

GUIDA

all'utilizzo delle liste di controllo
per responsabili e collaboratori
di strutture diurne/scuole a orario
continuato e mense scolastiche

PRANZO

NELLE STRUTTURE DIURNE/SCUOLE A ORARIO
CONTINUATO PER BAMBINI E RAGAZZI

gustoso, equilibrato, sostenibile e rilassato



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Dipartimento federale dell'interno DFI
**Ufficio federale della sicurezza alimentare e
di veterinaria USAV**



RADIX
Schweizerische Gesundheitsstiftung
Fondation suisse pour la santé
Fondazione svizzera per la salute

GUIDA

all'utilizzo delle liste di controllo
per responsabili e collaboratori
di strutture diurne/scuole a orario
continuato e mense scolastiche

Redatto su incarico dell'Ufficio federale della sicurezza alimentare e di veterinaria (USAV)

AUTRICI

Cornelia Conrad Zschaber, RADIX Scuole in salute

Esther Jost/Charlotte Weidmann, Società Svizzera di Nutrizione SSN

Ute Bender, Scuola universitaria professionale della Svizzera nord-occidentale FHNW,
Alta scuola pedagogica, Salute e economia domestica

Thea Rytz, Fachstelle PEP – Prävention Essstörungen Praxisnah

Contatto: Cornelia Conrad Zschaber, conrad@radix.ch

SOSTEGNO TECNICO

educazione+salute Rete Svizzera

Rete svizzera custodia bambini

Ufficio federale della sicurezza alimentare e di veterinaria USAV

Specialisti del settore

FAPERF – Federazione delle associazioni dei genitori di Romandia e Ticino

Promozione Salute Svizzera

KibeSuisse Federazione svizzera delle strutture d'accoglienza per l'infanzia

Fourchette verte Svizzera

LCH Organizzazione mantello degli insegnanti della Svizzera tedesca

QuinTaS, Alta scuola pedagogica di Zurigo

Responsabili di strutture di accoglienza, ristorazione/alimentazione, ambiente, infanzia e famiglie di diversi
Cantoni e città

VSLCH Associazione dei dirigenti scolastici della Svizzera tedesca

Prefazione	4
Introduzione	5
Sviluppo della qualità della mensa	6
Aspetti generali	8
Organizzazione	9
Ristorazione	10
Colloqui con le aziende di catering	12
Pedagogia	14
Colloqui per le collaborazioni	15
Informazione e sostegno	17
Colophon	19

Gentili responsabili e collaboratori
di strutture diurne/scuole a orario continuato
e mense scolastiche,

un pasto gustoso, equilibrato, sostenibile e in un ambiente rilassato è essenziale per la pausa pranzo dei bambini e dei ragazzi, che in mensa fanno il pieno di energia per corpo e mente, beneficiando anche di assistenza pedagogica.

La presente guida e le liste di controllo si basano sui criteri di qualità di una ristorazione collettiva sana definiti dalla Confederazione. La guida dovrebbe permettervi di valutare meglio i pranzi che proponete, facendovi scoprire quali sono i vostri punti di forza e in quali ambiti ci sia invece margine di miglioramento. Le liste di controllo vi aiuteranno a sviluppare la vostra offerta e a controllarne poi regolarmente la qualità.

Sarete voi e il vostro team a decidere quali aspetti verificare e quali punti sviluppare. Anche i piccoli passi sono importanti: osservare, fissare priorità, agire e perseverare.

In bocca al lupo!

Cornelia Conrad Zschaber
RADIX Fondazione svizzera per la salute

COSA?

La presente guida vi mostra come utilizzare le liste di controllo per rendere il pranzo di bambini e ragazzi gustoso, equilibrato, sostenibile e rilassante.

Il pranzo per bambini e ragazzi viene offerto da strutture diurne extrascolastiche o comunali, da una scuola diurna o da mense scolastiche. Le liste di controllo vi aiutano a introdurre o approfondire il processo di sviluppo della qualità dei pasti proposti, tenendo conto delle prescrizioni cantonali, comunali e cittadine, delle specificità locali e della popolazione scolastica.

PERCHÉ?

Un pasto gustoso, equilibrato, sostenibile e in un ambiente rilassato è essenziale per la pausa pranzo dei bambini e dei ragazzi, che durante la pausa fanno il pieno di energia per corpo e mente. Pasti equilibrati e sostenibili, assunti in un'atmosfera gradevole, arricchiscono la giornata e gettano le basi per l'acquisizione di abitudini che promuovono la salute.

CHI?

Le liste di controllo si rivolgono principalmente ai responsabili e ai collaboratori di strutture diurne/scuole a orario continuato e mense scolastiche. Possono essere utilizzate singolarmente o tutte insieme per mense di dimensioni da piccole a medie destinate a bambini e ragazzi. Per le grandi aziende di ristorazione di scuole o università, sono disponibili altri strumenti sul sito www.la-vocina-della-coscienza.ch (attualmente solo in tedesco).

Le mense scolastiche assistite per bambini e ragazzi sono organizzate in maniera differente nei diversi Cantoni, comuni, città o scuole. A seconda delle dimensioni e dell'organizzazione della

struttura, uno o più collaboratori rivestono ruoli differenti, che possono però in parte sovrapporsi. Per questo motivo abbiamo evitato di attribuire i vari criteri a determinate funzioni. In generale, i criteri e la guida si rivolgono al responsabile generale o ai responsabili di settore (alimentazione, pedagogia).

QUANDO?

L'autovalutazione sulla base di semplici liste di controllo è utile sia per creare una nuova mensa che per il suo continuo sviluppo.

COME?

È possibile effettuare l'autovalutazione individualmente o in team, sempre però sotto la responsabilità della direzione. Se tutti i collaboratori vengono coinvolti, potrete apprezzare insieme gli aspetti positivi e definire e attuare insieme le tappe successive.

E DOPO?

In una seconda fase potrete continuare a sviluppare l'organizzazione, ad esempio sulla base di *QuinTaS* (Qualità nelle scuole e strutture diurne, v. pagina 6). Il marchio nazionale «Fourchette verte» offre inoltre un servizio di consulenza e di certificazione per un'alimentazione sana.

Per quel che riguarda le questioni pedagogiche può essere utile ad esempio il progetto «PEP gemeinsam gesund essen» («mangiare sano insieme»), in tedesco, v. anche pagina 17). Anche i servizi specializzati di città, comuni, Cantoni e delle alte scuole pedagogiche possono fornire un prezioso sostegno: vale la pena di informarsi. Altri strumenti sono a disposizione sul sito www.la-vocina-della-coscienza.ch (attualmente solo in tedesco).

SVILUPPO DELLA QUALITÀ DELLA MENSA

Qui di seguito trovate una proposta di metodo per migliorare la qualità della vostra mensa assistita. Basata su QuinTaS (Qualità nelle scuole e strutture diurne), questa proposta segue i modelli comuni di

gestione della qualità: pianificare, attuare, verificare e migliorare. Il ciclo di sviluppo vi aiuterà da una parte a creare la mensa, dall'altra ad accrescerne costantemente la qualità.



Figura 1: Ciclo di sviluppo semplificato secondo QuinTaS (Brückel et al., 2017)

DEFINIZIONE E PIANIFICAZIONE

Ricerca di un orientamento e di valori comuni

Consigliamo di riflettere e discutere insieme per definire cosa sia per voi la qualità. Le seguenti domande possono esservi d'aiuto:

- Qual è la mia concezione di un buon pasto in mensa?
- Quali aspettative hanno bambini e ragazzi, genitori, autorità, direzione scolastica e docenti?
- Quali sono gli elementi che ritengo essenziali per il mio/nostro lavoro?

Queste domande possono essere discusse anche nell'ambito dello sviluppo della scuola e della creazione di una scuola diurna. Coinvolgete in modo mirato in questo processo bambini, ragazzi e partner quali genitori, direzione scolastica e docenti.

Punto della situazione e definizione degli obiettivi

Con le liste di controllo potete valutare la vostra attuale situazione. Nelle liste di controllo su organizzazione, alimentazione e pedagogia trovate sempre una tabella, grazie alla quale potete fissare della priorità e definire obiettivi, misure e punti di riferimento per la verifica. Le altre due liste di controllo per i colloqui con le aziende di catering e per le collaborazioni invece di una tabella presentano diverse raccomandazioni sulla conduzione dei colloqui. Valutate voi stessi la qualità della vostra offerta con l'aiuto di tutte le liste di controllo e determinate come svilupparla.

Richiesta di informazioni e sostegno

Vi siete accordati su obiettivi realistici? Allora potrebbero esservi d'aiuto informazioni, formazioni, consulenze, certificazioni o anche lo scambio con altri gestori di mense. Trovate ulteriori informazioni e spiegazioni nelle varie liste di controllo e a pagina 17.

Pianificazione a lungo termine

Le conclusioni a cui siete giunti potranno essere integrate nelle strategie di sviluppo a lungo termine, nei piani annui, nei colloqui con i collaboratori, ecc.

ATTUAZIONE

Più gli obiettivi, le possibilità e i limiti sono definiti chiaramente, più facilmente saranno attuabili. L'attuazione può avvenire in due tappe: nella fase di sperimentazione ci saranno ancora molti errori che verranno poi corretti, con il passare del tempo gli errori diventeranno più rari e il miglioramento entrerà a far parte della normale routine. Formazioni e consulenze possono esservi d'aiuto in questa fase di attuazione.

VERIFICA

Per lo sviluppo continuo della qualità è importante fermarsi regolarmente a riflettere e discutere sulla situazione attuale. È possibile farlo con un'auto-valutazione basata sulle liste di controllo. Il marchio nazionale per un'alimentazione sana «Fourchette verte» mette a disposizione a questo scopo anche una commissione esterna. Va tenuto conto delle esigenze di autorità e strutture diurne. Idealmente vanno coinvolti nella verifica anche i bambini, i ragazzi e partner quali genitori, direzione scolastica e docenti.

Questo è il momento di festeggiare i successi ottenuti! Potete organizzare una piccola «cerimonia» per sottolineare la stima reciproca e il piacere di impegnarvi insieme per il successo, ad esempio con un aperitivo o una gita con i collaboratori.

MIGLIORAMENTO

Molte cose possono cambiare: ad esempio i collaboratori, i bambini e ragazzi che frequentano la mensa, i valori, le prescrizioni, le collaborazioni ecc. Per tale motivo, dovrete migliorare costantemente la qualità e, facendolo, potete sottolineare consapevolmente e coltivare i vostri punti di forza. Le liste di controllo vi saranno d'aiuto.

