

Sistema Socio Sanitario



Regione  
Lombardia

ATS Val Padana

Dipartimento Prevenzione Medica  
Sede Territoriale di Cremona  
Servizio di Igiene degli Alimenti e della Nutrizione

Al Dirigente Scolastico  
Scuola Secondaria di primo grado  
A. Galmozzi Crema

e, p.c. Comune di Crema

**La nostra Azienda ritiene non sia corretto che i ragazzi consumino a scuola un pasto portato da casa per vari motivi.**

#### **DI TIPO NUTRIZIONALE**

Il pasto in mensa è un'occasione privilegiata per acquisire corrette abitudini alimentari. Consentire ai ragazzi un pasto freddo, spesso a base di carni conservate e di formaggi, povero di verdure e di alimenti freschi, troppo ricco di sale, pregiudica la qualità e la varietà della loro alimentazione, venendo a mancare un equilibrio nell'apporto di nutrienti.

#### **DI TIPO IGIENICO**

I pasti portati da casa andrebbero conservati in ambienti e a temperature idonee per evitare deterioramento e contaminazione. Attualmente a scuola non è possibile realizzare tali condizioni, pertanto l'eventuale scelta di alimenti deperibili espone il bambino al pericolo di tossinfezioni e comunque a situazioni a rischio per la sua salute. Di conseguenza la scelta di somministrare esclusivamente alimenti conservabili a temperatura ambiente penalizza la varietà e la qualità nutrizionale dei pasti.

#### **DI TIPO SOCIALE**

La refezione scolastica è (e dovrebbe continuare ad esserlo) un momento educativo, in quanto occasione di condivisione e socializzazione, inoltre, consumare tutti lo stesso pasto evita eventuali discriminazioni tra coloro che mangiano il pasto della mensa e quelli che lo portano da casa.

Vi sono evidenze scientifiche che i ragazzi che consumano i pasti presso la mensa scolastica hanno abitudini alimentari più salutari rispetto ai coetanei che non lo fanno, dato confermato anche dalla sorveglianza "OKkio alla Salute" che nel 2016 è arrivata alla sua quinta edizione.

#### **ATS della Val Padana**

Sede Legale: Via dei Toscani, 1 - 46100 Mantova - [www.ats-valpadana.it](http://www.ats-valpadana.it) - C.F. / P.I. 02481970206  
Sede Territoriale di Cremona: Via Belgiardino, 6 - 26100 Cremona - Tel. 0372 497458 Fax 0372 497693 - [sian@aslcremona.it](mailto:sian@aslcremona.it)



**Dal momento che il nostro ruolo non ci consente di vietare l'ingresso a scuola di pasti portati da casa, desideriamo sottolineare che la responsabilità di tale scelta ricade sulla scuola e sulle famiglie e che, pertanto, tali soggetti sono chiamati a valutarne attentamente le conseguenze.**

Se si opta per tale scelta si precisa che in un pasto equilibrato non deve mai mancare:

- una porzione principale di **carboidrati** come pasta, riso, pane e cereali vari (farro, orzo, etc.);
- una porzione di **proteine** come carne, pesce, formaggi, uova e legumi;
- un corretto condimento con **olio di oliva** (se possibile extravergine) per apportare una giusta quantità di grassi di buona qualità;
- una porzione di **verdura** (patate e piselli non sono considerati in questa categoria);
- una porzione di frutta se gradita.

Evitare, o comunque, ridurre il consumo, almeno durante il pranzo, di tutti quei cibi ricchi di grassi e zuccheri quali patatine fritte, bevande gassate e/o zuccherate, snack; limitare il consumo di pizza e panini ad una volta a settimana.

Ricordiamo che la varietà è fondamentale sia per assumere nutrienti diversi con le loro caratteristiche differenti sia per apportare tutte le vitamine e i minerali; infine, si consiglia ai ragazzi di consumare il pasto seduti e in tranquillità per la corretta digestione.

A disposizione per ulteriori chiarimenti si porgono distinti saluti.

Il Responsabile U.O. IPAV Crema  
Dr. Felice Lisanti

**ATS della Val Padana**

Sede Legale: Via dei Toscani, 1 - 46100 Mantova - [www.ats-valpadana.it](http://www.ats-valpadana.it) - C.F. / P.I. 02481970206  
Sede Territoriale di Cremona: Via Belgiardino, 6 - 26100 Cremona - Tel. 0372 497458 Fax 0372 497693 - [sian@aslcremona.it](mailto:sian@aslcremona.it)