



Erasmus+



FINE!

CIBO E NUTRIZIONE

NEI SERVIZI

ALLA PRIMA INFANZIA

Elaborato da:

Sarolta Darvay

Nadia Koltcheva

Dorottya Berekvölgyi

Traduzione di:

Margit Simon

Chiara Bimbi

2021

Informazioni riguardanti il libro

Questa pubblicazione è stata realizzata nell'ambito del progetto FINE! - Food and Nutrition In ECEC (2018-1-HU01-KA201-047760) Partenariati Strategici Erasmus + KA2 per l'istruzione scolastica con i gentili contributi degli autori (in ordine alfabetico):

Autori:

Sarolta Darvay, ELTE Eötvös Loránd University, Budapest, Ungheria;
J. Selye University, Komarno, Slovakia

Nadia Koltcheva, Dipartimento di "Cognitive Science and Psychology", New Bulgarian University, Sofia
Bulgaria

Dorottya Berekvölgyi, Galileo Progetti Nonprofit Kft., Budapest, Hungary

Pubblicato da:

Arca Cooperativa Sociale, Firenze, Italy

Il sostegno della Commissione Europea per la produzione di questa pubblicazione non costituisce un'approvazione dei contenuti, che riflette solo il punto di vista degli autori, e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per qualsiasi uso che possa essere fatto delle informazioni in essa contenute.

Indice

Introduzione	5
1. IL PROGETTO FINE!: CONTESTO, OBIETTIVI, DESTINATARI, AZIONI	6
Contesto ed obiettivi del Progetto FINE!	6
Destinatari/Partecipanti	
Azioni	8
2. IL PROGETTO FINE!: I PARTNER	9
2.1. Galileo Progetti Kft. – Budapest, Ungheria	9
2.2. JEB Józsefvárosi Egyesített Bölcsődék – Budapest, Ungheria	9
2.3. Arca Cooperative Sociale – Firenze, Italia	10
2.4. Centro Social Soutelo - Rio Tinto, Portogallo	11
2.5. Kindergarten 37 Valshebstvo – Sofia, Bulgaria	11
2.6. Kindergarten Srčko – Vratisinec, Croazia	12
3. IL PROGETTO FINE!: METODOLOGIA E GIOCHI	14
Metodologia e giochi	14
Giochi, giochi di ruolo – Educare di mangiare il cibo in pezzi	16
4. ARGOMENTI PROFESSIONALI	18
Salute - Prevenzione dell'obesità e delle malattie legate alla malnutrizione	19
Principi nutrizionali ed elementi di biologia	21
Nutrizione da 0 a 3 anni: la scelta del cibo. La Piramide alimentare mediterranea	24
Il cibo come strumento di inclusione e integrazione interculturale. Il cibo come evento sociale. Il pasto come momento di socializzazione, condivisione e miglioramento reciproco	29
Nutrizione ed inclusione dei bambini e delle loro famiglie nei servizi all'infanzia	32
La preschool come luogo di formazione e di istruzione per famiglie con particolare attenzione ai gruppo più vulnerabili – Esperienze delle organizzazioni partner del progetto	34
Mangia le tue verdure! L'importanza della nutrizione nell'infanzia	40
Problemi e difficoltà di alimentazione nei bambini piccoli	42
Intolleranza ed allergie alimentari nei bambini in età prescolare	44
Regolamenti per l'alimentazione nella prima infanzia e in età prescolare. La situazione in Bulgaria	46
Impatto ambientale - riciclo e restituzione degli avanzi alimentari nel circuito economico	49
Conclusioni	52
7. ALLEGATI	54
Libro delle ricette	55
Menu settimanale	56
Ecco come funziona la nostra cucina! "Il percorso del cibo!" - Video dei partner	63
NOW - No more Organic Waste - LIFE project	64

Introduzione

*"Il nostro cibo dovrebbe essere la nostra medicina e la nostra medicina dovrebbe essere il nostro cibo".
Ippocrate*

Una citazione, vecchia di migliaia di anni ma suona così moderna e attuale.

