

Movimento Cambiamo la mensa Mesagne Brindisi

Siamo **genitori sensibili al tema alimentazione** che chiedono che i risultati delle ultime ricerche scientifiche inserite nel “Quarto Codice Europeo contro il cancro” e le **nuove Raccomandazioni dell’“Organizzazione mondiale della sanità”** vengano **receptite all’interno delle Linee Guida Ministeriali della ristorazione scolastica**, ormai obsolete. Chiediamo inoltre che i requisiti minimi di qualità del servizio mensa vengano sempre rispettati e **che ci sia un sistema sanzionatorio chiaro ed efficace in caso di inadempienza**

La mensa che vogliamo è:

- una mensa **bio-sostenibile, attenta agli sprechi, sensibile all’ambiente e sostegno del territorio** circostante, che favorisca il consumo di **prodotti freschi, biologici e certificati**, ma soprattutto prodotti locali;
- una mensa **basata su un’alimentazione sana ed equilibrata**, in una logica di **salute e prevenzione**;
- una **mensa dinamica, con menù che variano** di frequente e che prevedano l’introduzione graduale di **ricette coerenti con le raccomandazioni dell’OMS**;
- una mensa **attenta e sensibile ai bambini con dieta speciale**, anche per scelte di tipo etico o religioso, **capace di offrir** loro un menu equilibrato, gustoso e non discriminante;
- una **mensa educativa**, accompagnata da progetti di educazione alimentare;
- una **mensa che torni all’uso delle cucine nelle scuole** perché ottenere la qualità nei centri cottura delocalizzati rispetto alle scuole è molto difficile.
- una **mensa aperta** che non teme la concorrenza delle famiglie che scelgono il pasto da casa, ma le accolgono come occasione di confronto e stimolo a fare meglio, **consentendo il ‘consumo misto’** (mensa e pasto da casa) all’interno del refettorio e senza discriminazioni;

Hai anche tu questa sensibilità per la qualità del pasto?

Questo gruppo è aperto a genitori, insegnanti, dirigenti scolastici che credono sia importante il cambiamento e che vogliono investire in un percorso di miglioramento di abitudini alimentari che inizialmente può partire nelle scuole ma inevitabilmente continua nelle proprie case. E’ aperto anche a medici, nutrizionisti, associazioni, istituti, che vogliano sostenere e diffondere una dieta più consapevole, migliorare la qualità dei pasti insieme al ‘momento

mensa' sollecitando le istituzioni a intervenire per migliorare il servizio di refezione scolastica.

Compito di tutti noi è dunque quello di informarsi ed informare, dedicarsi all'approfondimento del menù che viene servito nelle proprie scuole, dei prodotti ed ingredienti utilizzati, interfacciarsi con il Comitato Mensa, seguire progetti pilota realizzati con successo nelle mense di altre scuole d'Italia per testimoniare la fattibilità dei cambiamenti proposti. Il tutto **per arrivare**, auspichiamo insieme al nutrizionista della ASL e ai dirigenti dell'aziende che forniscono i pasti, **ad una mensa migliore**.

Realtà del territorio, attente ai temi legati all'alimentazione e all'ambiente, quali Libera Terra Terre di Puglia, Gruppo di Acquisto Solidale "Gramigna" di Mesagne, bottega Naturalia di Brindisi, associazioni di genitori quali il Comitato dei Genitori della Scuola Europea di Brindisi e il Comitato dei genitori Interscolastico di Mesagne, aderiscono con convinzione alle nostre richieste, sostenendone la causa.

Coloro che desiderano condividere e sostenere queste richieste, possono scrivere a: **cambiamolamensa@gmail.com** e seguitemi su **facebook** alla pagina "*Movimento Cambiamo la mensa Mesagne Brindisi*"

Mimiliana Farina

cell 334 9334777 fondatrice e responsabile del movimento per Mesagne e Brindisi

Grazia Buonasorte:

cell 346 6728198 referente del movimento per la Scuola Europea di Brindisi

Nuove Linee guida della ristorazione scolastica

Le nuove linee guida della ristorazione scolastica, aggiornate con le Raccomandazioni dell'OMS degli ultimi anni e del Codice Europeo contro il cancro, sono all'interno di una proposta di legge che sta seguendo l'iter istituzionale. In attesa dei tempi della politica noi chiediamo all'Azienda Sanitaria di tenere conto, nella pianificazione dei menù settimanali, condivisa con i genitori, dei seguenti criteri:

- **presenza quotidiana di verdura fresca e di frutta biologica; limitare l'uso di verdura surgelata o IV e V gamma;**
- **3/5 dei pasti con cereali integrali o semintegrali (non trasformati o raffinati) e con legumi biologici, in ottemperanza alla raccomandazione di basare l'alimentazione prevalentemente su cibi di provenienza vegetale riducendo proteine e grassi animali;**
- **2/5 dei pasti con prodotti animali, pesce o uova o formaggi o carni bianche, che siano di provenienza biologica e italiana, non da allevamento intensivo ma allevati e nutriti secondo natura;**
- **evitare carni conservate, (come ad esempio il prosciutto cotto), come indicato dalle Raccomandazioni dell'OMS;**
- **evitare alimenti che contengano grassi idrogenati, grassi saturi e grassi aggiunti in genere;**
- **evitare pane, focacce, pasta fresca a base di farine 0/00 come primo ingrediente;**
- **evitare i dadi e preferire brodi vegetali preparati con verdure fresche e usare (poco) sale marino;**
- **rispettare la stagionalità e scegliere i prodotti biologici, a Km0 in via prioritaria e non preferenziale;**
- **ridurre il consumo di patate che non sono verdura e non utilizzare il preparato liofilizzato per purea di patate;**
- **inserire una maggiore varietà di alimenti offerti nel ciclo mensile anche inizialmente in via sperimentale;**
- **evitare pasti a base di cibi ripieni, lavorati e trasformati industrialmente come bastoncini, tortellini.**

Alla Amministrazione Comunale chiediamo che il **capitolato d'appalto** concernente le caratteristiche merceologiche e requisiti dei prodotti da utilizzare, **sia redatto con specifiche tecniche dei prodotti ed ingredienti da utilizzare all'interno di ogni ricetta**, (così da evitare la possibilità di libere interpretazioni) e di facile consultazione.

Alla ditta che si occupa del servizio di refezione scolastica chiediamo di **rendere pubblici, dunque accessibili a tutti, l'elenco dei prodotti e ingredienti utilizzati per la produzione dei pasti di cui sia chiara la tracciabilità e la qualità indicandone il fornitore, la provenienza, specificando quali prodotti sono biologici, quali quelli tipici e tradizionali, quali D.O.P., I.G.P., quali a KM 0 e quali a filiera corta.** Tutto questo al fine di **agevolare le fasi di controllo del servizio nei centri di cottura** anche da parte dei genitori autorizzati.

Che sia fatto obbligo l'impiego esclusivo, durante il trasporto e la distribuzione dei pasti, di **contenitori e stoviglie riutilizzabili in acciaio inox, porcellana, in vetro, piuttosto che l'utilizzo di contenitori e stoviglie di plastica** e la presenza in sala di **contenitori adeguati allo smaltimento dei rifiuti differenziati.**

Chiediamo inoltre agli operatori della ristorazione scolastica di **avviare percorsi di formazione del proprio personale** per migliorare la consapevolezza dell'effetto della qualità del cibo sulla salute e stimolare l'utilizzo di alimenti meno conosciuti, **capaci di rendere appetibili cibi più salutari.**

Ai Responsabili dei Presidi Scolastici chiediamo:

- **istituire la merenda di metà mattina a base di frutta** in quanto risulta essere il momento in cui i bambini possono consumarla con più gusto e soprattutto per evitare l'assunzione di altri tipi di alimenti meno salutari (merendine, focacce,);
- **evitare la presenza di cibi sconsigliati nei distributori presenti a scuola** (bevande zuccherate e "zero", merendine con farine raffinate o grassi idrogenati o sciroppo di glucosio e fruttosio);
- **prevedere progetti di educazione alimentare e laboratori di cucina** integrati nei programmi scolastici;

Ai docenti chiediamo:

di assicurarsi che ci siano le condizioni affinché si possa vivere il tempo del pasto come esperienza di didattica quotidiana in cui apprendere a rapportarsi con il cibo e con l'ambiente in genere, in modo consapevole e critico perché diventi una competenza da spendere in famiglia e nel gruppo sociale.