ASPETTI GENERALI

I seguenti temi concernono molti aspetti della ristorazione in mensa. Sono qui solo brevemente descritti ma vengono ripresi anche nelle diverse liste di controllo.

COINVOLGIMENTO DEI VARI ATTORI

Per poter sviluppare la qualità è importante coinvolgere tutti gli attori. La cooperazione può essere organizzata in vari modi, per questo è menzionata in tutte le liste di controllo, in maniera adeguata alla situazione specifica.

PARI OPPORTUNITÀ

Per i pasti proposti in mensa è importante tener conto della diversità. Pari opportunità significa che tutti devono interagire nel rispetto dell'altro e con pari diritti, indipendentemente dall'origine sociale, culturale, religiosa e geografica, dal sesso, da eventuali disabilità e dal peso corporeo. Mangiando possono evidenziarsi molte disparità. Alcuni bambini e ragazzi, ad esempio, si vergognano se non conoscono le normali regole di galateo a tavola, oppure, se in sovrappeso, non osano mangiare sotto lo sguardo degli altri. I collaboratori dovrebbero gestire queste situazioni con sensibilità. Inoltre a mensa dovrebbero tenere conto delle caratteristiche individuali di bambini e ragazzi (pedagogia della diversità), ad esempio aiutando maggiormente e in modo discreto quando mangia o si serve nel caso in cui sia presente un deficit della motricità fine.

SPECIALI ESIGENZE NUTRIZIONALI

Ci sono bambini e ragazzi che soffrono di allergie o intolleranze, seguono speciali regimi alimentari o devono ad esempio iniettarsi insulina. Di solito non desiderano dare nell'occhio, dovrebbero quindi poter mangiare con tutti gli altri, godendosi rilassati il pranzo, e ricevere l'aiuto di cui hanno bisogno in modo discreto. Trattandosi di un onere supplementare, può essere garantito solo in presenza di una prescrizione medica valida. Discutete con i genitori quale contributo possono apportare la mensa e i genitori stessi. I responsabili provvedono a definire le condizioni quadro del pasto in mensa. Può essere utile consultare per la realizzazione un dietista riconosciuto (BSc in nutrizione e dietetica) e contattare istituzioni specializzate (si veda pag. 17).

ALIMENTAZIONE SOSTENIBILE

Quel che mangiamo non influenza unicamente la nostra salute personale e il nostro benessere: la nostra alimentazione ha ripercussioni anche sull'ambiente, l'economia, la società e il benessere degli animali. Con le nostre scelte quando facciamo la spesa o nella ristorazione fuori casa (ad es. in mensa) influiamo, in modo cosciente o meno, sull'ambiente, gli esseri umani e il benessere degli animali, e con un'alimentazione sostenibile possiamo fornire un importante contributo. Mangiare e bere in modo sostenibile significa optare per alimenti sani che rispettano l'ambiente e le risorse e sono prodotti in condizioni eque e nel rispetto degli animali. Sulla base della stessa filosofia si dovrebbe per quanto possibile evitare lo spreco alimentare.

CONCEZIONE DELLA DIREZIONE

La gestione e la direzione della mensa influiscono in modo importante sulla promozione della salute presso i bambini, i ragazzi e i collaboratori. Dirigere una struttura diurna/scuola diurna e una mensa è un compito di responsabilità che richiede, oltre alle necessarie qualifiche professionali, anche di conquistare la fiducia di tutti gli attori coinvolti nonché di dar prova di empatia, entusiasmo, riconoscenza e impegno a favore di una buona atmosfera. La mensa deve essere un posto in cui tutti amino stare, mangiare e lavorare. Per raggiungere questo obiettivo dovete creare determinate condizioni quadro, ad esempio distribuendo chiaramente i compiti, curando il dialogo e provvedendo a una buona comunicazione o messa in rete. Una buona collaborazione con la scuola è inoltre importante per avere una concezione comune dell'alimentazione e della pedagogia.

INFRASTRUTTURA

Anche la disposizione e l'arredamento dei locali influenzano lo sviluppo della qualità e la soddisfazione di bambini, ragazzi e collaboratori. Questi aspetti sono di competenza della gestione (autorità, scuola, associazione, ecc.).

SVILUPPO DELL'ORGANIZZAZIONE E APPROCCIO

Lo sviluppo di un approccio pedagogico e di un'atmosfera gradevole è di centrale importanza. Tutti gli attori coinvolti sono invitati a partecipare all'evoluzione continua e a sviluppare un approccio comune, visibile e percepibile durante il pranzo.

SVILUPPO DEL PERSONALE

Sono i dirigenti e i responsabili di alimentazione e pedagogia a plasmare la qualità e la sua concezione. Grazie a una buona formazione iniziale e a corsi di formazione continua i collaboratori possono adempiere correttamente i loro compiti. È dunque importante che vengano proposti regolarmente dei corsi, che consolidano le competenze e migliorano la soddisfazione e la motivazione del personale e di tutti gli attori coinvolti.

IGIENE

Gli standard igienici devono imperativamente essere rispettati in tutte le mense e devono essere integrati nella routine quotidiana a livello strutturale e organizzativo. Le norme cantonali in materia di igiene sono ad esempio consultabili sui siti Internet dei chimici cantonali (v. pagina 17).

PROTEZIONE DELLA SALUTE

La protezione della salute e la sicurezza sul lavoro in mensa sono di competenza della direzione (autorità, direzione scolastica, consiglio direttivo dell'associazione, ecc.). Se la mensa fa parte della struttura scolastica o comunale, deve essere integrata nei piani che le concernono. La direttiva CFSL n. 6508 «Direttiva MSSL» definisce gli obblighi del datore di lavoro e determina il ricorso agli specialisti incaricati di valutare i rischi sul lavoro.

Le basi per la protezione della salute sono la legge sul lavoro e le sue ordinanze, così come la legge sull'assicurazione contro gli infortuni e l'ordinanza sulla prevenzione degli infortuni. La direttiva MSSL n. 6508 della Commissione federale di coordinamento per la sicurezza sul lavoro (CFSL) può essere scaricata all'indirizzo www.cfsl.admin.ch.

PRINCIPI GENERALI

Per valutare la ristorazione sulla base della lista di controllo Alimentazione, l'ideale è avere a portata di mano il menu della o delle ultime settimane.

L'alimentazione equilibrata viene definita sulla base delle raccomandazioni dell'Ufficio federale della sicurezza alimentare e di veterinaria (USAV) e della Società Svizzera di Nutrizione (SSN). Per quel che concerne l'alimentazione dei bambini, si tratta del disco alimentare svizzero (v. pagina 17) con le cinque raccomandazioni pratiche: bere acqua, mangiare frutta e verdura, mangiare regolarmente, variare l'alimentazione e godersi il cibo con tutti e cinque i sensi.

Se bambini, ragazzi e collaboratori mangiano con piacere pasti equilibrati hanno sufficiente energia per la scuola e il tempo libero e assumono preziose sostanze nutritive. Con il modello del «pasto ottimale» potrete pianificare facilmente un menu vario ed equilibrato (v. pagina 11).

IL PASTO OTTIMALE – TRE COMPONENTI E UNA BIBITA

La figura 2 (pagina 11) illustra gli alimenti che compongono un pasto equilibrato e la loro approssimativa ripartizione ottimale. Potete coprire i fabbisogni nutrizionali di bambini e ragazzi come segue:

- I **farinacei** (segmento marrone) forniscono vitamine, sali minerali, carboidrati e anche preziose fibre alimentari, inoltre saziano.
- Per raggiungere le cinque porzioni giornaliere di **frutta e verdura** (segmento verde), per pranzo dovrete proporle da una a due porzioni delle dimensioni del pugno di un bambino. Nella pratica potreste proporre insalata e verdure (ad es. carote grattugiate o fette di pomodoro) come antipasto e una porzione di verdure cotte nel piatto del menu. In alternativa potete proporre frutta per dessert.
- La categoria degli **alimenti proteici** (segmento rosso) è particolarmente importante durante la crescita.
- Il tutto deve essere completato da una **bevanda**; idealmente un bicchier d'acqua.

Un piatto unico può contenere diverse componenti contemporaneamente, come una pizza alle verdure.

Sono i bambini e i ragazzi a determinare le dimensioni della loro porzione. Le proporzioni dei differenti alimenti possono variare rispetto al piatto ottimale, ma è importante che proponiate sempre tutte le categorie di alimenti. Il dessert può essere costituito da un frutto di stagione o da un latticino leggermente zuccherato come ad esempio un quark di frutta fatto in casa. Potrete così completare il segmento verde o rosso del pasto equilibrato. Non è però necessario servire tutti i giorni un dessert.



Figura 2: Rappresentazione visiva del pasto ottimale per un'alimentazione sana del bambino

PREPARAZIONE

Scegliere oli e grassi adeguati per la preparazione dei pasti è molto importante per la salute. Per arrostiti sono ideali l'olio di colza o di girasole ricchi in acido oleico (oli HO), per stufare l'olio di colza e per i piatti freddi l'olio di colza o di oliva. Allo stesso tempo sarebbe bene privilegiare tipi di preparazione che necessitano di pochi grassi come ad esempio la cottura a vapore, a fuoco lento o al forno invece di cibi impanati o fritti.

Se lavorate con uno schedario di ricette (o documentazione simile) e condite attentamente i piatti, potete mantenere alta la qualità della vostra offerta. Potete promuovere un pasto sano e gustoso anche scegliendo metodi di preparazione che non alterano le sostanze nutritive come ad esempio la cottura a vapore o salando poco i piatti e condendoli piuttosto con spezie ed erbe aromatiche.

PIANIFICAZIONE DEI MENU, ACQUISTI E COMUNICAZIONE

È consigliabile redigere il piano dei menu per diverse settimane. Proponete componenti del menu, come ad esempio il pesce o il dessert, in differenti giorni della settimana. Ciò vale soprattutto se differenti cuochi si suddividono il lavoro o se alcuni menu vi vengono consegnati. La trasparenza è essenziale per tutte le persone che condividono il pasto. I bambini, i ragazzi e i collaboratori con speciali esigenze nutrizionali devono assolutamente sapere cosa c'è nel piatto e da dove vengono i prodotti.