Che tipo di cibo mangiamo? Apprezziamo il cibo che mangiamo? Come mangiamo? Conosciamo il cibo che stiamo per mangiare? Abbiamo del tempo per preparare il cibo che mangiamo?

Il cibo è una necessità fondamentale per ogni essere vivente e noi consumiamo il cibo ogni giorno. Tuttavia, noi, esseri umani, per molto tempo abbiamo dimenticato la sua importanza. Non abbiamo tempo. Mangiamo velocemente. Vogliamo cibo facile e veloce. Compriamo cibi elaborati. Vogliamo il cibo con sapori migliori. Abbiamo aggiunto sapori artificiali al cibo. Vogliamo che il cibo abbia un odore migliore. Mettiamo più aromi artificiali. Vogliamo del cibo con aspetto migliore. Aggiungiamo sapori artificiali al cibo.

Allora, alla fine cosa mangiamo? Cosa compriamo? È un cibo salutare? È un cibo nutriente? È un tipo di cibo che noi dovremmo consumare ogni giorno? È il cibo che dovrebbe essere la nostra medicina?

Molte persone hanno dimenticato l'odore della frutta fresca e verdura presi direttamente dal albero. Li compriamo al supermercato. Molte persone hanno dimenticato il sapore vero della frutta o della verdura. Li scegliamo per il loro colore, per la confezione e li trasportiamo per lunghe distanze per poterli acquistare nel negozio. Abbiamo così tanto industrializzato la produzione del cibo che ne abbiamo persino cambiato il gusto, l'odore, l'aspetto.

I nostri figli conoscono il gusto e l'odore dei prodotti che abbiamo mangiato noi quando eravamo bambini?

Migliaia di anni dopo, con un'enorme quantità di conoscenze e di ricerca alle spalle, sappiamo bene quanto oggi è più valida la citazione di Ippocrate!

Siamo felici di avere l'opportunità all'interno del progetto Fine! di presentare a voi alcuni importanti argomenti al riguardo.

Abbiamo raccolto articoli che rivelano vari aspetti del cibo. Alcuni degli argomenti sono:

- la salute, la prevenzione di obesità e malattie;
- principi nutrizionali ed elementi di biologia;
- l'importanza della nutrizione nello sviluppo dell'infanzia;
- le difficoltà della nutrizione nei bambini;
- allergie alimentari e intolleranze al cibo;
- il cibo come strumento di inclusione e integrazione interculturale;
- alimentazione e inclusione sociale dei bambini nei servizi alla prima infanzia;
- regolamenti in materia di alimenti e alimentazione nei servizi alla prima infanzia;
- impatto ambientale del cibo, riciclaggio degli avanzi di cibo, prevenzione dello spreco e degli avanzi di cibo;

Tali temi vengono presentati per essere fruibili da un pubblico vario: gli esperti che lavorano con i bambini, i genitori, gli insegnanti, gli educatori, politici responsabili, etc.

Il cibo, come dice Ann Wigmore, è "la più sicura e più potente forma di medicina e non il nostro più lento veleno".

Buona lettura!

Mangiate e godete il vostro cibo!

Usa il tuo cibo come medicina e rimani in salute!

Nadia Koltcheva

1. IL PROGETTO FINE!: CONTESTO, OBIETTIVI, DESTINATARI ED AZIONI

Il contesto e gli obiettivi del Progetto FINE!

L'obiettivo generale del progetto FINE! è quello di contribuire al raggiungimento degli obiettivi della politica di sicurezza alimentare dell'UE, Quadro sanitario 2020, OMS - Piano d'azione europeo per l'alimentazione e la nutrizione 2015-, Piano d'azione per l'obesità infantile 2014, facendo riferimento anche agli Obiettivi di sviluppo sostenibile delle Nazioni Unite dell'Agenda 2030 per lo sviluppo sostenibile.

