

Le buone abitudini alimentari

A casa come a scuola è necessario prestare attenzione a poche ma fondamentali regole di comportamento alimentare che ci permettono di condurre una vita serena tutelando la nostra salute. Ricordiamoci che con poco sforzo si possono ottenere notevoli risultati ed, in particolare, è necessario cominciare educando i bambini ad uno stile di vita sano. Ciò non significa necessariamente mortificare i piaceri che la tavola ci può regalare, ma semplicemente rendere consapevoli i nostri figli di come e che cosa mangiano.

Insegniamo loro che possono mangiare di tutto, ma nel rispetto delle necessità che il nostro corpo esprime e, quindi, senza eccedere. I nostri figli devono essere educati al sapore, a mangiare consapevolmente apprezzando le pietanze, i gusti, i sapori, gli aromi, insomma tutto il piacere della tavola.

Si può fare anche con pochi piccoli trucchi come servire sempre frutta e verdura di stagione (è più buona e saporita); confezionare torte casalinghe che possono essere tranquillamente consumate a colazione o a merenda, condire, quando possibile, a crudo utilizzando olio extra vergine di oliva; evitare dolci e bevande gassate fuori pasto.

Altrettanto importante è far muovere i nostri ragazzi: già da piccoli privilegiamo le attività all'aperto (anche al parco) e dopo invitiamoli a praticare uno sport, ma senza pressioni andando incontro alle loro inclinazioni e ricordandoci che per loro deve essere un gioco e non un impegno gravoso.

ECCO ALLORA 10 REGOLE D'ORO PER I GENITORI

- 1 Fate fare attività fisica a vostro figlio, ascoltando le sue inclinazioni ed i suoi gusti
- 2 Preparate pietanze varie ad ogni pasto ed "attraenti" alla vista: i vostri figli apprezzeranno
- 3 Non eccedete nell'uso di condimenti e preferite l'olio extra vergine di oliva agli altri grassi
- 4 Ricordate che una buona colazione è il migliore inizio della giornata
- 5 Ad ogni pasto devono essere presenti frutta e verdura
- 6 I carboidrati sono il motore del nostro organismo: vanno assunti in dosi equilibrate tutti i giorni
- 7 Servite il pesce almeno tre volte a settimana, alternandolo a carni rosse, bianche, legumi e uova
- 8 Non fate mangiare vostro figlio davanti alla televisione
- 9 A merenda controllate l'assunzione di dolci e merendine e preferite la frutta
- 10 Fagli bere molta acqua e limita l'assunzione di bevande gassate

Recapiti del servizio

Comune di Sestri Levante

Ufficio Pubblica Istruzione
Sede di Viale Dante 134-1° piano

Sportello al pubblico

Tel. 0185 478 305-363

Funzionario

Dott.ssa Rossella Lombardi
Tel 0185 478 308
Fax 0185 478 304

www.comune.sestri-levante.ge.it
istruzione@comune.sestri-levante.ge.it

Orario di apertura sportello al pubblico

Orario invernale

dal lunedì al sabato ore 9.00-11.00
il mercoledì dalle 15.00 alle 16.00

Orario estivo

dal lunedì al sabato ore 9.00-11.00
il mercoledì dalle 9.00 alle 12.00



Comune di Sestri Levante
Assessorato alla Pubblica Istruzione

Il Servizio di R refezione Scolastica



Come funziona

Il Comune di Sestri Levante garantisce il servizio di refezione scolastica a tutti gli allievi delle scuole statali d'infanzia, primarie e medie presenti sul territorio cittadino, nei giorni in cui è previsto che l'attività didattica ed educativa prosegua anche nel pomeriggio.

I pasti sono preparati in un unico centro cottura che ha sede presso il complesso scolastico di Via Lombardia; sono, successivamente trasportati ai plessi distaccati (scuole d'infanzia, primarie e medie statali) in tegame caldo.



Come si accede al servizio

Per accedere al servizio è necessario che venga consegnato agli insegnanti **il buono pasto** che documenta il pagamento della tariffa prevista. I buoni pasto possono essere acquistati, in blocchetti da 10 fogli, presso la

Banca CARIGE

filiale di Corso Colombo e Agenzia n. 1 di Via Nazionale

Se il ragazzo non ha con sé il buono per un giorno, perché è stato dimenticato, è necessario compilare un modulo sostitutivo; il buono dovrà essere portato a scuola il giorno successivo.

Il comune - tramite ditta incaricata - si occupa di elaborare delle rilevazioni periodiche dei buoni non consegnati e di inviare solleciti informali nel corso dell'anno scolastico alle famiglie.

Al termine dell'anno scolastico l'ufficio Pubblica Istruzione invia all'indirizzo degli alunni un sollecito riepilogativo dei buoni mancanti per i quali si chiede la semplice consegna del/dei buono/i senza applicazione di ulteriori spese.