Potete trovare informazioni più dettagliate sull'alimentazione di bambini e ragazzi sui siti Internet della Società Svizzera di Nutrizione (www.sge-ssn.ch/it), alla rubrica «Io e te» e in particolare «Giovani e anziani», e di «Fourchette verte» (www.fourchetteverte.ch/it).

Le aziende di catering (fornitrici di pasti) sono importanti partner esterni che devono conoscere e comprendere le esigenze dei consumatori finali e integrarle poi nella pianificazione dei loro menu. Sta ai responsabili della mensa o della ristorazione trasmettere loro queste informazioni. A questo scopo chiedete regolarmente un feedback ai bambini e ai ragazzi che frequentano la mensa. Con l'aiuto della lista di controllo effettuate regolarmente dei colloqui con l'azienda di catering. Potrete così offrire dei pasti non solo equilibrati ma anche appetitosi e gustosi.

Ricordatevi che state acquistando un servizio: avete dunque tutti i diritti di definire chiare richieste e di esigere che vengano soddisfatte. L'azienda di catering si impegnerà per soddisfare quanto richiesto e mantenervi tra i suoi clienti.

La lista di controllo può essere utilizzata per colloqui con potenziali futuri fornitori oppure con fornitori con i quali state già collaborando.

Qui di seguito vi presentiamo alcuni scenari tipici della collaborazione con le aziende di catering.

Siete per la prima volta alla ricerca di un'azienda di catering.

Il passaggio dalla cucina propria a un'azienda di catering solleva molte domande. Definite i vostri desideri, attese e priorità e cercate di formulare le esigenze più importanti nel bando di concorso.

- Chiedete suggerimenti ed esperienze ad altri che già si servono di aziende di catering.
- Chiarite quali sono dal vostro punto di vista i vantaggi e gli svantaggi del sistema di ristorazione: di quali infrastrutture avete bisogno e quale carico di lavoro vi spetta in caso di fornitura di pasti freddi o caldi? Se i pasti vengono forniti caldi, ad esempio, il carico di lavoro sul posto è minore ma non c'è nessuna possibilità di effettuare adeguamenti individuali. Se vengono forniti freddi, il carico di lavoro è maggiore ed è necessaria l'apparecchiatura per la rigenerazione ma potete condirli, variarli e completarli individualmente.
- Oltre ai prezzi e alla qualità dei menu, comparate anche i costi legati alle infrastrutture necessarie, al trasporto e alla logistica nonché ulteriori prestazioni fornite.
- Non esitate a chiedere informazioni, ad esempio:
 - sulla pianificazione dei menu (sulla base della lista di controllo Alimentazione);
 - sulla provenienza delle derrate alimentari trasformate e sui criteri applicati per la loro selezione;
 - sull'utilizzo di oli e grassi nei pasti;
 - sul carico di lavoro per voi e i vostri collaboratori;
 - sulla caratterizzazione di ingredienti e allergeni.
- Quando comparate i prezzi, tenete presente che l'alta qualità ha un suo costo: non sempre l'offerta meno cara risponde al meglio a tutte le vostre esigenze.

- Imponete i criteri della lista di controllo Alimentazione come condizione di base per l'offerta e il contratto.
- Pensate al futuro: l'azienda è in grado di fornire maggiori quantitativi? I processi di lavoro sono standardizzati? ecc.

I bambini e i ragazzi trovano i pasti insipidi e spesso li rifiutano.

Durante il pranzo si discute spesso del gusto del cibo. I bambini e i ragazzi chiedono sale o condimenti salati perché trovano il cibo insipido. Anche i collaboratori l'hanno provato e trovano che non sappia di molto.

Suggerimenti per preparare il colloquio:

- Osservate cosa definisce il programma alimentare dell'azienda di catering in riferimento a pianificazione del menu, preparazione e gusto.
- Annotatevi quali pasti o componenti sono più spesso oggetto di reclamo.
- Ricordatevi che con un piano dei menu diversificato avete l'opportunità di far conoscere a bambini, ragazzi e collaboratori piatti poco comuni. Per farlo c'è però bisogno di una certa dose di perseveranza, coraggio e di una comunicazione mirata.
- Chiedete a intervalli regolari a bambini e ragazzi la loro opinione sui menu e discutete i risultati assieme all'azienda di catering.
- Se necessario, cercate attivamente il dialogo con l'azienda di catering.

Durante il colloquio:

- Raccontate le vostre esperienze.
- Chiedete all'azienda di catering proposte alternative a misura di bambino.

Il personale della mensa afferma che l'azienda di catering fornisce troppo poco cibo.

Non siete sicuri delle quantità da ordinare perché le quantità consumate da bambini e ragazzi sono molto variabili. Per ragioni di sostenibilità non volete dover gettare troppi avanzi.

- Informatevi sulle prescrizioni legali del vostro Cantone in materia di igiene e di gestione degli avanzi, di competenza degli ispettori delle derrate alimentari (chimici cantonali).
- Riflettete con il vostro team su come potete e volete gestire gli avanzi. Insieme riuscirete forse a trovare nuove soluzioni.
- Discutete il sistema di ordinazione con l'azienda di catering. Definite insieme il termine entro cui è possibile comunicare un cambiamento delle quantità.
- Se collaborate con una nuova azienda di catering: datevi entrambi un po' di tempo per riuscire a valutare bene le quantità con il nuovo sistema di ordinazione. Per esperienza, spesso è necessario un periodo di rodaggio di un paio di settimane.

Conformemente alla lista di controllo Alimentazione desiderate proporre regolarmente pasti vegetariani appetitosi e adeguati.

Non siete però sicuri che un pasto senza carne né pesce corrisponda alle prescrizioni di un'alimentazione equilibrata e vi domandate come fornire una quantità sufficiente di proteine.

- Le raccomandazioni della Società svizzera di nutrizione SSN sull'alimentazione dei bambini contengono molte informazioni in proposito (v. pagina 17).
- Discutete con l'azienda di catering su come il pasto principale può garantire la copertura del fabbisogno di proteine di bambini e ragazzi.
- Chiedete che vi vengano proposti pasti appetitosi e adeguati.
- Contattate un dietista riconosciuto (BSc in nutrizione e dietetica, si veda anche pag. 17).

La lista di controllo «Pedagogia» si basa sull'idea che un ambiente gradevole durante il pranzo è importante tanto quanto il menu proposto.

MANGIARE ASSIEME AGLI ALTRI

Per la maggior parte di bambini e ragazzi pranzare assieme a molti altri coetanei all'inizio è un'esperienza nuova ed eccitante, visto che molto spesso in famiglia non ne hanno la possibilità. In mensa e a scuola inoltre si ritrovano insieme adulti, bambini e ragazzi che in generale non hanno legami di parentela o non si conoscono molto bene.

ORGANIZZARE INSIEME LA PAUSA PRANZO

Dal momento che un pasto in comune è organizzato si tiene più volte a settimana, diventa indispensabile definire regole e rituali. Alcuni bambini e ragazzi non vi sono abituati e ognuno arriva a tavola con le proprie esperienze e idee. Elaborate regole e rituali assieme a tutte le persone coinvolte e accordatevi affinché giovinco a tutti. Se bambini e ragazzi vengono coinvolti, comprendono meglio regole e rituali e li condividono, si attengono più volentieri alle regole e il pranzo risulta per tutti più tranquillo. È possibile introdurre in questo modo anche regole inizialmente inconsuete come ad esempio quella di spegnere il telefonino. Il pranzo in comune offre una pausa importante che rappresenta uno stacco dalle lezioni. Diversamente che a lezione, mentre mangiano bambini e ragazzi possono raccontarsi delle cose, rilassarsi e ridere insieme. I collaboratori devono avere le competenze pedagogiche affinché la pausa pranzo sia gradevole anche se alcuni bambini e ragazzi presentano dei comportamenti di difficile gestione.

FAVORIRE IL PIACERE DEL CIBO E LA SALUTE

Componete dei menu che soddisfino le esigenze di un'alimentazione adeguata alle diverse esigenze, in modo che possano essere gustati da tutti senza preoccupazioni! Fate però attenzione a non far passare l'appetito, ad esempio contando le calorie, con continui ammonimenti o tenendo sermoni su «vitamine» e «salute». La mensa non è il posto giusto per le diete né per impartire lezioni di nutrizione: accompagnate gentilmente bambini e ragazzi essendo d'esempio, non c'è bisogno che controlliate quel che mangiano.

I COLLABORATORI COME MODELLO DI COMPORTAMENTO

I collaboratori sono «modelli in fatto di alimentazione» nel modo in cui si comportano durante il pasto, in come e cosa mangiano e in come parlano con bambini e ragazzi, che spesso imitano ciò che vedono e sentono. Più di qualsiasi ammonimento o prescrizione, ciò che conta davvero è quello che i collaboratori fanno concretamente e quel che incarnano.

RAPPORTO CON IL CIBO

Certi adulti hanno ricevuto un'educazione nella quale il cibo era utilizzato con obiettivi completamente diversi dal sano piacere del mangiare, ad esempio come ricompensa o associato a una costrizione. Oggi sappiamo però che in questo modo i bambini possono acquisire delle abitudini alimentari che tolgono loro il piacere di mangiare e impediscono di dare ascolto al proprio corpo. Evitate dunque questo tipo di educazione alimentare durante il pranzo e lasciate a bambini e ragazzi la maggior libertà di decisione possibile su ciò che mangiano.

I pasti in mensa sono il risultato di un percorso condiviso con bambini, ragazzi, genitori, direzione scolastica e docenti. Offrono cibo appetitoso che copre tutte le esigenze in un'atmosfera gradevole. Come in tutte le situazioni in cui si incontrano più persone con motivazioni diverse, per capirsi è necessario un dialogo. È così possibile prevenire o appianare eventuali malintesi e accordarsi su una strategia d'azione comune per il pranzo in mensa. Se necessario, grazie a un colloquio e con un po' di tatto potrete anche sensibilizzare i genitori sull'opportunità di ricorrere a una consulenza nutrizionale.

Di seguito vi presentiamo alcune situazioni tipiche.

I genitori sospettano che il figlio non digerisca tutto.

Quando si tratta di alimentazione, i genitori preoccupati sono spesso disorientati. Il loro figlio ha forse un'allergia o intolleranza? Al lattosio, ad esempio, o al glutine?

