



SOSTENIBILMENSE

#PERUNAMENSABUONAESOSTENIBILE

un percorso partecipato per una
mensa buona, sana e sostenibile



Un progetto che promuove un'alimentazione scolastica che punta ad educare il gusto intorno ad alimenti che fanno bene alla salute dei bambini e del pianeta, creare sviluppo sul territorio e una comunità del cibo intorno alla mensa.



SOSTENIBILMENSE

#PERUNAMENSA BUONA E SOSTENIBILE

La Fondazione MPS

La Fondazione MPS ha pubblicato il bando 'Sostenibilmense' rivolto ai Comuni della Provincia di Siena, con l'obiettivo di accompagnare le Amministrazioni verso una migliore gestione del servizio di ristorazione scolastica, per rendere la mensa uno strumento di politica del cibo e di sviluppo locale.

Con l'adesione al bando i Comuni s'impegnano a partecipare ad un programma che coinvolge tutti i soggetti che ruotano intorno alla mensa scolastica per adottare un modello di ristorazione scolastica buona, sana e sostenibile, che sia espressione del territorio senese con cui dialogare in un rapporto di scambio proficuo.

Sostenibilmense s'inserisce nella cornice del progetto sCOOL FOOD che è un programma educativo ideato, promosso e sostenuto dalla Fondazione Monte dei Paschi di Siena, attuato nelle scuole dell'Area Vasta Toscana Sud-Est.

La Fondazione MPS per la realizzazione di Sostenibilmense ha coinvolto 2 partner come **ANCI Toscana** e **Foodinsider**.

Foodinsider

Foodinsider è un'associazione che nasce per **contrastare il declino della mensa scolastica italiana** e mira a promuovere una ristorazione capace di guardare alla salute dei bambini e alla salute del pianeta senza prescindere dalla bontà del pasto. Il team di Foodinsider si compone di **esperti con competenze multidisciplinari in grado di considerare la complessità della mensa** dalla produzione alla cucina, dagli scarti all'economia circolare, dall'educazione dei bambini allo sviluppo di comunità del cibo.

Foodinsider si ispira al concetto di trasversalità delle competenze scientifiche **a beneficio dei bambini e della comunità**, al fine di ridurre rischi sulla salute e di aumentare la conoscenza sull'impatto che l'alimentazione ha sull'ambiente. L'obiettivo dell'associazione è quello di **formare, sensibilizzare ed educare a un consumo responsabile** tutti gli attori che ruotano intorno alla mensa scolastica coinvolgendo la scuola, le istituzioni e le famiglie al fine di promuovere abitudini alimentari sane e sostenibili.

SOSTENIBILMENSE

#PERUNAMENSA BUONA E SOSTENIBILE



a tutta salute

Buono

Il gusto e il piacere del pasto sono dei requisiti cardine della mensa scolastica.

Rimettere al centro le cucine e la competenza dei cuochi consente ai bambini di gradire piatti sani, li educa a conoscere e ad apprezzare anche legumi e verdure e a ridurre gli scarti in mensa.

In assenza del gusto qualsiasi progetto di educazione alimentare fallisce.

Sano

Mangiare a scuola è nutrire corpo e cervello e alimentare il sistema immunitario che si costruisce in fase di crescita. La capacità protettiva del cibo dipende dalla qualità delle materie prime e dal processo di elaborazione e somministrazione dei pasti.

E' possibile e necessario evitare cibo depauperato dei suoi nutrienti a causa di modelli mensa inadeguati.

Sostenibile

La mensa che guarda al futuro delle nuove generazioni ha un **servizio a basso impatto ambientale** e realizza strategie per ridurlo. Promuove il consumo di prodotti sostenibili, adotta menu a basso impatto ambientale, (biologici, stagionali e locali) elimina packaging e plastica, riduce gli scarti e il consumo di acqua, attingendo a energie da fonti rinnovabili.

Dalla consapevolezza alla salute

Oggi la salute dei bambini e quella del pianeta è minata da un'alimentazione sempre più ricca di cibi ultra processati e da ambienti inquinati che mettono a rischio la sopravvivenza delle nuove generazioni la cui vita sarà sempre più condizionata dai cambiamenti climatici.

La mensa scolastica rappresenta il 40% dell'apporto nutrizionale nell'arco della giornata, un dato che permette di sostenere che se un bambino mangia male a scuola, assumendo una dieta sbagliata, per esempio, troppo carica di alimenti infiammatori o squilibrata, senza cibi protettivi che alimentano il sistema immunitario negli anni in cui questo si costituisce, questo consumo scorretto protratto per anni influenzerà la sua salute oggi, rendendolo più facile preda di microrganismi, come virus e batteri, ma anche quella da adulto.

La scienza sostiene, infatti, che quello che mangiano i bambini nei primi 15/20 anni della loro vita è determinante per lo sviluppo o meno di quelle patologie a cui sono geneticamente predisposti; così come l'Agenzia internazionale per la ricerca sul cancro dichiara che 3 tumori su 10 dipendono da una cattiva alimentazione.