Una buona nutrizione è un punto focale per la crescita dei bambini, soprattutto nella fascia di età 0/3, è una delle chiavi per lo sviluppo sostenibile (Obiettivo 2/2015 - Obiettivi di sviluppo sostenibile) e un fattore chiave per una vita attiva e sana. Il cibo e la nutrizione sono importanti da molti punti di vista:

- Salute e prevenzione delle malattie e dell'obesità, legate alla riduzione dei costi delle spese mediche. La malnutrizione è un grave problema di salute pubblica e ostacola la normale crescita e sviluppo dei bambini. I danni peggiori si verificano durante la gravidanza e la prima infanzia, i primi 1000 giorni.
- Corretto sviluppo fisico e mentale: la malnutrizione nei primi anni di vita influenza negativamente il ragionamento, le funzioni visuo-spaziali, il QI, lo sviluppo del linguaggio, l'attenzione, l'apprendimento, il rendimento scolastico.
- Prevenzione dell'obesità, una forma speciale di malnutrizione in crescita: il numero di bambini in sovrappeso e obesi aumenta vertiginosamente. Nel 2010 è stato stimato che 43 milioni di bambini in tutto il mondo fossero in sovrappeso e si prevede che questo numero aumenterà fino a 60 milioni entro il 2020. Nell'UE, il sovrappeso (inclusa l'obesità) tra i bambini è di circa il 23% per i ragazzi e il 21% per le ragazze (2010), tra il 1990 e il 2010 è aumentato del 39%. L'obesità nella prima infanzia ha conseguenze sulla salute e influenza lo sviluppo psicosociale dei giovani. L'obesità costa alle economie nazionali diversi miliardi di euro all'anno, inclusa la perdita di produttività e i giorni di malattia. Sono urgentemente necessarie delle strategie per affrontare l'obesità specialmente nei gruppi socioeconomici bassi.
- Ridurre le disuguaglianze di salute è un obiettivo strategico chiave di Salute 2020: esiste una forte relazione tra obesità e basso stato socio-economico. Tutti i bambini hanno il diritto di ricevere un'alimentazione adeguata in termini di elementi nutritivi e qualità del cibo.
- Riduzione dello spreco alimentare e riciclaggio: circa 89 milioni di tonnellate - 80 kg pro capite - di cibo vengono sprecati ogni anno nell'UE. I costi associati stimati sono di 143 miliardi di euro. È una questione non solo etica ed economica, ma impoverisce anche l'ambiente delle limitate risorse naturali. Tutti gli attori della catena alimentare hanno un ruolo nella prevenzione e riduzione dello spreco alimentare. La politica di sicurezza alimentare dell'UE cerca ogni opportunità per prevenire lo spreco alimentare e rafforzare la sostenibilità del sistema alimentare.
- L'ora di pranzo come miglioramento delle competenze: condividere il cibo, mangiare insieme è un importante momento sociale, relazionale intergenerazionale. È un'attività educativa, sviluppata soprattutto in alcuni paesi dell'UE.

- Il cibo come veicolo interculturale: conoscere il cibo e le tradizioni di altri paesi è uno strumento per aumentare l'approccio interculturale e l'integrazione. Ha un impatto positivo sui bambini e la diversità diventa valore arricchente.

Il ruolo delle istituzioni educative

L'infanzia è un periodo importante per instillare una preferenza per un comportamento sano, per apprendere le abilità di vita necessarie per uno stile di vita sano. Le scuole svolgono chiaramente un ruolo cruciale ed efficace: gli studi dimostrano che le azioni focalizzate a livello locale rivolte ai bambini di età compresa tra 0 e 12 anni sono efficaci nel cambiare il comportamento a lungo termine. Le istituzioni educative hanno una grande responsabilità nel garantire che i bambini comprendano l'importanza di una buona alimentazione e possano trarne beneficio. Una delle priorità del Piano d'azione per l'obesità infantile 2014 è che la salute dei bambini sia una priorità nelle istituzioni educative.