Solo nel caso in cui, attraverso questo primo sollecito, non siano stati restituiti i buoni mancanti l'Ufficio provvederà ad avviare la pratica formale di recupero del credito che consiste nell'invio di una raccomandata di sollecito del pagamento dei buoni pasto, con l'addebito delle spese postali e di una penale del 10%.

Si raccomanda, comunque, alle famiglie di compilare anche le matrici dei buoni pasto e di conservare i blocchetti per almeno l'anno scolastico successivo, al fine di poter dimostrare l'avvenuta consegna dei buoni.

Le tariffe

Le tariffe del servizio sono annualmente indicizzate su dati ISTAT. Sono previste tariffe agevolate per le famiglie che abbiano più di un figlio che utilizza il servizio mensa; l'agevolazione può essere richiesta compilando un modulo disponibile presso l'Ufficio Pubblica Istruzione e sul sito internet del Comune.

Inoltre il Servizio di Assistenza Sociale prevede la concessione di tariffe agevolate in base all'ISEE delle famiglie. In tal caso è necessario inoltrare domanda all'Assistente Sociale ai Minori entro il 30 giugno di ogni anno. I moduli sono disponibili presso tale ufficio o sul sito internet del Comune. Informazioni sulle tariffe in corso di validità possono essere richieste all'Ufficio Pubblica Istruzione e/o consultate sul sito del Comune.



Menù e Diete speciali

Il servizio di refezione scolastica prevede due menù: uno invernale che si applica dal mese di novembre fino a tutto il mese di marzo ed uno primaverile che si applica nei mesi di settembre/ottobre e aprile/maggio/giugno. I menù sono stati redatti con la consulenza di nutrizionisti e vengono autorizzati annualmente dall'A.S.L. 4. È possibile fare richiesta di **diete speciali**, qualora le famiglie lo richiedano. È un'eventualità che si presenta sostanzialmente con tre motivazioni:

Motivi religiosi Per accedere a regimi alimentari richiesti da prescrizioni religiose, è necessaria una richiesta scritta da parte della famiglia, con l'indicazione degli alimenti o delle preparazioni che non possono essere servite al ragazzo.

Allergie In questo caso è necessario corredare la richiesta scritta con un certificato di un allergologo che attesti l'allergia e gli alimenti e/o preparazioni da eliminare.

Celiachia e favismo Anche in questo caso è necessario corredare la richiesta scritta un certificato medico attestante la malattia.

La qualità del servizio

La qualità del servizio di refezione scolastica inizia dalla scelta dei prodotti e degli alimenti che verranno poi cucinati per i ragazzi. La fornitura degli alimenti viene aggiudicata attraverso gare d'appalto che vengono ripetute ogni anno, per garantire che i livelli di qualità richiesti vengano costantemente mantenuti o migliorati. Ci sono alcuni criteri generali, validi per tutti gli alimenti.

Tutti gli alimenti utilizzati per la refezione scolastica non devono contenere traccia di OGM

Tutti gli alimenti devono essere privi di conservanti e di edulcoranti

Tutti gli alimenti devono avere completa tracciabilità

A questi criteri si affiancano poi le richieste specifiche per ogni categoria di alimento. Alcuni esempi. **Le carni** devono essere tutte nate, allevate e macellate in Italia; inoltre gli hamburger serviti sono prodotti dalla cooperativa carni di S. Pietro Vara e di provenienza biologica. **Tutta la frutta e tutta la verdura** servita ai ragazzi è fresca e di stagione; viene acquistata presso i mercati di Genova o di Sarzana e deve essere di produzione nazionale, ad eccezione delle banane provenienti dal circuito del commercio equo e solidale. **I pelati** utilizzati per la preparazione dei sughi sono biologici. **Il tonno in scatola**, servito nel menu primaverile, deve essere tonno da corsa cotto a vapore e conservato in olio extra vergine d'oliva a bassa acidità, ed essere di produzione nazionale. **L'olio** utilizzato per le insalate è olio extra-vergine di oliva ottenuto da spremitura meccanica a freddo, con acidità massima all'1% e da olive coltivate senza uso di pesticidi; l'olio utilizzato per il condimento della pasta in bianco è prodotto dalla Cooperativa Olivicoltori Sestresi di Sestri Levante. **Il pane** servito ai ragazzi non è di produzione industriale ma viene acquistato da un panificio artigianale di Sestri Levante.

Tutti i piatti che vengono serviti ai ragazzi vengono preparati quotidianamente, ad eccezione di alcuni dolci la cui preparazione può essere iniziata il giorno prima.

Tutta la verdura utilizzata sia come contorno che per le minestre è lavata e lavorata in sede; tutte le preparazioni di sughi (pesto, ragù, ecc.) sono prodotti direttamente dalla cucina, così come i secondi ed i contorni. La cottura dei secondi piatti è fatta completamente al forno, senza il ricorso a fritti. Tutti i dolci vengono cucinati direttamente al Centro di cottura; l'unico dolce industriale servito è -mensilmente- la cioccolata fondente proveniente dal Commercio equo e solidale.