimenti indicati per una sana colazione
- 5) Conoscere gli alimenti indicati per una sano spuntino e sana merenda
- 6) Sapere che le verdure, la frutta, i legumi e gli alimenti integrali sono essenziali per la nostra alimentazione, perché ricchi di fibre, sali minerali e vitamine
- 8) Conoscere il calendario della maturazione della frutta e della verdura

### *L'ADOLESCENTE E L'ALIMENTAZIONE*

Tra i 10 e i 19 anni si acquista in media il 20% della statura finale dell'adulto, il 50% del peso, e un cospicuo rimodellamento dello scheletro e aumento della massa ossea del 40%.

In aggiunta a quello che è già biologicamente un forte legame tra la nutrizione e lo sviluppo dell'adolescente, la pandemia da Covid-19 ha portato ad uno sbilanciamento verso cibi a maggiore contenuto calorico e minor valore nutrizionale, oltre che una minore dedizione all'attività fisica.

I nostri ragazzi attraversano una fase in cui avviene un cambio della velocità di accrescimento fisico e di conseguenza nel fabbisogno energetico. Il passaggio da bambino all'età adulta avviene in modo repentino, e sottovalutare l'importanza di una sana alimentazione potrebbe portare a quella che viene definita "*l'epidemia del terzo millennio*" ovvero l'obesità, un problema che comincia in molti casi in quest'età per poi esprimere tutto il suo potenziale distruttivo da adulto.

Secondo i LARN (**Livelli di Assunzione giornaliera Raccomandata di energia e Nutrienti**), stilate da parte della società Italiana di Nutrizione Umana (SINU), la dieta normale di un adolescente dovrebbe essere costituita da:

- 12 -15% di proteine
- 25 – 30% di lipidi
- 55 – 60 % di carboidrati

La suddivisione delle calorie nella giornata è invece pari a:

- 25% prima colazione
- 40 % pranzo
- 30 % cena
- 5 – 10% spuntino/merenda

## LARN PER L'ENERGIA

| Età            | Peso corporeo | MB   | FABBISOGNO ENERGETICO PER UN LAF DI: |      |            |
|----------------|---------------|------|--------------------------------------|------|------------|
|                |               |      | (anni)                               | (kg) | (kcal/die) |
| <b>Maschi</b>  |               |      |                                      |      |            |
| 10             | 37,2          | 1320 | 2210                                 | 2300 | 2460       |
| 11             | 41,7          | 1400 | 2340                                 | 2440 | 2610       |
| 12             | 46,9          | 1490 | 2490                                 | 2600 | 2780       |
| 13             | 52,7          | 1590 | 2670                                 | 2780 | 2970       |
| 14             | 58,7          | 1700 | 2840                                 | 2960 | 3170       |
| 15             | 63,5          | 1780 | 2990                                 | 3110 | 3330       |
| 16             | 66,6          | 1840 | 3080                                 | 3210 | 3430       |
| 17             | 68,2          | 1860 | 3130                                 | 3260 | 3480       |
| <b>Femmine</b> |               |      |                                      |      |            |
| 10             | 37,5          | 1190 | 2000                                 | 2090 | 2230       |
| 11             | 42,7          | 1260 | 2120                                 | 2210 | 2360       |
| 12             | 48,4          | 1340 | 2250                                 | 2340 | 2500       |
| 13             | 52,5          | 1390 | 2340                                 | 2440 | 2610       |
| 14             | 54,6          | 1420 | 2390                                 | 2490 | 2660       |
| 15             | 55,4          | 1430 | 2400                                 | 2510 | 2680       |
| 16             | 55,7          | 1440 | 2410                                 | 2510 | 2690       |
| 17             | 55,8          | 1440 | 2410                                 | 2510 | 2690       |

## EDUCAZIONE ALIMENTARE

Per l'adolescente, a causa del particolare "habitus" mentale del ragazzo, non si possono stabilire a priori dei rigidi schemi alimentari, ma andrebbero personalizzati, entro però certi parametri.

Prima di cominciare, vorremmo sottolineare l'importanza della **prima colazione**, che dovrebbe essere proposta con regolarità e con forza dai genitori. Non fare la prima colazione al mattino provoca squilibri metabolici che tendono a rendere molto difficoltoso il controllo del peso. L'organismo tende infatti ad accumulare tutto il cibo introdotto in seguito ed a trasformarlo in grasso di riserva. Non mangiare in modo regolare significa "affamare" l'organismo e favorire l'aumento di peso.

L'assenza della prima colazione può avere anche impatto sul rendimento scolastico; naturalmente se i ragazzi non vogliono mangiare il solito latte e biscotti bisogna saper fare delle proposte come, **cereali integrali, yogurt e frutta fresca, oppure frutta da sbucciare, ma facilmente (kiwi, mandarino, banana). Barrette di cereali senza zucchero aggiunto, succo d'arancio, un panino piccolo con formaggio magro oppure un panino piccolo con prosciutto crudo o con bresaola.**

Per il **pranzo** e per la **cena**, valgono in generale le regole di una buona alimentazione mediterranea quindi verdura e cereali integrali in abbondanza per garantire un adeguato apporto di vitamine, sali minerali e di fibre.

Poiché i ragazzi tendono a mangiare molto insaccati, fritti, patatine, formaggi e burro, bisogna cercare di limitare al massimo tutti questi alimenti per evitare l'esagerata introduzione di acidi grassi saturi e delle sostanze tossiche che si creano facendo friggere i grassi. Limitare dunque l'utilizzo dell'olio, e del sale in cucina.

Uno degli obiettivi del progetto è quello di ridurre la tendenza a consumare dolci, bibite dolcificate, gelati e snack. Le proteine devono essere proposte con la **carne (due volte alla settimana)**, e preferibilmente con il **pesce (almeno quattro volte alla settimana)** e le **uova (al massimo due volte alla settimana)**, per i sei pasti che rimangono si deve **favorire l'uso di cereali integrali e legumi associati.**

Per gli **spuntini e le merende** bisogna abituare il ragazzo a consumare regolarmente **frutta, yogurt e cereali e torte fatte in casa** al posto dei comuni snack industriali.



## PROPOSTE PER IL PRANZO CONDIVISO CoMVass

### PRIMA SETTIMANA

**Martedì:** panino bianco o integrale, frittata al forno con verdure (spinaci, zucchine, bieta, fagiolini, carota o verdure miste)

**Venerdì:** gâteau di patate al forno con prosciutto cotto, mozzarella, limitare uova e pan grattato

### SECONDA SETTIMANA

**Martedì:** panino bianco o integrale con insalata o rucola e straccetti di petto di pollo, pomodoro, carote.

**Venerdì:** polpettone al forno, con carne, parmigiano, pane e uova, a scelta un contorno di verdure di stagione

### TERZA SETTIMANA

**Martedì:** panino bianco o integrale con tonno o salmone con contorno di verdure di stagione

**Venerdì:** panino integrale o bianco con cotoletta di pollo al forno con insalata e pomodoro

### QUARTA SETTIMANA

**Martedì:** insalata di pasta con mozzarella, prosciutto cotto, uovo sodo, pomodoro e basilico

**Venerdì:** panino integrale o bianco con cotoletta di carne al forno con insalata e pomodoro

### QUINTA SETTIMANA

**Martedì:** polpette di tonno al forno con verdure

**Venerdì:** pizza! 😊

Come ultime notazioni, vogliamo sottolineare l'importanza della cena come momento di completamento della dieta, insieme alla colazione e allo spuntino.