



dalle scuole

● VIGO LOMASO

Una cena insieme per parlare di alimentazione

A novembre alla scuola materna di Vigo Lomaso è stata organizzata una cena educativa che ha coinvolto i genitori e dato loro modo di **socializzare facendo l'esperienza di un pasto alla scuola materna dei propri figli**. Ci parla di questo Francesca Cassarà del Comitato di gestione di San Lorenzo in Banale. Ecco la sua testimonianza.

“Hanno partecipato – su trenta bambini iscritti – trentuno mamme e papà, accolti con calore dalle maestre e dal cuoco Giorgio mentre l’iniziativa è stata presentata dai rappresentanti della Federazione provinciale Scuole materne. Lorenzo Santorum, coordinatore del Circolo Giudicarie Esteriori, ha spiegato come la richiesta sia partita da alcune mamme del Comitato spontaneo Mens Sana, che chiedevano che la scuola rendesse partecipi le famiglie del proprio **approccio all'alimentazione per diffondere le buone pratiche anche in fa-**





miglia. L'iniziativa ha poi potuto concretizzarsi come cena e non semplice conferenza grazie alla disponibilità del Consiglio direttivo della scuola di Vigo Lomaso. Il coordinatore ha poi sottolineato **l'importanza del momento del pasto** nella routine giornaliera delle scuole materne, perché permette spazi di autonomia decisionale al bambino ed è per lui uno spazio rilassato di condivisione e scambio con le insegnanti e gli altri compagni. Hanno avvalorato tale punto di vista anche le maestre sottolineando come spesso i bambini dicano frasi come 'il risotto del cuoco Giorgio è più buono', perché per loro **il pasto alla scuola si carica di contenuti positivi:** la presenza degli amici, il fatto di servirsi da soli le verdure e sentirsi autonomi, la possibilità di mangiare senza fretta e di raccontarsi insieme ai compagni e alle maestre...

Lorenza Ferrai, responsabile del Settore Ricerca, Formazione e Servizi pedagogici, ha sottolineato come questa iniziativa non avesse precedenti nelle Scuole dell'infanzia della Federazione e come permettesse alle famiglie di capire cosa la scuola offra ai bambini e soprattutto come proponga l'alimentazione. **Il pasto infatti è un momento di condivisione e costruzione di socialità; far da mangiare è inteso come un atto di cura, di prendersi cura del bambino sia dal punto di vista fisico che dal punto di vista educativo.**



Il ricco menù è stato studiato dal cuoco della scuola Giorgio per far provare ai genitori alcuni degli alimenti che sono stati a poco a poco introdotti nel menù: alimenti poveri ma che fanno molto bene come le panelle di ceci, i medaglioni di miglio biologico con cappuccio viola e mozzarella, la pasta al farro con il ragù di ceci, il couscous di verdure con bocconcini di carne. Non sono mancati, come sempre nei menù delle scuole, le verdure fresche, sotto forma di insalate miste, e le verdure cotte, con il mix di patate e sedano rapa che ha entusiasmato mamme e papà. Come dessert un delizioso budino bianco e nero. A commentare le scelte nutrizionali, fra



un assaggio e l'altro, era presente Andrea Maino, dietista e consulente della Federazione, che fra le altre cose ha lodato la pratica di **servire le verdure crude all'inizio del pasto** e l'abitudine di **far coincidere le merende con della semplice frutta** che oltre a fornire le vitamine permette al bimbo di arrivare ai pasti principali con il giusto appetito.

Infine Silvia Cavalloro, responsabile dell'Unità Specialistica Ricerca e Documentazione si è soffermata sulla particolarità della serata che ha permesso di rendere partecipi i genitori di un momento cruciale della vita scolastica dei figli e di **farli sentire maggiormente comunità**.

Le mamme e i papà si sono mostrati entusiasti di questa iniziativa e anche noi esponenti del Comitato spontaneo Mens Sana auspichiamo che si possa ripetere anche in altri contesti".