Senza dubbio va chiarito esattamente con i genitori cosa il figlio possa o non possa mangiare. In generale, in queste situazioni gli adolescenti sono in grado di badare a se stessi, ma anche in questo caso è imperativo chiarire la situazione. Spiegate ai genitori che necessitate di una prescrizione medica specifica per prendere le misure appropriate nella preparazione dei pasti. Mostrate comprensione per le preoccupazioni dei genitori ma, se necessario, insistete comunque affinché vi forniscano una prescrizione medica.

- Eventualmente può essere d'aiuto provare prima il colloquio all'interno del team.
- Prima del colloquio informatevi sulle intolleranze presso uno specialista dell'alimentazione.

I genitori seguono un determinato regime alimentare.

L'alimentazione è una questione molto personale. Alcuni genitori seguono determinati regimi alimentari, come ad esempio quello vegano, e sono convinti che mangiare altre cose sarebbe dannoso per i loro figli.

Nel colloquio con questi genitori non si tratta di cercare di far cambiare loro idea ma nemmeno di accettare l'obbligo di preparare pasti speciali per i loro figli. Spiegate piuttosto in modo chiaro che la vostra mensa offre per tutti pasti appetitosi e adeguati ai fabbisogni e che allo stesso tempo nessuno viene obbligato a mangiare. Tuttavia, se un bambino in mensa rifiuta costantemente tutti gli alimenti di origine animale, ad esempio, sul lungo termine rischia di sviluppare una carenza di importanti sostanze nutritive. Questa non è certamente una soluzione accettabile.

- Restate obiettivi.
- Spiegate chiaramente ai genitori che è importante che sostengano la filosofia della mensa affinché i pasti dei figli si svolgano senza problemi.
- Sappiate avere un colloquio cortese e informativo pur fissando limiti chiari.

Secondo il team un bambino mangia troppo o troppo poco oppure è troppo selettivo.

All'inizio se dei bambini di tanto in tanto mangiano poco o solo determinati cibi mantenete la calma: nella maggior parte dei casi queste abitudini si regolarizzano da sé. Restate calmi anche se secondo voi un bambino mangia troppo: non sapete infatti quanto altro mangi durante il giorno e quanto movimento faccia. Se poi non frequenta spesso la mensa, sapete molto poco delle sue abitudini.

Spesso i bambini assumono le abitudini alimentari, le preferenze e le avversioni dei genitori. Sappiate dunque che è possibile che in questi colloqui in realtà parliate indirettamente dei genitori, anche se state parlando del bambino.

- Chiedete ai genitori cosa pensino delle abitudini alimentari del figlio.
- Descrivete dettagliatamente le vostre osservazioni concrete e preoccupazioni. Spiegate come avete gestito finora il comportamento del bambino. Se i genitori lo desiderano, stabilite con loro un chiaro modo di procedere che non deve però disturbare l'atmosfera generale in mensa né essere per voi un carico eccessivo.

Il team ha sentito che dei docenti parlano della mensa in termini negativi oppure criticano i pasti tra di loro o davanti a genitori o ai bambini e ai ragazzi.

Informatevi attivamente su queste voci e non permettete che la vostra mensa abbia una cattiva reputazione. Il primo passo consiste nel riunire per un colloquio gli attori coinvolti. Prima dell'incontro chiedete che vi vengano comunicate o trasmesse concretamente le eventuali critiche degli insegnanti.

- Mostrate chiaramente ai docenti e alla direzione scolastica che prendete molto sul serio queste voci ed eventuali critiche. Verificate assolutamente se le critiche sono fondate e se è necessario apportare dei miglioramenti.
- Invitate attivamente e più volte i docenti, la direzione scolastica, i rappresentanti comunali e altri attori coinvolti a pranzare in mensa. Solo chi fa l'esperienza di mangiare in mensa può comprendere a fondo il vostro lavoro.

Nota: i servizi specializzati cantonali, comunali o cittadini spesso mettono a disposizione utili documentazioni, consulenze e offerte. Anche le aziende di catering offrono a volte sostegno. Informatevi presso di loro.

ALIMENTAZIONE

Schweizer Verband für Spital-, Heim- und Gemeinschaftsgastronomie SVG:

www.la-vocina-della-coscienza.ch (attualmente solo in tedesco)

www.svg.ch (solo in tedesco)

Disco alimentare svizzero della Società Svizzera di Nutrizione per i bambini di età compresa tra i 4 e i 12 anni::

www.sge-ssn.ch/it/scuola-e-formazione/alimentazione-a-scuola/materiale-per-linsegnamento/disco-dellalimentazione

Piramide alimentare svizzera e raccomandazioni alimentari della Società Svizzera di Nutrizione per gli adolescenti dai 13 anni e gli adulti:

www.sge-ssn.ch/it/io-e-te/mangiare-e-bere/in-modo-equilibrato/piramide-alimentare-svizzera

Il pasto ottimale della Società Svizzera di Nutrizione SSN:

www.sge-ssn.ch/it/io-e-te/mangiare-e-bere/in-modo-equilibrato/il-pasto-ottimale

Raccomandazioni per l'alimentazione dei bambini della Società Svizzera di Nutrizione SSN:

www.sge-ssn.ch/media/Scheda_informativa_alimentazione_dei_bambini_2017.pdf

Alimentazione sostenibile, Società Svizzera di Nutrizione SSN:

www.sge-ssn.ch/it/io-e-te/mangiare-e-bere/in-modo-equilibrato/foodprints

Opuscolo di base «Fourchette verte – Ama Terra» (in francese o tedesco):

www.fourchetteverte.ch/#amaterra

Opuscolo «Guida pratica all'alimentazione equilibrata e al movimento dei bambini da 1 a 12 anni»

dell'Ufficio del medico cantonale (Servizio di promozione e di valutazione sanitaria):

www.ti.ch/movimentoegusto > Materiali > Materiali da ordinare

Ricettario «Il piatto equilibrato» dell'Ufficio del medico cantonale (Servizio di promozione e di valutazione sanitaria): www.ti.ch/movimentoegusto > Materiali > Materiali da ordinare

Ispettori alimentari/Chimici cantonali:

www.kantonschemiker.ch

SPECIALI ESIGENZE NUTRIZIONALI

- Allergie e intolleranze alimentari: www.aha.ch
- Diabete: www.diabetesschweiz.ch/it
- Associazione obesità nell'infanzia e nell'adolescenza: www.akj-ch.ch/it
- Intolleranza al glutine (celiachia): www.celiachia.ch
- MyHandicap: www.myhandicap.ch > Alimentazione e handicap (in tedesco, francese e inglese)
- PEP Prävention Essstörungen praxisnah: www.pepinfo.ch > Projekte (in tedesco)
- Società Svizzera di Nutrizione www.sge-ssn.ch > Alimentazione e malattia

PEDAGOGIA

Thea Rytz e Sophie Frei, PEP – Gemeinsam Essen, Ess- und Tischkultur in Tagesschulen:

www.pepinfo.ch

www.pepinfo.ch/de/Projekte-PEP/projekt-8-12-jaehrige-kinder/pep-gemeinsam-essen.php (in tedesco)

Gätjen, Edith (2016). Mit Kindern essen. Gemeinsam genießen in der Familienküche. Wiesbaden:

Verbraucher-Zentrale NRW (in tedesco)

Juul, Jesper (2016). Was gibt's heute? Gemeinsam essen macht Familie stark. 8. Auflage. Weinheim & Basel:

Beltz (in tedesco)

Ellrott, Thomas (2007). Wie Kinder essen lernen. Ernährung – Wissenschaft und Praxis 1, Heft 4, S. 167-173

link.springer.com/article/10.1007/s12082-007-0041-3 (in tedesco)

STRUTTURE/SCUOLE A ORARIO CONTINUATO IN GENERALE

Frank Brückel, Reto Kuster, Luzia Annen, Susanna Larcher (2017), Qualität in Tagesschulen/Tagesstrukturen (QuinTaS): HEP Verlag (in tedesco)

Manuale delle norme QualiNido: v. gli 8 settori di sviluppo della qualità: www.quali-nido.ch

CONSULENZA

Certificazione e accompagnamento per un'alimentazione equilibrata presso «Fourchette verte»:

www.fourchetteverte.ch/it

Associazione svizzera delle-dei dietiste-i:

www.svde-asdd.ch/beraterinnen-suche

Formazione continua, supervisione di assistenza e approccio pedagogico durante il pasto comune nelle strutture diurne: PEP – Gemeinsam Essen:

www.pepinfo.ch/de/Projekte-PEP/projekt-8-12-jaehrige-kinder/pep-gemeinsam-essen.php (in tedesco)

Servizio informativo della Società svizzera di nutrizione (SSN):

www.sge-ssn.ch/it

Consulenza per la creazione e lo sviluppo di strutture diurne:

consultare l'offerta in materia delle alte scuole pedagogiche.

EDITORE

Ufficio federale della sicurezza alimentare
e di veterinaria USAV
Schwarzenburgstrasse 155
3003 Berna
T +41 58 463 30 33
info@blv.admin.ch
www.blv.admin.ch

COLLABORAZIONE

Büro Leichte Sprache, Basel

CONCEZIONE E DESIGN

axilla werbeagentur, Zofingen

DISTRIBUZIONE

UFCL, Distribuzione di pubblicazioni federali,
3003 Berna, Svizzera
www.pubblicazionifederali.admin.ch

NUMERO DI ORDINAZIONE

341.831.i

Settembre 2019

LISTA DI CONTROLLO

ORGANIZZAZIONE

PRANZO

NELLE STRUTTURE DIURNE/SCUOLE A ORARIO
CONTINUATO PER BAMBINI E RAGAZZI

gustoso, equilibrato, sostenibile e rilassato



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Dipartimento federale dell'interno DFI
**Ufficio federale della sicurezza alimentare e
di veterinaria USAV**



RADIX
Schweizerische Gesundheitsstiftung
Fondation suisse pour la santé
Fondazione svizzera per la salute

LISTA DI CONTROLLO ORGANIZZAZIONE

Questa lista di controllo serve a verificare che siano soddisfatte le condizioni quadro per il pranzo di bambini e ragazzi. Fondamentalmente tale compito spetta al dirigente. Esistono regole diverse da rispettare a seconda del Cantone. Per un pasto di qualità è importante coinvolgere tutti gli attori nelle fasi di pianificazione, esecuzione e valutazione.

Ci sono criteri che non possiamo influenzare personalmente: fissate il potenziale di miglioramento e discutatene con il vostro superiore cercando delle soluzioni.

