

# CONSAPEVOLEZZA IN MENSA

## Promuovere scelte alimentari sane e sostenibili e contenere lo spreco di cibo

### CORSO DI FORMAZIONE A DISTANZA (FAD) PER INSEGNANTI

Questo corso di Formazione a Distanza è stato pensato per tutti gli insegnanti e in particolare per quelli che, essendo “in prima linea” nel momento del pasto in mensa, assumono un ruolo ancor più delicato e complesso nel percorso educativo del bambino

Il percorso formativo proposto vuole essere una opportunità per diffondere e promuovere una cultura orientata al consumo consapevole di cibo sano, sicuro, sostenibile, prodotto e distribuito nel rispetto dell’ambiente.

#### strutturazione

Il corso è stato strutturato per fornire informazioni ed implementare la consapevolezza sulla complessità del servizio di ristorazione, sul concetto di sana alimentazione nella collettività, sul recupero del valore, del rispetto del cibo, e del proprio ruolo educativo durante il pasto in mensa.

Il corso è suddiviso in 5 moduli con una durata complessiva di circa 5 ore.

Nel **primo modulo** (suddiviso in 3 parti), vi è una introduzione sulla problematica dello spreco alimentare in particolare in ambito di ristorazione collettiva, vi è inoltre un breve cenno sulla storia della ristorazione scolastica, strettamente collegata al cambiamento della scuola negli anni anche con qualche riflessione sull’oggi e infine viene affrontato il complesso sistema della refezione scolastica con i ruoli e le responsabilità di ognuno.

Il **secondo modulo** (suddiviso in 5 parti) tratta in generale di sana alimentazione: nello specifico, si parte dai riferimenti scientifici nutrizionali, preceduti da alcuni dati epidemiologici di OKKIO alla Salute (sistema di sorveglianza nutrizionale che raccoglie informazioni sugli stili di vita e lo stato ponderale dei bambini della scuola primaria), si prosegue con l’approfondimento degli alimenti da promuovere e da limitare nelle scelte quotidiane e in particolare all’interno dei menù per la ristorazione scolastica per arrivare all’analisi dei momenti del pasto della giornata. Il modulo si conclude con una presentazione sulle problematiche legate ai menù con approfondimento sulle diete speciali e una presentazione finale sull’etichettatura degli alimenti.

Il **terzo modulo** (1 parte) affronta nel dettaglio il ruolo educativo del pasto, quali sono gli obiettivi e le azioni che l’insegnante può intraprendere. Si parte dal rispetto del cibo, dall’importanza dell’assaggio sia per il valore educativo che esso rappresenta sia al fine di ridurre lo spreco all’interno del servizio di ristorazione scolastica

Nel **quarto modulo** (suddiviso in 3 parti) viene illustrata la tematica della sostenibilità in termini di scelte alimentari e di servizio del pasto in mensa. Vengono forniti alcuni suggerimenti o riferimenti anche normativi per l’eventuale recupero delle eccedenze. Nello specifico si tratterà di alimentazione sostenibile (1° parte), di spreco alimentare (2° parte) e di sostenibilità ambientale (3° parte)

Il **quinto modulo** (1 parte) vuole essere una raccolta delle possibili attività di laboratorio per le insegnanti da svolgere in classe con l’eventuale coinvolgimento della famiglia anche per affrontare il tema dello spreco domestico che rappresenta una significativa percentuale dello spreco alimentare.

|   |  |
|---|--|
| <b>MODULO 1: IL CONTESTO</b>                  | IL CONTESTO E I NUMERI DELLO SPRECO<br>MANGIARE A SCUOLA: IL PERCORSO DA IERI A OGGI<br>I PROTAGONISTI NELLA RISTORAZIONE SCOLASTICA                                   |
| <b>MODULO 2: SANA ALIMENTAZIONE</b>           | IL MENU’: BASI SCIENTIFICHE<br>IL MENU’: ALIMENTI DA PROMUOVERE E DA LIMITARE<br>LA GIORNATA ALIMENTARE<br>ALIMENTAZIONE PARTICOLARE<br>L’ETICHETTATURA DEGLI ALIMENTI |
| <b>MODULO 3: IL RUOLO EDUCATIVO DEL PASTO</b> | IL PASTO IN MENSA: QUALE VALORE? QUALE RELAZIONE?  |
| <b>MODULO 4: ASPETTI “GREEN”</b>              | L’ALIMENTAZIONE SOSTENIBILE<br>LO SPRECO ALIMENTARE<br>LA SOSTENIBILITA’ AMBIENTALE  |
| <b>MODULO 5: PROPOSTE DIDATTICHE</b>          | ATTIVITA’ DIDATTICHE E DI LABORATORIO  |