

## Come si decide il menù delle mense scolastiche? L'impegno di Ats Insubria per la salute e il benessere dei bambini

**Pubblicato:** Giovedì 18 Dicembre 2025



La ristorazione scolastica è una componente fondamentale della vita quotidiana degli studenti, soprattutto per **i bambini che frequentano le scuole dell'infanzia e primarie**. Non solo un momento di socializzazione, il pranzo a scuola è **un'opportunità educativa per trasmettere valori alimentari**, ma soprattutto per **garantire un apporto nutrizionale adeguato, equilibrato e sicuro**.

In questo contesto, **ATS Insubria gioca un ruolo cruciale** nel monitorare e gestire la qualità delle mense scolastiche, con l'obiettivo di tutelare la salute dei più piccoli e sensibilizzare le comunità sul tema della nutrizione. Ospiti della Materia del Giorno di giovedì 18 dicembre sono state le **dottoresse Maria Antonietta Bianchi, Direttore dei Servizi Igiene Alimenti e nutrizione di Ats Insubria, e Clara Gasparri, biologa nutrizionista di Ats Insubria**.

### La governance di ATS Insubria nella ristorazione scolastica

L'attività di ATS Insubria, attraverso il dipartimento di igiene e prevenzione, è mirata a garantire sia la salubrità degli alimenti che l'adeguatezza nutrizionale dei pasti serviti nelle scuole. Ogni anno viene elaborato un piano di controllo, che si basa sulle criticità riscontrate in passato e su un algoritmo regionale che individua le mense da ispezionare. Questi **sopralluoghi non riguardano solo la sicurezza igienica dei cibi, ma anche la loro qualità nutrizionale**.

In particolare, le ispezioni mirano a **verificare che i menù rispettino le normative vigenti, come i criteri minimi ambientali (CAM)**, che includono non solo **l'igiene e la sicurezza**, ma anche **l'adozione di pratiche sostenibili** nella gestione delle mense. Un altro aspetto importante è il controllo delle **diete speciali**, che sono adattate alle **necessità sanitarie, etiche o religiose degli studenti**, per garantire che ogni bambino possa mangiare in sicurezza e in modo inclusivo.



## Le linee di indirizzo e le scelte nutrizionali

La preparazione dei pasti nelle mense scolastiche si fonda su linee guida precise che hanno l'obiettivo di offrire **un'alimentazione sana, equilibrata e diversificata**. ATS Insubria si basa sulle indicazioni dei Livelli di Assunzione di Riferimento per la Popolazione (LARN), per determinare **l'apporto calorico e di nutrienti necessario in base all'età dei bambini, che variano da 3 a 9 anni**.

Un aspetto fondamentale è il **bilanciamento tra i macronutrienti** (carboidrati, lipidi, proteine) e i **micronutrienti** (vitamine, minerali) presenti nei pasti. I carboidrati, che rappresentano la principale fonte di energia, sono distribuiti principalmente attraverso pasta, riso e cereali alternativi come farro, orzo e pasta integrale. I grassi, principalmente provenienti da olio d'oliva, sono una parte essenziale della dieta, ma vengono scelti per la loro qualità nutrizionale.

Inoltre, la **varietà di proteine** è garantita tramite un mix di carne, pesce, uova, formaggi e legumi, questi ultimi proposti come veri e propri secondi piatti. I legumi, spesso poco apprezzati dai bambini, sono resi più appetibili attraverso ricette alternative, come polpette o burger vegetali, per evitare che vengano rifiutati.

Un'altra priorità è l'apporto di micronutrienti tramite una **varietà di frutta e verdura stagionali, privilegiando prodotti locali**. Questo non solo per garantire una dieta equilibrata, ma anche per educare i bambini all'importanza di una dieta ricca e diversificata.

## Diete speciali e inclusività

Le diete speciali sono una parte importante della ristorazione scolastica e sono necessarie per rispondere a esigenze sanitarie, etiche o religiose. Le diete sanitarie, come quelle per **celiaci, allergici o intolleranti a certi alimenti**, richiedono una particolare attenzione, poiché è fondamentale che i piatti siano realizzati con ingredienti specifici per evitare rischi per la salute. In questi casi, ATS Insubria assicura che i pasti siano simili, quanto possibile, a quelli serviti agli altri bambini, rispettando le indicazioni nutrizionali per evitare squilibri alimentari.

Le **diete etiche o religiose, come quella vegetariana, vegana o halal, sono anch'esse gestite con attenzione**, per garantire che tutti gli studenti abbiano accesso a pasti equilibrati e inclusivi, senza discriminazioni. Tuttavia, come sottolineato dalla dottoressa Maria Antonietta Bianchi, una delle principali criticità riguarda proprio la creazione di un menù unico che possa soddisfare le esigenze di tutti, senza creare disagio per nessuno, in particolare nei casi di diete sanitarie.

## Gusto, educazione e prevenzione

Nonostante la centralità degli aspetti nutrizionali, è fondamentale che i pasti siano anche gustosi e accattivanti per i bambini. Le scelte alimentari nelle mense scolastiche devono tener conto delle preferenze e delle abitudini dei piccoli, per evitare che cibo sano venga rifiutato. Per esempio, se un bambino non gradisce un piatto a base di legumi, essi possono essere proposti in forma di polpette o sotto altre forme più attraenti.

Inoltre, **l'educazione alimentare gioca un ruolo importante**. Il momento del pranzo, oltre a essere una pausa nutrizionale, deve diventare un'opportunità per **educare i bambini a scelte alimentari sane**, che possono poi influenzare le loro abitudini anche a casa.

In questo contesto, ATS Insubria promuove anche la riduzione del sale nei pasti scolastici, un tema fondamentale per la prevenzione delle malattie cardiovascolari e altre patologie legate alla dieta. L'uso di sale iodato è inoltre raccomandato per prevenire carenze di iodio, un minerale essenziale per la salute della tiroide.

## Conclusioni

La ristorazione scolastica, quindi, è molto più di un semplice servizio di preparazione pasti: è un'occasione per educare alla salute, per prevenire malattie e per promuovere la cultura della nutrizione. Con l'impegno di ATS Insubria, che attraverso la sua attività di monitoraggio e supporto garantisce l'adequatezza dei menù scolastici, i bambini possono nutrirsi in modo sano e gustoso, imparando anche a fare scelte alimentari consapevoli.

L'approccio integrato che coniuga nutrizione, igiene, sostenibilità e inclusività è la chiave per un sistema di ristorazione scolastica che non solo nutre, ma educa alla salute. Un compito fondamentale che ATS Insubria continua a svolgere con grande attenzione e professionalità.

Redazione VareseNews  
redazione@varesenews.it