	è vero	è vero in parte	non è vero
INFRASTRUTTURA			
Ci sono spazio a sufficienza e apparecchiature adatte per cucinare oppure preparare e rielaborare i pasti forniti (piastre di cottura, forno, frigorifero, steamer, lavastoviglie efficiente ecc.).			
La zona in cui si mangia è luminosa e accogliente e viene arieggiata regolarmente (finestre, illuminazione, colore, decorazioni sui tavoli, ambiti ben distinti).			
L'ambiente è strutturato in modo che sia isolato da rumori ed eco (pavimento, soffitto, pareti, separazione degli spazi, gambe delle sedie).			
Sedie e tavoli sono adatti a bambini e ragazzi di diverse altezze. Ai tavoli e tra i tavoli c'è spazio a sufficienza per bambini e ragazzi.			
Bambini e ragazzi hanno la possibilità di lavarsi le mani e i denti dopo pranzo.			
Sono a disposizione attrezzature per un adeguato smaltimento dei rifiuti (PET, vetro, alluminio, carta, cartone, olio, composta).			
SVILUPPO ORGANIZZATIVO E COMPORTAMENTO			
Esiste un programma nutrizionale. Programmo i menu con l'aiuto della Lista di controllo «Alimentazione». I collaboratori discutono il programma e lo attuano in maniera unitaria.			
Esiste un programma pedagogico incentrato sul cibo. La direzione e i responsabili aziendali stabiliscono le condizioni quadro. I responsabili aziendali discutono il programma e lo attuano in maniera unitaria.			
I requisiti richiesti alle aziende di catering e agli acquisti si orientano alla Lista di controllo «Alimentazione». In particolare si punta sulla sostenibilità (prezzo, ecologia, commercio equo, produzione rispettosa degli animali).			
Evito lo spreco di alimenti. Adeguate misure al riguardo sono parte dei programmi relativi ad alimentazione e pedagogia.			
Responsabili e collaboratori discutono regolarmente di alimentazione, sostenibilità e cultura gastronomica. Verifico regolarmente le misure e le adeguo.			
Ascolto collaboratori, bambini, ragazzi e genitori per la pianificazione del menu e tengo conto, per quanto possibile, dei loro desideri.			
Tutti i partecipanti (anche genitori, docenti e direzione scolastica) possono vedere i menu. Questi sono affissi in un punto ben visibile della sala mensa e, se possibile, pubblicati anche sul sito.			

LISTA DI CONTROLLO ORGANIZZAZIONE

	è vero	è vero In parte	non è vero
Una persona di riferimento è regolarmente a disposizione di bambini, ragazzi, genitori, direzione scolastica/docenti o autorità per discutere di temi riguardanti alimentazione e pedagogia.			
Chiedo regolarmente a collaboratori, bambini, ragazzi, genitori, autorità, direzione scolastica e altri attori coinvolti se sono soddisfatti. Discuto le loro proposte e le attuo laddove possibile.			
La responsabilità nel caso dell'attuazione di una dieta prescritta da un medico (Cantone, Comune, scuola, mensa) è definita. Tutti i collaboratori sono informati e istruiti al riguardo.			
I collaboratori si attengono rigorosamente al divieto legale di aggressioni fisiche, sessuali, culturali e religiose e reagiscono con decisione alle violazioni riscontrate.			
Per la pausa pranzo in loco (escluso il tragitto) è garantito tempo a sufficienza (nel caso ideale almeno 1 ora escluso il tragitto).			
SVILUPPO DEL PERSONALE			
I requisiti professionali dei collaboratori sono stati fissati per iscritto. Tengo conto di questi criteri per l'assunzione di nuovi collaboratori.			
I collaboratori frequentano in maniera regolare e obbligatoria corsi di formazione su alimentazione, sostenibilità, pedagogia, assistenza, igiene e sicurezza. Esiste una strategia di formazione per i nuovi collaboratori.			
IGIENE			
Bambini e ragazzi si lavano le mani prima di mangiare e i denti dopo aver mangiato.			
I locali adibiti alla preparazione e al consumo del cibo, le superfici, i tavoli e le sedie devono essere puliti bene. Vengono puliti accuratamente dopo ogni pasto.			
Conosco gli standard di igiene prescritti dalla legge e li osservo. È presente un piano di igiene per il controllo autonomo (piano HACCP).			
PROTEZIONE DELLA SALUTE			
È assicurata un'assistenza medica rapida. La farmacia d'emergenza, le persone e i numeri di contatto in caso di emergenza sono noti a tutti i collaboratori.			
La mensa è organizzata in modo da soddisfare le disposizioni in materia di sicurezza sul lavoro e protezione della salute. In particolare, si attua la direttiva ASA n. 6508 (si veda la guida).			

VALUTAZIONE

Sommare i punti:

Conteggiare 2 punti per ogni risposta della colonna «è vero»,
1 punto per ogni «è vero in parte» e 0 punti per «non è vero».

--	--	--

Numero di punti totale

--

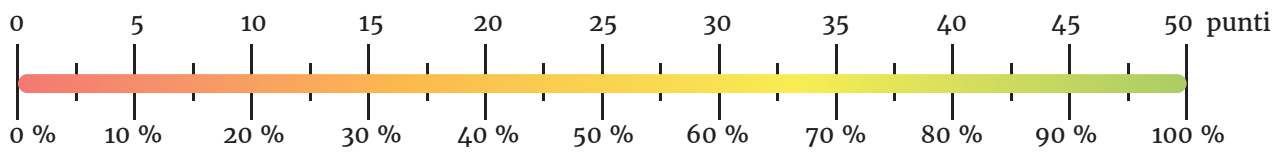
DALLE PAROLE AI FATTI – ORGANIZZAZIONE

- Quali sono i punti di forza evidenziati?
- In quali ambiti si può migliorare?

	OBIETTIVO 1:	OBIETTIVO 2:
Cosa voglio cambiare? (Obiettivi qualitativi)		
Dove vedo indici di cambiamento? (Indicatori)		
Come voglio raggiungere il cambiamento? (Misure)		
Quando e come misuro i cambiamenti? (Valutazione)		

BAROMETRO DELLA QUALITÀ – ORGANIZZAZIONE

Ai fini dell'autovalutazione, registrare sul barometro della qualità il numero di punti ottenuto:



Il risultato corrisponde alle mie aspettative?

Quando eseguirò la prossima autovalutazione?

Qual è il mio obiettivo fino alla prossima autovalutazione?

Compilato in data: _____ da: _____

NOTE

AUTRICI

Cornelia Conrad Zschaber, RADIX Scuole in salute

Ute Bender, Scuola universitaria professionale della Svizzera nord-occidentale FHNW,
Alta scuola pedagogica, Salute e economia domestica

Esther Jost/Charlotte Weidmann, Società Svizzera di Nutrizione SSN

Contatto: Cornelia Conrad Zschaber, conrad@radix.ch

INFORMAZIONE E SOSTEGNO

Vale la pena chiarire se i servizi specializzati cantonali, comunali o cittadini, associazioni o politecnici pedagogici in loco mettano a disposizione il loro sostegno.

Qualität in Tagesschulen/Tagesstrukturen (QuinTaS) di Frank Brückel, Reto Kuster, Luzia Annen, Susanna Larcher, HEP Verlag, 2017 (in tedesco)

Consulenza allo sviluppo organizzativo da parte dei politecnici pedagogici (offerte individuali anche a livello intercantonale)

Controllo delle derrate alimentari/igiene: si veda l'Associazione dei chimici cantonali, www.kantonschemiker.ch

Specialisti della protezione della salute e della sicurezza sul lavoro: <http://www.ekas.ch/index-it.php?frameset=26>

DOCUMENTI DISPONIBILI

Guida sulle liste di controllo

Lista di controllo organizzazione

Lista di controllo alimentazione

Lista di controllo e colloqui con le aziende di catering

Lista di controllo per la pedagogia

Lista di controllo e colloqui per le collaborazioni

DISTRIBUZIONE

UFCL, Distribuzione di pubblicazioni federali, 3003 Berna, Svizzera
www.pubblicazionifederali.admin.ch

Numero di ordinazione: 341.831.i

Download: www.radix.ch/Ecoles-en-sante/Parascolaire/Repas-de-midi (in francese)

LISTA DI CONTROLLO

ALIMENTAZIONE

PRANZO

NELLE STRUTTURE DIURNE/SCUOLE A ORARIO
CONTINUATO PER BAMBINI E RAGAZZI

gustoso, equilibrato, sostenibile e rilassato



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Dipartimento federale dell'interno DFI
**Ufficio federale della sicurezza alimentare e
di veterinaria USAV**



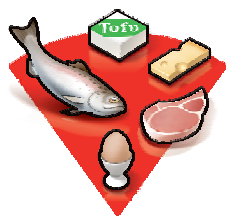
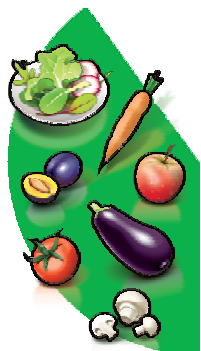
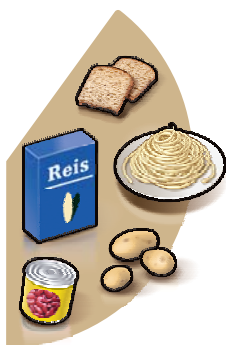
RADIX
Schweizerische Gesundheitsstiftung
Fondation suisse pour la santé
Fondazione svizzera per la salute

LISTA DI CONTROLLO ALIMENTAZIONE

Questa lista di controllo vi permette di verificare i vostri menu. Con l'aiuto di semplici criteri orientati alla pratica, scoprirete se state proponendo a bambini e ragazzi pasti equilibrati. Qualora lavoriate insieme ad aziende di catering, potete richiedere il rispetto di questi criteri.

Suggerimento: compilate la lista di controllo utilizzando i menu della/-e scorsa/-e settimana/-e.

Per una mensa di qualità è importante coinvolgere tutti gli attori nelle fasi di pianificazione, esecuzione e valutazione.



