

FONTE: la Repubblica TORINO .it

Niente merendine a scuola, ricreazione con frutta bio

di Ottavia Giustetti



Bambini sempre più in sovrappeso, arriva in soccorso l'abolizione delle merendine. Le scuole del Comune di Moncalieri dai nidi alle medie inferiori, adottano il frutto biologico nella pausa di metà mattina mentre le famiglie sono caldamente invitate a non dotare più lo zainetto dei propri figli della merenda tradizionale. «Frutta biologica alle 10 e 30»: così si chiama il progetto che entrerà in vigore dal prossimo lunedì e che ha come obiettivo quello di rieducare i ragazzi a una più sana alimentazione e a scansare in questo maniera i chili di troppo.

«Sono quindici anni che lavoriamo per far conoscere e consumare più frutta ai nostri bambini - spiega Roberta Di Gregorio, dietista dell'Ufficio mensa del Comune di Moncalieri - e sorprendentemente abbiamo visto che i piccoli reagiscono bene alla novità: inizialmente avevamo deciso di lasciare una giornata di merenda libera, per abituarli gradualmente. Ma poi abbiamo visto che anche quel giorno i piccoli portavano da casa o un frutto o i cracker. Dunque non più le super-fette di pizza che li riempivano, finendo per spegnere l'appetito al momento del pranzo. I genitori, invece, sono più scettici».

Ma come funziona il progetto? «La frutta biologica viene consegnata fresca ogni mattina, poi lavata e suddivisa, prima di essere data ai bambini. Quella che non è stata distribuita - spiega Di Gregorio - torna in mensa e viene consumata a pranzo». In questo modo i bambini non solo mangiano regolarmente mele e arance, ma assaggiano anche prodotti meno usuali come il caco, in un contesto di gioco che magari vince le loro perplessità. «Inoltre per incentivare il consumo del contorno, a pranzo serviamo prima il secondo con la verdura, e solo dopo il primo, per il quale sono vietati i bis».

Norme rigidissime come quelle che regolano la scelta dei cibi per il pasto delle mense che sono rigorosamente biologici, di stagione e possibilmente coltivati o allevati nel territorio circostante. Tutto per garantire un'alimentazione sana e scongiurare l'epidemia di chili di troppo che, secondo un'indagine dell'Asl, minaccia anche i piccoli della zona, proprio come i coetanei di tutta Italia.

Il progetto dello spuntino a base di frutta lascia però perplessi molti genitori, soprattutto dei ragazzi della scuola media che con la quasi totale abolizione dei rientri pomeridiani, restano a scuola ogni giorno per sei ore consecutive e tornano a casa per pranzo solo dopo le 14. Lo spuntino di metà mattinata secondo molti è poi un importante momento di aggregazione tra i coetanei, ed è essenziale che gli alunni facciano una pausa piacevole, mangiando prodotti che incontrano il loro gusto.

25 novembre 2009)