- Le istituzioni educative possono fornire opzioni salutari e cibo sano, concentrarsi anche sul rendere l'ambiente scolastico attraente in cui mangiare. È importante e necessario che insegnanti, personale addetto alle mense, dirigenti scolastici ed operatori sanitari collaborino per creare un ambiente scolastico sano che promuova alimentazione sana e attività fisica. E' pertanto importante fornire una formazione al personale scolastico sulla nutrizione per fornire scelte alimentari sane e sulle dimensioni delle porzioni.
- È importante educare i bambini e le loro famiglie all'alimentazione e allo stile di vita sano, compresa l'importanza di una dieta sostenibile: le istituzioni educative hanno un ruolo chiave nell'educazione e nel sostegno alle famiglie, comprese le questioni correlate con particolare attenzione ai gruppi socio-economici inferiori.
- La riduzione dello spreco alimentare: nelle mense delle istituzioni scolastiche, 1 pasto su 3 finisce nei cassonetti: dal 20 al 50% del cibo preparato è spreco, a seconda del menù, soprattutto verdura, che i bambini non sono abituati a mangiare a casa. Le istituzioni educative potrebbero ripensare i propri modelli di mensa per ridurre lo spreco alimentare e riciclare gli avanzi (ovvero cercando delle collaborazioni con le associazioni locali). Devono anche sforzarsi di offrire ai bambini cibo sano e appetitoso, in modo che mangiare a scuola diventi un momento di piacere.

Destinatari / partecipanti

I beneficiari diretti sono i nidi d'infanzia, le scuole materne ed il loro personale comprendente dirigenti, coordinatori, educatori e insegnanti, personale di cucina, personale di supporto. Il progetto mira a:

- stimolare la loro consapevolezza, promuovere confronto e conoscenza sui temi di cui sopra, i temi dell'alimentazione e della salute dei bambini, gli aspetti sociali e relazionali legati all'alimentazione nell'infanzia, il ruolo delle istituzioni educative per lo sviluppo dei bambini e le loro vite di successo, il rispetto per l'ambiente,
- migliorare le proprie conoscenze e capacità professionali,

- motivare i dirigenti delle scuole materne ad attuare strategie per l'ammodernamento e il miglioramento del sistema mensa, l'educazione alimentare, la prevenzione dello spreco alimentare e il riciclaggio del cibo attraverso l'educazione dei bambini e loro famiglie,
- costruire un dialogo sulla sana alimentazione nell'educazione della prima infanzia tra organizzazioni, organi decisionali, beneficiari comprese le famiglie,
- aumentare la dimensione europea di ogni partecipante e delle organizzazioni partner; includere il miglioramento dell'apprendimento delle lingue straniere, in particolare per le organizzazioni partner e i loro lavoratori che normalmente non hanno la possibilità di pensare a livello europeo,
- trasferire le conoscenze apprese all'interno delle organizzazioni, ad altri membri del personale,
- migliorare il sistema organizzativo all'interno degli asili nido e degli asili partner nella preparazione e distribuzione dei pasti,
- contribuire al miglioramento della riduzione degli sprechi alimentari e del sistema di riciclaggio degli alimenti,
- aumentare l'offerta di varietà di pasti ai bambini grazie a nuove ricette apprese.

Azioni

- 2 incontri di progetto transnazionali (Firenze e Budapest)
- Criteri di osservazione e linee guida per lo scambio di buone pratiche, presentazione di diversi contesti
- 5 eventi di formazione congiunta a breve termine per lo staff in ciascun paese partner, comprese visite di studio, scambio di buone pratiche su modelli di mense, diete, politiche nazionali/locali, strategie di supporto nutrizionale per bambini svantaggiati, prevenzione dello spreco e del riciclaggio degli alimenti, formazione sul progetto temi e strategie e strumenti dell'UE, dibattito, confronto, laboratori nelle cucine, condivisione e raccolta di sane ricette nazionali
- Pubblicazione finale, inclusi materiali di formazione e ricettario, in PDF, in inglese e nella lingua dei partner
- Ricettario in inglese e nella lingua dei partner
- 10 eventi di divulgazione all'interno delle organizzazioni prescolari partner
- 5 eventi di divulgazione a livello locale, coinvolgendo stakeholder, professionisti, enti pubblici e decisori
- 1 evento di diffusione anche in Ungheria, all'università ELTE coinvolgendo docenti e studenti
- eventi di divulgazione a livello europeo
- Disseminazione su pagina FB e pagina web dedicata al progetto.