Requisiti	è vero	non è vero
ALIMENTI RICCHI DI AMIDO		
Ogni pasto contiene un alimento ricco di amido, come pane, pasta, riso, polenta o patate.		
Almeno una volta alla settimana propongo prodotti integrali (pane, riso o pasta integrali ecc.).		
Almeno una volta alla settimana propongo fagioli (ad es. fagioli bianchi, fagioli borlotti, soia, red kidney, fagioli mungo, ecc.), lenticchie o ceci.		
INSALATA/VERDURA E FRUTTA		
Ogni pasto include verdura/insalata di diversi colori.		
Propongo più volte alla settimana frutta e verdura crude.		
Nella selezione degli alimenti, prediligo la frutta e verdura di stagione.		
ALIMENTI PROTEICI		
Ogni pasto include un alimento proteico, come carne, pesce, uova, formaggio, quark o tofu.		
Più volte alla settimana, ma non ogni giorno, propongo carne nel menu.		
Al massimo una volta alla settimana propongo prodotti a base di carne trasformati, come ad esempio insaccati o fleischkäse.		
Al massimo una volta alla settimana propongo pesce.		
Almeno una volta alla settimana propongo alimenti proteici diversi dalla carne come uova, formaggio, quark, tofu ecc.		
Ogni giorno metto a disposizione anche una pietanza proteica vegetariana.		
DESSERT		
Se propongo dessert, questi sono di regola costituiti da frutta e/o prodotti a base di latte.		

LISTA DI CONTROLLO ALIMANTAZIONE



	è vero	non è vero
BEVANDE		
Ad ogni pasto è disponibile acqua di rubinetto.		
Non propongo bevande zuccherate come sciroppo, Coca Cola, tè freddo ecc.		
PREPARAZIONE		
Conservo le ricette in un'apposita documentazione.		
Presto attenzione a una preparazione che preservi i principi nutritivi (metodi di cottura, tempi di conservazione, durata di conservazione a caldo).		
Mi impegno in modo consapevole a preparare pasti gustosi impiegando erbe aromatiche (fresche, essiccate o surgelate) e spezie.		
Uso con parsimonia sale e condimenti in polvere e liquidi. Non offro saliere o simili come condimento a tavola.		
Al massimo una volta alla settimana propongo frittture o panature.		
Nella preparazione utilizzo oli e grassi adeguati: per friggere, olio di girasole e di colza con un'elevata percentuale di acido oleico (oli HO), per stufare, olio di colza, per i piatti freddi, olio di colza e di oliva.		
ORGANIZZAZIONE DEI MENU, ACQUISTO, COMUNICAZIONE		
Nell'organizzazione dei menu presto attenzione a non proporre menu simili nello stesso giorno della settimana (ad es. pesce non sempre di venerdì, dessert a giorni alterni).		
A seconda della possibilità, acquisto gli alimenti presso produttori della regione.		
Nel caso di prodotti a base di carne e pesce, indico la specie animale e la provenienza nel menu.		

VALUTAZIONE

Sommare i punti:

Conteggiare 1 punto per ogni risposta della colonna «è vero» e 0 punti per «non è vero».

--	--

Numero di punti totale

--

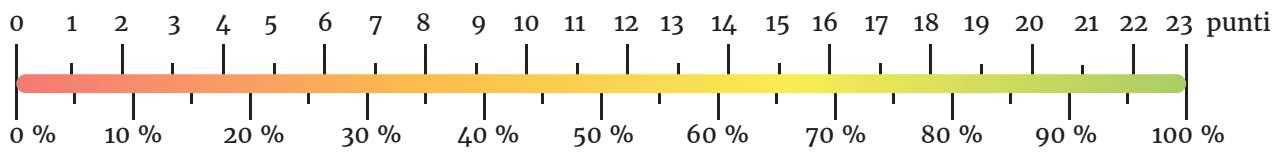
DALLE PAROLE AI FATTI – ALIMENTAZIONE

- Quali sono i punti di forza evidenziati?
- In quali ambiti si può migliorare?

	OBIETTIVO 1:	OBIETTIVO 2:
Cosa voglio cambiare? (Obiettivi qualitativi)		
Dove vedo indici di cambiamento? (Indicatori)		
Come voglio raggiungere il cambiamento? (Misure)		
Quando e come misuro i cambiamenti? (Valutazione)		

BAROMETRO DELLA QUALITÀ – ALIMENTAZIONE

Ai fini dell'autovalutazione, registrare sul barometro della qualità il numero di punti ottenuto:



Il risultato corrisponde alle mie aspettative?

Quando eseguirò la prossima autovalutazione?

Qual è il mio obiettivo fino alla prossima autovalutazione?

Compilato in data: _____ da: _____

NOTE

AUTRICI

Esther Jost/Charlotte Weidmann, Società Svizzera di Nutrizione SSN

Cornelia Conrad Zschaber, RADIX Scuole in salute

Ute Bender, Scuola universitaria professionale della Svizzera nord-occidentale FHNW, Alta scuola pedagogica, Salute e economia domestica

Contatto: Cornelia Conrad Zschaber, conrad@radix.ch

INFORMAZIONE E SOSTEGNO

Vale la pena chiarire se i servizi specializzati cantonali, comunali o cittadini mettano a disposizione in loco direttive e sostegno.

Fourchette verte, sezioni cantonali del label per un'alimentazione sana (informazione, consulenza, certificazione): www.fourchetteverte.ch/it

Raccomandazioni per l'alimentazione dei bambini della Società Svizzera di Nutrizione SSN: http://www.sge-ssn.ch/media/Scheda_informativa_alimentazione_dei_bambini_2017.pdf

Associazione svizzera delle-dei dietiste-i: www.svde-asdd.ch/beraterinnen-suche

DOCUMENTI DISPONIBILI

Guida sulle liste di controllo

Lista di controllo organizzazione

Lista di controllo alimentazione

Lista di controllo e colloqui con le aziende di catering

Lista di controllo per la pedagogia

Lista di controllo e colloqui per le collaborazioni

DISTRIBUZIONE

UFCL, Distribuzione di pubblicazioni federali, 3003 Berna, Svizzera
www.pubblicazionifederali.admin.ch

Numero di ordinazione: 341.831.i

Download: www.radix.ch/Ecoles-en-sante/Parascolaire/Repas-de-midi (in francese)

LISTA DI CONTROLLO E COLLOQUI CON LE AZIENDE DI CATERING

PRANZO

NELLE STRUTTURE DIURNE/SCUOLE A ORARIO
CONTINUATO PER BAMBINI E RAGAZZI

gustoso, equilibrato, sostenibile e rilassato



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Dipartimento federale dell'interno DFI
**Ufficio federale della sicurezza alimentare e
di veterinaria USAV**



RADIX

Schweizerische Gesundheitsstiftung
Fondation suisse pour la santé
Fondazione svizzera per la salute

LISTA DI CONTROLLO E COLLOQUI CON LE AZIENDE DI CATERING

Esistono diverse aziende di catering (fornitori di pasti). La vasta gamma abbraccia grandi aziende di catering professionali, ma anche la macelleria di paese, che rifornisce le case per anziani e al tempo stesso le mense assistite. Le persone di riferimento delle aziende di catering dispongono pertanto di diverse formazioni professionali di base. Tuttavia un aspetto le accomuna: tutte ricevono da voi un incarico che intendono mantenere sul lungo termine. In qualità di committente pagate per i pasti forniti e potete pertanto negoziare le condizioni. Un'azienda di catering che cucina ad esempio per una casa di cura o una casa per anziani deve prima conoscere le preferenze e i bisogni di bambini e ragazzi. Se siete insoddisfatti, cercate di discuterne con l'azienda per chiarire i vostri bisogni e le sue possibilità.

	è vero	non è vero
L'azienda di catering ha una persona di riferimento competente qualora io abbia domande e richieste sull'offerta, a es. ingredienti, allergeni o componenti.		
L'azienda di catering dichiara per iscritto e in modo completo i contenuti, gli ingredienti, gli allergeni e la provenienza secondo la legge sulle derrate alimentari e l'ordinanza del DFI sulla caratterizzazione e la pubblicità delle derrate alimentari.		
L'azienda di catering è disposta ad adattarsi alle mie esigenze. Prende sul serio i bisogni specifici di bambini e ragazzi.		
L'azienda di catering ha un'offerta con la quale posso pianificare il menu della settimana in base alla Lista di controllo «Alimentazione».		
Su richiesta l'azienda di catering può fornire pasti privi di lattosio e glutine e menu gustosi senza carne.		
Le ordinazioni sono semplici e trasparenti, le porzioni sono adeguate alle categorie d'età.		
L'azienda di catering sostiene la formazione dei collaboratori della mensa, ad es. su come preparare il cibo in loco.		
L'azienda di catering soddisfa i criteri di idoneità: mette a disposizione referenze o dimostra che anche in futuro disporrà di sufficienti possibilità di prestazioni o il modo in cui tratta eventuali reclami.		
L'azienda di catering soddisfa i criteri di qualità: è ad es. certificata e spiega chiaramente come rispetta la catena del freddo e come standardizza i processi di produzione.		

Compilato in data: _____ da: _____

LISTA DI CONTROLLO E COLLOQUI CON LE AZIENDE DI CATERING

PREPARAZIONE AI COLLOQUI

Nella pianificazione del menu è importante conciliare diversi interessi. I pasti devono essere equilibrati, gustosi e inoltre essere adeguati ai bisogni di bambini e ragazzi.

Affinché il colloquio si svolga con successo è importante prepararsi. Di seguito un paio di suggerimenti:

- Raccogliete feedback dal team e dai bambini e ragazzi; in questo modo date maggior peso alle richieste.
- Definite insieme al team i temi della riunione e le richieste.
- Organizzate, in caso di necessità, un supporto per il colloquio.
- Inviare all'azienda di catering prima del colloquio la versione attuale del vostro programma alimentare e i temi previsti per la riunione.
- Studiate nuovamente l'offerta dei menu dell'azienda di catering e portate con voi piani di menu propri.

SVOLGIMENTO DEL COLLOQUIO

Provate a fare così	Esempi di colloquio
Chiarite quali sono gli obiettivi che vi siete prefissati.	«Ho qualche richiesta riguardante i pasti che fornite». Abbiamo raccolto i feedback di bambini e ragazzi, dei genitori e del team. Vorremmo migliorare i seguenti punti: ...»
Menzionate, per iniziare, i punti positivi.	«Da quando ci rifornite con i vostri pasti, i menu sono diventati più variati e diversificati, cosa che è stata riscontrata con piacere anche da bambini e ragazzi.»
Definite chiaramente quali feedback critici avete ricevuto e da parte di chi.	«Bambini e ragazzi affermano spesso che il cibo è insipido e la pasta è scotta. Anche alcuni collaboratori del team hanno espresso questa opinione.»
Dite chiaramente quali sono i vostri desideri, le vostre richieste e i vostri incarichi.	«Il nostro piano deve contenere almeno x volta/-e alla settimana un pasto equilibrato e vario senza carne. Quali pasti vegetariani adeguati ai bambini potete proporre?»
Invitate il vostro interlocutore a formulare soluzioni concrete.	«Vorrei che il cibo soddisfacesse i bisogni di bambini e ragazzi e che quindi si differenziasse da quello destinato alle case per anziani e di cura. Cosa mi proponete?»
Fate in modo che alla fine del colloquio siano definite misure chiare.	«Abbiamo discusso alcuni punti importanti. Vorrei definire come possiamo attuare questa misura in futuro.»
Definite con quale frequenza volete condurre colloqui per discutere gli sviluppi.	«Vorrei rincontrarla fra x mese/-i per discutere insieme gli sviluppi.»