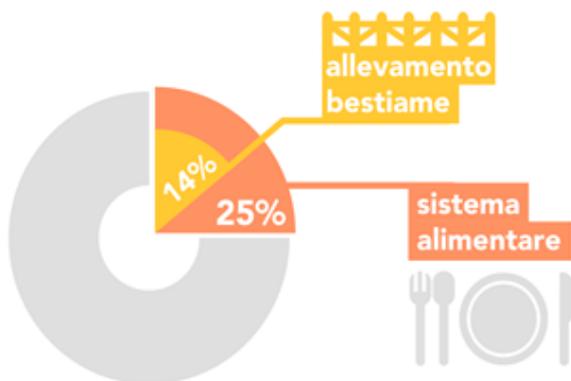
Mangiare bene nei primi anni di vita è un investimento sul futuro dei bambini. Per questo l'alimentazione a scuola deve essere buona e sana e trovare un'alleanza con le abitudini alimentari della famiglia. *Sostenibilmense* vuole creare consapevolezza sull'importanza del cibo buono e sano a partire dalla scuola.

genuino.buono sostenibile

Mensa, cibo e l'ambiente

La mensa scolastica coinvolge più di 2 milioni di bambini in Italia. Numeri importanti che possono avere un grande impatto sul pianeta se le scelte alimentari non sono scelte che rispettano l'ambiente. Il sistema alimentare, infatti, incide circa per il 25% delle emissioni di CO2 nell'atmosfera. Solo il 14% deriva dall'allevamento di bestiame.

Emissioni Globali di gas ad effetto serra



Un sistema alimentare che si basa su prodotti plastificati che vengono da sempre più lontano, che promuove piatti processati da scartare, scaldare e consumare, sempre più ricchi di additivi e meno di nutrienti non solo rende il fisico più fragile, ma impoverisce il suolo e inquina l'atmosfera. Diventa sempre più urgente conquistare consapevolezza sull'impatto che il cibo ha sulla salute del pianeta e agire affinché la ristorazione, diventi driver del cambiamento e volano verso un mondo più sostenibile.

Alimentazione e climate change

Il rapporto della Commissione Lancet Food in the Anthropocene (Willett et al., 2019) conferma alcune drammatiche evidenze relative agli odierni sistemi alimentari:

1. l'attuale composizione delle diete non permette di sfamare adeguatamente tutta la popolazione mondiale preservando gli ecosistemi e le risorse naturali;
2. il modello di consumo di cibo che è adottato dalle economie più ricche contribuisce in modo sostanziale al surriscaldamento climatico, producendo enormi quantità di gas serra;
3. la produzione di cibo è tra i più importanti fattori che impattano sul cambiamento climatico, sulla perdita di biodiversità, sull'uso delle risorse idriche, sulla compromissione dei cicli dei nutrienti e sui cambiamenti dell'uso del suolo.

Emerge quindi chiaramente, e viene confermato da una commissione composta da 37 esperti di 16 Paesi, quanto da anni viene affermato circa il paradosso che affligge i sistemi alimentari: nonostante essi possano e debbano riuscire a sfamare una popolazione mondiale in crescita (le stime confermano che nel 2050 la Terra ospiterà circa 10 miliardi di persone) e supportare la sostenibilità ambientale, l'attuale modello alimentare globale, dominato da diete fortemente impattanti sugli ecosistemi e sulla salute umana, non è in grado di garantire questi obiettivi.



genuino.buono
sostenibile

IL PERCORSO

Sostenibilmense è un percorso proposto ai Comuni che si compone di più interventi che mirano a diffondere cultura e competenze specifiche, necessarie a migliorare la qualità del pasto da diversi punti di vista.

Analisi

Il processo di transizione verso una mensa buona, sana e sostenibile parte dall'analisi dei menu scolastici e dell'organizzazione che sottintende il servizio mensa, a seguito della quale viene redatto un documento che raccoglie le criticità della dieta proposta insieme alle osservazioni e indicazioni relative alle ipotesi di intervento che il team di Foodinsider propone all'Amministrazione.

Misurazione del valore

Viene fotografato lo status quo della mensa attraverso degli indicatori che registrano i vari aspetti su cui si vuole intervenire. In questo modo **si registra il punto zero** da cui si parte per realizzare gli interventi, misurando l'equilibrio del menu, ma anche il gradimento e la quantità di scarti monitorati in un lasso di tempo concordato.

Piano di azione partecipato

Le proposte d'intervento riguardano gli ambiti di miglioramento identificati in fase di analisi che permettono di **riallineare la dieta** agli standard qualitativi richiesti e di ottemperare alle indicazioni di legge. Sulla base di un confronto con l'Amministrazione, l'azienda di ristorazione scolastica, i genitori e gli insegnanti viene definito, in maniera partecipata, un Piano di Azione.

Il test Menu a punti

Il test 'Menu a punti' è uno strumento semplice e utile per comprendere le aree di miglioramento del menu: **cosa ci deve essere e cosa è meglio ridurre** affinché la dieta sia equilibrata e corretta dal punto di vista nutrizionale, considerando anche la qualità delle materie prime utilizzate per il pasto.