2. IL PROGETTO FINE!: PARTENARIATO

I paesi partecipanti seguono la cronologia delle visite di studio e il tema del progetto. Per quanto riguarda il Ricettario, i paesi si susseguono in ordine alfabetico.

2.1. Galileo Progetti Kft. – Budapest, Ungheria

Galileo Progetti è stata fondata nel 2009 da partner italiani e ungheresi, ha sede a Budapest. Obiettivo principale di Galileo Progetti è lo sviluppo del settore sociale, dell'economia sociale e dell'inclusione sociale, anche attraverso lo scambio di buone pratiche ed esperienze tra i paesi dell'Unione Europea e sviluppando networking, mobilità europea e scambi di esperienze. Attraverso le sue attività, Galileo si propone di contribuire ad uno sviluppo sostenibile all'interno dell'Unione Europea e in Ungheria, anche attraverso la diffusione di modelli, metodologie, strumenti, con attenzione alle esperienze e alle politiche europee. Gli obiettivi generali delle azioni dell'impresa comprendono l'inclusione sociale, l'istruzione della prima infanzia inclusiva e di alta qualità, l'occupazione, le pari opportunità per le persone svantaggiate, la lotta alla povertà, la discriminazione e l'esclusione. Galileo Progetti mira anche a sviluppare il sentimento di partecipazione civica, cittadinanza europea e inclusione delle persone in situazioni svantaggiate e opera con attenzione all'inclusione delle persone a rischio di esclusione sociale o svantaggio, come le minoranze rom e i migranti. Galileo opera in partnership con enti privati e pubblici, coinvolgendo organizzazioni europee con e senza esperienza a livello internazionale, nella convinzione che le esperienze internazionali migliorano le capacità e le conoscenze personali e professionali e hanno un impatto molto positivo sullo sviluppo della qualità delle organizzazioni a livello locale.

Galileo, ha inoltre, sviluppato negli anni una vasta e solida rete di collaborazioni a livello europeo, soprattutto con organizzazioni sociali, enti di formazione, scuole dell'infanzia e università. Possiede una notevole esperienza nella promozione, coordinamento, gestione e partecipazione a progetti europei.

2.2. JEB Józsefvárosi Egyesített Bölcsődék – Budapest, Ungheria

Józsefvárosi Egyesített Bölcsődék (JEB) è stata fondata nel 1994 dal comune dell'VIII distretto di Budapest, distretto in cui la popolazione minoritaria è particolarmente rilevante. Si compone di 7 nidi d'infanzia in cui lavorano 158 persone. Il numero dei bambini che frequentano gli asili è di circa 420 da 0 a 3 anni di età. Gli asili nido di JEB forniscono agli utenti i servizi obbligatori di base, come stabilito dalla Pubblica Amministrazione locale, ed alcuni servizi aggiuntivi. La missione educativa di JEB è quella di promuovere lo sviluppo psicofisico equilibrato dei bambini di età compresa tra 0-3 anni, grazie alle condizioni ambientali favorevoli, alla formazione specifica del personale, offrendo ai bambini l'opportunità di sentirsi a proprio agio, avere uno stile di vita sano ed offrendo stimoli sociali. JEB lavora in collaborazione con le famiglie, rispettando il loro diritto alla privacy, e coinvolgendole nell'educazione dei bambini affinché i bambini diventino aperti al mondo, indipendenti, sani e accettino le regole fondamentali della convivenza.

Gli asili nido JEB preparano i pasti ai bambini in 7 cucine interne. A capo di ogni cucina c'è un food manager che controlla il funzionamento della cucina ed è responsabile della preparazione sicura del cibo. Il personale è di 2-3 persone per cucina (cuoco, assistente di

cucina). Il grande vantaggio di cucinare in loco è quello di dare la possibilità che il cibo preparato venga somministrato ai bambini nel minor tempo possibile, escludendo la possibilità di una contaminazione eccessiva. La consistenza e la temperatura del cibo rimangono pressoché invariati.