AUTRICI

Esther Jost/Charlotte Weidmann, Società Svizzera di Nutrizione SSN

Cornelia Conrad Zschaber, RADIX Scuole in salute

Ute Bender, Scuola universitaria professionale della Svizzera nord-occidentale FHNW, Alta scuola pedagogica, Salute e economia domestica

Contatto: Cornelia Conrad Zschaber, conrad@radix.ch

DOCUMENTI DISPONIBILI

Guida sulle liste di controllo

Lista di controllo organizzazione

Lista di controllo alimentazione

Lista di controllo e colloqui con le aziende di catering

Lista di controllo per la pedagogia

Lista di controllo e colloqui per le collaborazioni

DISTRIBUZIONE

UFCL, Distribuzione di pubblicazioni federali, 3003 Berna, Svizzera

www.pubblicazionifederali.admin.ch

Numero di ordinazione: 341.831.i

Download: www.radix.ch/Ecoles-en-sante/Parascolaire/Repas-de-midi (in francese)

LISTA DI CONTROLLO PER LA PEDAGOGIA

PRANZO

NELLE STRUTTURE DIURNE/SCUOLE A ORARIO
CONTINUATO PER BAMBINI E RAGAZZI

gustoso, equilibrato, sostenibile e rilassato



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Dipartimento federale dell'interno DFI
**Ufficio federale della sicurezza alimentare e
di veterinaria USAV**



RADIX
Schweizerische Gesundheitsstiftung
Fondation suisse pour la santé
Fondazione svizzera per la salute

LISTA DI CONTROLLO PER LA PEDAGOGIA

La presente lista di controllo mira a garantire che il pranzo comune sia gustoso e piacevole per bambini, ragazzi e adulti. Per una mensa di qualità è importante coinvolgere tutti gli attori nelle fasi di pianificazione, esecuzione e valutazione. Il pranzo deve essere un piacere per tutti quelli che vi partecipano. La seguente lista vi aiuterà a raggiungere questo obiettivo.

	è vero	è vero in parte	non è vero
COMPORTAMENTO DEI COLLABORATORI			
Tutti i collaboratori hanno un tono amichevole, aperto e rispettoso.			
Collaboratori, bambini e ragazzi mangiano la stessa cosa. Per quanto possibile, si tengono presenti le intolleranze alimentari.			
Favorisco lo sviluppo di un comportamento autonomo e in generale mi limito nel fornire assistenza.			
Se possibile, mi siedo accanto a bambini e ragazzi che necessitano di una particolare assistenza e mangio con loro senza attirare troppo l'attenzione.			
Bambini e ragazzi vengono accompagnati in maniera discreta quando si servono da mangiare: per esempio vengono aiutati a prendere la giusta porzione, ricevono informazioni sul cibo e vengono invitati a provare senza costrizioni.			
Reagisco in maniera pacata e sono pronto ad aiutare nel caso in cui succeda un incidente.			
In caso di esigenze alimentari specifiche (dovute a fattori culturali o religiosi), sostengo gli allievi con le dovute premure e senza attirare troppo l'attenzione.			
I collaboratori sono consapevoli di essere modelli importanti. Si prendono il tempo di mangiare con i bambini e i ragazzi e trasmettono loro un comportamento alimentare basato sul gusto e sull'apprezzamento del cibo.			
Ritengo importante curare una cultura comune del cibo, per esempio rispettare regole e rituali concordati, intrattenermi anche con i bambini e i ragazzi e non solo con i colleghi.			
Accetto il fatto che in una mensa con tante persone a tavola possa esserci più chiasso e agitazione rispetto a una famiglia poco numerosa.			
Stimolo una conversazione piacevole.			
RAPPORTO CON REGOLE E RITUALI			
Nella mia mensa le regole (per esempio il galateo a tavola) e i rituali servono a garantire che bambini e ragazzi consumino un pasto gustoso, chiacchierino tra loro e possano riprendersi dalle lezioni.			

LISTA DI CONTROLLO PER LA PEDAGOGIA

	è vero	è vero in parte	non è vero
Riesco a motivare sempre regole e rituali in maniera fondata. (Non è sufficiente dire «Si fa così e basta» o «In famiglia si fa così»).			
Le regole (per esempio il galateo a tavola) e i rituali sono mezzi utili per una buona convivenza. Se causano stress o conflitti a tavola, provvedo immediatamente a modificarli.			
Se i bambini o i ragazzi si comportano in maniera irrispettosa e disturbano, cerco il dialogo per ristabilire una situazione di calma.			
RAPPORTO CON IL CIBO: TUTTO CIÒ IL CIBO NON È			
Il cibo deve essere un piacere, favorire la salute e le prestazioni e non servire ad altri scopi (per esempio come premio o consolazione).			
Il cibo offerto è a disposizione di tutti: non si vietano mai le pietanze preferite (per esempio il dessert) per punire qualcuno, per esempio se non ha finito il piatto.			
Invito bambini e ragazzi ad approcciarsi con curiosità al cibo e scoprire sapori che non conoscono. Li incoraggio ad assaggiare senza convincerli o costringerli.			
Bambini e ragazzi possono smettere di mangiare quando sono sazi. Non sono costretti a finire tutto il piatto.			
Aiuto bambini e ragazzi a stimare la propria fame e a imparare a versarsi nel piatto solo la quantità che intendono mangiare. Comunque, può succedere di pensare di avere più fame di quanta non se ne abbia in realtà e quindi lasciare il cibo nel piatto.			
È importante decidere da soli il ritmo con cui mangiare.			
ORGANIZZAZIONE A TAVOLA			
La pausa dà la possibilità di mangiare, di muoversi e di rilassarsi in altro modo. I tempi per le rispettive attività devono essere ben delimitati tra loro.			
È il team a concordare se lasciare libera la scelta del posto a sedere oppure definirla a priori. Le due modalità possono essere attuate in base alla situazione.			
È auspicabile che bambini e ragazzi collaborino: viene consentito loro di aiutare (per esempio a servire, sparecchiare, pulire i tavoli).			

VALUTAZIONE

Sommare i punti:

Conteggiare 2 punti per ogni risposta della colonna «È vero»,
1 punto per ogni «È vero in parte» e 0 punti per «Non è vero».

--	--	--

Numero di punti totale

--

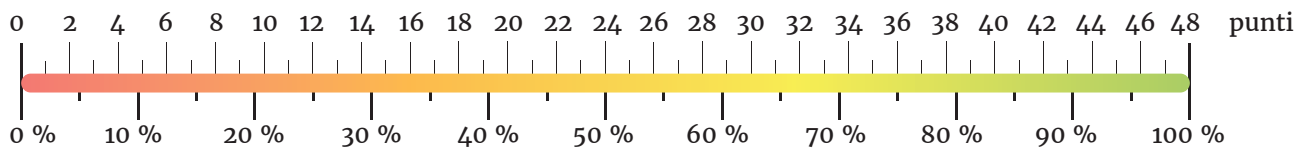
DALLE PAROLE AI FATTI – PEDAGOGIA

- Quali sono i punti di forza evidenziati?
- In quali ambiti si può migliorare?
- Mangiare è qualcosa di personale e le aspettative collegate a questa attività e al cibo hanno molto a che fare con i propri desideri e ideali, ma anche con le proprie abitudini. Avete messo in chiaro i vostri desideri, ideali e abitudini al riguardo?
- In che modo adattate le vostre aspettative a quelle degli altri partecipanti e alla situazione concreta?

	OBIETTIVO 1:	OBIETTIVO 2:
Cosa voglio cambiare? (Obiettivi qualitativi)		
Dove vedo indici di cambiamento? (Indicatori)		
Come voglio raggiungere il cambiamento? (Misure)		
Quando e come misuro i cambiamenti? (Valutazione)		

BAROMETRO DELLA QUALITÀ – PEDAGOGIA

Ai fini dell'autovalutazione, registrare sul barometro della qualità il numero di punti ottenuto:



Il risultato corrisponde alle mie aspettative?

Quando eseguirò la prossima autovalutazione?

Qual è il mio obiettivo fino alla prossima autovalutazione?

Compilato in data: _____ da: _____

NOTE

AUTRICI

Ute Bender, Scuola universitaria professionale della Svizzera nord-occidentale FHNW, Alta scuola pedagogica, Salute e economia domestica

Thea Rytz, Fachstelle PEP – Prävention Essstörungen Praxisnah

Cornelia Conrad Zschaber, RADIX Scuole in salute

Esther Jost/Charlotte Weidmann, Società Svizzera di Nutrizione SSN

Contatto: Cornelia Conrad Zschaber, conrad@radix.ch

INFORMAZIONE E SOSTEGNO

Vale la pena chiarire se i servizi specializzati cantonali, comunali o cittadini, associazioni, politecnici pedagogici o direzione scolastica e docenti mettano a disposizione il loro sostegno.