Oltre agli **aspetti nutrizionali** viene considerato anche **l'impatto della dieta sul pianeta**. Il risultato del test restituisce un punteggio in base al quale il menu è giudicato 'ottimo' (sopra i 150 punti), 'buono' (tra i 100 e 150 punti), 'sufficiente' (tra i 50 e i 100 punti), 'insufficiente' (sotto i 50 punti).

Nuovi ingredienti e piatti

Le proposte che fanno seguito all'analisi riguardano spesso ambiti critici come la carenza di legumi, la monotonia delle verdure, l'assenza di alimenti ad alto fattore protettivo. Vengono individuate, insieme al Comune, i genitori commissari mensa, gli insegnanti e l'azienda di ristorazione la gradualità e le strategie per **l'introduzione di nuovi ingredienti**, anche a filiera corta, **e di nuove ricette** per garantire un buon grado di accettazione dei nuovi piatti da raggiungere creando sinergie tra più attori che ruotano intorno alla mensa: insegnanti, genitori e cuochi.

il cibo amico del pianeta

Monitoraggio scarti

La quantificazione degli scarti e degli avanzi di cibo in mensa è un'**indicazione di legge introdotta dai CAM**. La rilevazione dei dati oggettivi sul gradimento del pasto attraverso la misurazione sistematica del food waste è necessaria per introdurre correttivi adeguati. Foodinsider supporta i Comuni nell'identificare **soluzioni, anche informatiche**, e il modello organizzativo adeguato per un monitoraggio efficiente della qualità e consumo del pasto.

Correttivi

Il monitoraggio degli scarti consente di avere i dati effettivi di consumo e di intervenire anche con la revisione di alcune ricette che possono mantenere lo stesso apporto nutrizionale, ma con **tecniche di preparazione diverse** o con la revisione o sostituzione di piatti al fine di ottenere un **migliore apprezzamento** da parte dei bambini. L'attività può essere svolta a supporto dei cuochi e dello staff di cucina con brevi **sessioni di formazione**.

Riduzione food waste

Sulla base dell'analisi dei dati di consumo vengono proposte delle strategie di **prevenzione scarti** ed avanzi che presuppongono il coinvolgimento di più attori della mensa in base al problema identificato. Per il recupero del cibo servito Foodinsider dà supporto ai Comuni nell'identificare soluzioni per trasformare gli scarti in **risorse per l'economia circolare**.

Genitori e insegnanti alleati

La sensibilizzazione dei membri delle Commissioni mensa e degli insegnanti sui principi di un'alimentazione sana e sostenibile è essenziale per avviare quel processo di **"contaminazione" tra commissari mensa e famiglie** e per riconoscere un **ruolo educativo fondamentale agli insegnanti durante il pasto a scuola**.



Il processo di introduzione dei nuovi piatti coinvolge genitori e gli insegnanti nelle fasi di test delle nuove ricette. L'introduzione dei nuovi piatti dopo la degustazione tiene conto del fatto che una nuova ricetta necessita di essere assaggiato almeno 5 volte da parte dei bambini prima di essere accettata. Fondamentale è il contributo degli insegnanti e dei genitori nel preparare i bambini ad un atteggiamento positivo verso i nuovi piatti.

Mangiamo ciò che siamo

Ambiti di intervento



Biodiversità della dieta



Ridurre le fonti proteiche animali



Prodotti biologici (rispetto CAM)



Integrare alimenti a basso impatto ambientale

Tra gli interventi previsti per migliorare la dieta dei bambini a scuola ci sono alcuni aspetti che puntano alla varietà dell'apporto nutrizionale, l'eliminazione dei cibi processati e ultraprocesati e di tutti quegli alimenti che l'OMS classifica nel gruppo 1, sicuramente cancerogeni (carni conservate) e nel gruppo 2, potenzialmente cancerogeni (carni rosse). Tra gli obiettivi c'è anche la migliore cura da parte dello staff di cucina nella preparazione dei piatti, per rendere più appetibili anche i piatti a base di verdure e legumi.

Particolare attenzione viene posta agli alimenti sostenibili, biologici, e quei cibi la cui produzione non richiede un massiccio rilascio di CO2 nell'atmosfera e neanche un eccessivo consumo idrico.

Il progetto valuta anche la possibilità di ridurre, se non eliminare la plastica, privilegiando alimenti freschi privi di packaging e promuovendo l'impiego di stoviglie lavabili (in porcellano o ceramica).

Si vuole trasformare la mensa in uno strumento di politica di sviluppo del territorio connettendola con le produzioni locali e la stagionalità, privilegiando il km0, insieme ai piatti della tradizione locale.

Durante tutto il processo si pone molta attenzione alla riduzione degli sprechi coinvolgendo e responsabilizzando tutti gli attori che ruotano intorno al servizio e monitorando l'effettivo consumo del pasto.



Eliminare cibi processati



Migliorare capacità culinaria/ educare il palato dei bambini



Stoviglie e packaging sostenibile



Connettere la mensa al territorio