Approfondimenti

Il Coordinamento Cambiamo la mensa, presieduto dal noto epidemiologo Professor Franco Berrino, nasce con l'obiettivo di rendere la mensa più salutare e al passo coi tempi. Anni di duro lavoro hanno portato a una proposta di legge "Cambiamo la mensa" che il Governo si è impegnato a portare in discussione. Un distaccamento di Milano del "Coordinamento Cambiamo la Mensa" è nato ufficialmente quest'anno anche in Calabria, a Lamezia Terme. Noi sosteniamo con convinzione le loro richieste perché perfettamente in linea con le nostre esigenze.

Franco Berrino è uno scienziato di fama mondiale, Direttore di Medicina Preventiva e Predittiva, nonché Responsabile dell'Unità di Epidemiologia dell'Istituto Nazionale dei Tumori di Milano. È membro del team internazionale del più vasto studio di popolazione condotto sui rapporti tra dieta e salute che coinvolge 520.000 persone provenienti da dieci Paesi europei (EPIC, European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition).

Conclusioni del convegno "**Cambiamo la mensa**" (Istituto dei Tumori di Milano 2/12/2015):

- il Ministero della Salute ha espresso preoccupazione per l'eccesso di proteine con cui vengono nutriti i bambini (Quaderni del Ministero della Salute, Nutrire il pianeta, nutrirlo in salute, Ottobre 2015)
- i bambini italiani mangiano oltre il doppio delle proteine di cui hanno bisogno (statistiche reperibili sul volume dei LARN)
- i LARN pubblicati dalla Società Italiana di Nutrizione Umana nel 2014 hanno ridotto del 30% circa le stime del fabbisogno proteico alle varie età e della quantità di proteine raccomandate nella dieta
- gli studi epidemiologici sono coerenti nel mostrare che un eccesso di proteine nella dieta è associato a un maggior rischio di obesità, sia nei bambini sia negli adulti
- il Codice Europeo Contro il Cancro, pubblicato nell'ottobre del 2014 e reperibile sul sito del Ministero della Salute, raccomanda di evitare le carni lavorate (sostanzialmente i salumi) e di limitare il consumo di carni rosse
- Il Fondo Mondiale per la Ricerca sul Cancro, dopo una revisione sistematica di tutti gli studi su alimentazione e tumori, aveva già emesso le stesse raccomandazioni nel 2007 (www.dietandcancerreport.org)

- l’Agenzia Internazionale per la Ricerca sul Cancro (IARC) dell’Organizzazione Mondiale della Sanità ha classificato le carni lavorate come cancerogene per l’uomo e le carni rosse fresche come probabilmente cancerogene per l’uomo (Monografie IARC sul Rischio cancerogeno per l’uomo delle sostanze chimiche)
- le proteine di origine animale sono ritenute più problematiche di quelle vegetali per quanto riguarda la loro responsabilità nel favorire il sovrappeso (Günter 2007, Am J Clin Nutr 86:1765)
- che il Fondo Mondiale per la Ricerca sul Cancro e il Codice Europeo Contro il Cancro raccomandano di basare l’alimentazione quotidiana prevalentemente su prodotti di provenienza vegetale con un’ampia varietà di cereali integrali, legumi, verdure e frutta
- che la dieta mediterranea tradizionale è associata a minor rischio di obesità, asma, dermatiti, iperattività e deficit di attenzione, stitichezza, e migliora la funzionalità respiratoria e l’assorbimento del calcio e del ferro
- un terzo dei bambini italiani sono sovrappeso (progetto Okkio alla Salute dell’Istituto Superiore di Sanità)
- che il consumo di patatine, patate, prodotti a base di farine raffinate, dolci commerciali, succhi di frutta, è associato a un maggior rischio di obesità, mentre il consumo di cereali integrali, legumi, verdure, semi oleaginosi e frutta è associato a un minor rischio di obesità (Mozzaffarian 2011 New Engl J Med 364:2392)
- numerosi studi epidemiologici e sperimentazioni cliniche dimostrano coerentemente che il consumo di bevande zuccherate è associato a un rischio aumentato di obesità, di sindrome metabolica, e di diabete (Te Morenga)
- che c’è il forte sospetto che anche le bevande zero siano associate alla sindrome metabolica e al diabete
- che il Codice Europeo Contro il Cancro raccomanda di evitare le bevande zuccherate e limitare i cibi ad alta densità calorica, cioè i cibi ricchi di grassi, zuccheri e farine raffinate
- che l’Organizzazione Mondiale della Sanità raccomanda di evitare cibi ricchi di grassi saturi e trans, zuccheri aggiunti, e sale