PEP – Gemeinsam Essen, Ess- und Tischkultur in Tagesschulen di Thea Rytz e Sophie Frei:

www.pepinfo.ch/de/Projekte-PEP/projekt-8-12-jaehrige-kinder/pep-gemeinsam-essen.php (in tedesco)

Formazione continua, supervisione di assistenza e approccio pedagogico durante il pasto comune nelle strutture diurne: PEP – Gemeinsam Essen:

www.pepinfo.ch/de/Projekte-PEP/projekt-8-12-jaehrige-kinder/pep-gemeinsam-essen.php (in tedesco)

DOCUMENTI DISPONIBILI

Guida sulle liste di controllo

Lista di controllo organizzazione

Lista di controllo alimentazione

Lista di controllo e colloqui con le aziende di catering

Lista di controllo per la pedagogia

Lista di controllo e colloqui per le collaborazioni

DISTRIBUZIONE

UFCL, Distribuzione di pubblicazioni federali, 3003 Berna, Svizzera

www.pubblicazionifederali.admin.ch

Numero di ordinazione: 341.831.i

Download: www.radix.ch/Ecoles-en-sante/Parascolaire/Repas-de-midi (in francese)

LISTA DI CONTROLLO E COLLOQUI PER LE COLLABORAZIONI

PRANZO

NELLE STRUTTURE DIURNE/SCUOLE A ORARIO
CONTINUATO PER BAMBINI E RAGAZZI

gustoso, equilibrato, sostenibile e rilassato



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Dipartimento federale dell'interno DFI
**Ufficio federale della sicurezza alimentare e
di veterinaria USAV**



RADIX
Schweizerische Gesundheitsstiftung
Fondation suisse pour la santé
Fondazione svizzera per la salute

LISTA DI CONTROLLO E COLLOQUI PER LE COLLABORAZIONI

Questa lista di controllo e il capitolo «Colloqui» nelle linee guida vi aiuteranno nella collaborazione con genitori, direzione scolastica e docenti.

Per lungo tempo mangiare insieme era considerata una delle attività più importanti della vita familiare, e in alcuni casi è ancora così. I genitori rimpiangono spesso il fatto di non poter pranzare con i figli, e di conseguenza ritengono fondamentale che essi si sentano a proprio agio quando consumano il pasto in mensa. Visto che le mense sono spesso integrate nel contesto scolastico, è utile svolgere colloqui anche con i docenti e con la direzione scolastica per favorire una visione comune di cosa significhi mangiare cibi sani e gustosi.

COLLABORAZIONE CON I GENITORI	è vero	non è vero
Ai genitori di bambini e ragazzi nuovi viene fornita un'introduzione sul programma alimentare e su quello pedagogico. I figli sono presenti durante tale introduzione.		
Previa comunicazione, i genitori sono i benvenuti in ogni momento come ospiti a pranzo.		
Ai genitori dei nuovi bambini e ragazzi è stato chiesto se il figlio deve seguire una dieta prescritta dal medico oppure osservare determinate prescrizioni religiose relative ai pasti.		
Se necessario, per i genitori di lingua straniera viene messo a disposizione un mediatore (interculturale) e non si fa tradurre ai figli il colloquio.		
Esiste una lista con i numeri di telefono o indirizzi e-mail dei genitori in modo che possano essere contattati anche a breve termine.		
Uno dei collaboratori della struttura diurna è disponibile come persona di contatto in caso di emergenza anche al di fuori degli orari di ricevimento fissi. Esiste un accordo che protegge la vita privata della persona di contatto.		
I comportamenti alimentari anomali (rifiuto prolungato o consumo di grandi quantità di cibo) vengono riconosciuti. Se ne parla in team e si elaborano possibilità di intervento con i genitori o con il bambino o il ragazzo interessato.		

LISTA DI CONTROLLO E COLLOQUI PER LE COLLABORAZIONI

COLLABORAZIONE CON LA DIREZIONE SCOLASTICA E I DOCENTI	è vero	non è vero
Vengono organizzati regolarmente colloqui con la direzione scolastica.		
I propri programmi (alimentazione, pedagogia) vengono discussi con la direzione scolastica. Sono state chiarite le modalità con cui i docenti vengono informati su tali programmi.		
Su richiesta, i docenti ottengono maggiori informazioni sui programmi alimentari. È stata nominata una persona di riferimento a tale proposito.		
Ai docenti e alla direzione scolastica è richiesto di dare una volta l'anno un feedback sui programmi.		
Ci si assicura che altri collaboratori della scuola, come per esempio pedagogisti educativi ed assistenti sociali, siano informati sui programmi.		

Compilato in data: _____ da: _____

PREPARAZIONE AI COLLOQUI

Quando sono a tavola con i loro coetanei, bambini e ragazzi si comportano diversamente rispetto a quando sono a casa. È possibile quindi che i genitori inizialmente facciano fatica a immaginarsi il comportamento del figlio o della figlia a pranzo.

Per la direzione scolastica e i docenti spesso è importante che la mensa sia organizzata perfettamente. È probabile che siano interessati anch'essi al programma alimentare e pedagogico. Nella preparazione dei colloqui può essere d'aiuto fare riferimento ai programmi e a tutto quello che ha a che fare con essi.

Quando a un colloquio partecipano diverse persone, è probabile che abbiano capacità espressive differenti. Per i collaboratori della mensa è più facile esporre i propri pensieri descrivendo nel concreto quanto osservato. Consigliamo di raccogliere tali osservazioni prima del colloquio e di metterle per iscritto. Scambiate inoltre la vostra opinione con i colleghi.

LISTA DI CONTROLLO E COLLOQUI PER LE COLLABORAZIONI

SVOLGIMENTO DEL COLLOQUIO CON I GENITORI

Provate a fare così	Esempi di colloquio
Prendete sul serio il fatto che i genitori si preoccupino del benessere del figlio.	«Mi fa piacere che siate interessati al pranzo nella nostra mensa ...»
Chiarite che voi e i genitori avete lo stesso obiettivo quando si tratta dell'alimentazione dei bambini.	«Rispondo volentieri alle vostre domande. Vogliamo entrambi che suo figlio si senta a suo agio con noi.»
Chiarite il vostro ruolo: mettere a disposizione di tutti un pranzo gustoso e sano in un'atmosfera piacevole. Niente di più e niente di meno.	«So che a casa seguite un'alimentazione macrobiotica e che per voi è molto importante. È una vostra decisione personale. Nella nostra mensa ci atteniamo alle raccomandazioni della Società svizzera di nutrizione affinché tutti i genitori abbiano la sicurezza che i loro figli mangiano in maniera equilibrata.»
Durante il colloquio attenetevi rigorosamente a quanto osservato durante il pranzo.	«Durante il pranzo io e i miei colleghi abbiamo osservato che ...»
Spiegate ai genitori che la mensa non intende essere in concorrenza con i pasti in famiglia.	«Il pranzo qui da noi è un pranzo con i coetanei che non può e non deve sostituire il pranzo con voi a casa, ma solo integrarlo.»
Motivate in maniera oggettiva le regole che valgono in mensa.	«Per noi è importante che ciascuno mangi solo quello che desidera. In questo modo si impara a tener conto del proprio senso di sazietà.»
Potete evitare di...	Dite invece...
Evitate di accusare i genitori se, secondo voi, mostrano (troppo) poco interesse per la mensa. In questo caso, fornite informazioni più brevi.	«Se volete, posso spiegarvi molto brevemente come si svolge il pranzo in comune da noi ...»
Non provate a educare i genitori anche se avete dei sospetti sul loro comportamento alimentare. Parlate del figlio solo ed esclusivamente in riferimento alla mensa.	«A mensa a inizio pasto proponiamo sempre insalata e verdura e siamo contenti che vostro figlio le mangi volentieri.»
Non avviate discussioni su un'alimentazione «corretta» o «sana» in generale.	«Vedo che vi interessate in maniera approfondita al cibo e all'alimentazione e a casa attuate quanto appreso. Anche per noi il benessere di bambini e ragazzi è fondamentale e ci orientiamo alle raccomandazioni della Società svizzera di nutrizione ...»

LISTA DI CONTROLLO E COLLOQUI PER LE COLLABORAZIONI

SVOLGIMENTO DEL COLLOQUIO CON LA DIREZIONE SCOLASTICA E I DOCENTI

Provate a fare così	Esempi di colloquio
Chiarite che alla fine perseguite lo stesso interesse della direzione scolastica e i docenti.	«Per noi è importante che bambini e ragazzi si sentano a proprio agio. Durante la pausa devono potersi riposare e mangiare, in modo da rimettersi in forma per le lezioni ...»
Chiarite che fornite volentieri informazioni sulla vostra mensa.	«Sono felice che la direzione scolastica si interessi alla nostra mensa ...»
Mostrate che il vostro programma alimentare e quello pedagogico sono ben studiati e presentateli con argomenti oggettivi.	«Il team della mensa ha concordato un programma comune ...» Oppure: «Per noi è importante che la pausa sia sufficientemente lunga da consentire a bambini e ragazzi di mangiare al loro ritmo e di non dover fare tutto di fretta.»
Spiegate come avete organizzato lo svolgimento del pasto.	La mensa è organizzata in modo che non ci siano lunghi tempi di attesa ...»
Riferitevi alle vostre osservazioni concrete e non su cose che avete sentito dire. Cercate soluzioni insieme alla direzione scolastica/ ai docenti.	«I bambini e ragazzi della scuola X il giovedì arrivano da noi solo alle 13. Non riusciamo a spiegarci come mai e vorremmo parlarne con lei.»
Potete evitare di...	Dite invece...
Non riferite mai informazioni o cose sentite dire durante il pranzo come «X mi racconta sempre che durante la lezione del professor Y i ragazzi fanno molto chiasso.»	«Una buona collaborazione con direzione scolastica e docenti è molto importante per noi. Quello che bambini e ragazzi raccontano a pranzo non viene raccontato fuori.»
Non immischiatevi nelle lezioni e evitate commenti come «con l'insegnante X nell'ora di matematica i ragazzi sono molto sotto stress.»	«Se bambini e ragazzi durante il pranzo parlano di singoli docenti, ci teniamo fuori dal discorso e non interveniamo.»

AUTRICI

Ute Bender, Scuola universitaria professionale della Svizzera nord-occidentale FHNW,
Alta scuola pedagogica, Salute e economia domestica

Thea Rytz, Fachstelle PEP – Prävention Essstörungen Praxisnah

Cornelia Conrad Zschaber, RADIX Scuole in salute

Esther Jost/Charlotte Weidmann, Società Svizzera di Nutrizione SSN

Contatto: Cornelia Conrad Zschaber, conrad@radix.ch

DOCUMENTI DISPONIBILI

Guida sulle liste di controllo

Lista di controllo organizzazione

Lista di controllo alimentazione

Lista di controllo e colloqui con le aziende di catering

Lista di controllo per la pedagogia

Lista di controllo e colloqui per le collaborazioni

DISTRIBUZIONE

UFCL, Distribuzione di pubblicazioni federali, 3003 Berna, Svizzera
www.pubblicazionifederali.admin.ch

Numero di ordinazione: 341.831.i

Download: www.radix.ch/Ecoles-en-sante/Parascolaire/Repas-de-midi (in francese)