Forniamo a ogni bambino una dieta ricca di energia e sostanze nutritive adatta alla sua età comprendo il 75% del fabbisogno energetico giornaliero. In considerazione di ciò, forniamo quattro pasti al giorno, due pasti principali e due spuntini. Tre dei quattro pasti devono essere completi, il che può essere assicurato da un'adeguata assunzione di proteine in qualità e quantità. La nostra principale preoccupazione sono la diversificazione e la conservazione della stagionalità. Stiamo gradualmente introducendo le nuove linee guida della ristorazione modificate in base ai cambiamenti avvenuti nella vita di tutti i giorni. Nella preparazione del cibo prestiamo molta attenzione alla consistenza dei cibi somministrati in base alla fascia di età dei bambini.

Consideriamo che il nostro principale compito di nutrizione infantile è:

- l'attuazione di un'alimentazione sana e moderna,
- affinare il gusto e la cultura alimentare dei bambini,
- non solo soddisfiamo un bisogno fondamentale di nutrizione, ma ci impegniamo anche per l'educazione sanitaria dei bambini.

Anche i genitori dei nostri figli si sono incuriositi dei cibi appena introdotti, così abbiamo deciso di condividere con loro le nuove ricette. Sul sito web del JEB mettiamo a disposizione le ricette dei nostri cibi appena preparati o molto amati dai bambini. JEB gestisce anche la Józsefvárosi Biztos Kezdet Gyerekház, che lavora in rete per l'integrazione sociale dei bambini 0-5 con svantaggi socio-culturali e delle loro famiglie.

2.3. Arca Cooperativa Sociale – Firenze, Italia

ARCA Cooperativa Sociale è un'organizzazione senza scopo di lucro costituita nel 1983 con sede a Firenze. Dal 1993 Arca è una Cooperativa Sociale di tipo A - in base alla Legge Nazionale 381/92¹. ARCA si occupa della gestione dei servizi sociali, assistenziali ed educativi sia progettati e forniti privatamente che in convenzione con le Pubbliche Amministrazioni. Conta oltre 1250 lavoratori, di cui oltre 475 nei servizi della prima infanzia. Arca gestisce servizi per la prima infanzia, minori di 18 anni, disabili, anziani, tossicodipendenti, persone con disagio psichiatrico e in situazioni di svantaggio o a rischio di esclusione sociale nella Regione Toscana.

ARCA ha una rete locale e regionale molto solida e collabora con diversi enti pubblici, università, scuole e ONG. Da anni ha ampliato la sua dimensione a livello europeo, grazie a numerosi progetti europei, e intende proseguire in questa direzione offrendo opportunità di crescita professionale e partecipazione a livello europeo ai propri lavoratori. Dal 1989 gestisce i servizi per la prima infanzia, attualmente attraverso oltre 100 servizi di educazione

¹ Legge 381/91 Cooperative Sociali: L'articolo numero 1 dice che le Cooperative Sociali nascono con lo scopo di "realizzare l'interesse generale della Comunità verso la promozione umana e l'integrazione sociale dei cittadini". Esistono tre tipologie di Cooperative Sociali: Gestione di tipo "A" dei servizi socio-sanitari ed educativi; Gestione dell'inserimento lavorativo di disabili di tipo "B"; Consorzi di tipo "C" di Cooperative Sociali A e B.

della prima infanzia, principalmente nidi d'infanzia ma anche istituti che ospitano bambini non residenti nelle loro famiglie. ARCA dispone di una cucina interna in 12 asili nido, di cui 3 solo per bambini sotto i 12 mesi. In ognuno di questi asili vengono forniti giornalmente circa 50 pasti per i bambini e circa 12 per gli adulti.

ARCA sta promuovendo l'utilizzo di prodotti biologici e le filiere corte (prodotti locali), anche per rispondere alla richiesta delle pubbliche amministrazioni appaltatrici. Tutti i menù sono validati dall'ASL sulla base delle indicazioni della LARN, ispirata al modello mediterraneo. Si prediligono pertanto cereali, legumi, verdura e frutta, integrandoli con alimenti proteici come carne, pesce, uova e formaggio.

ARCA riconosce un grande valore qualitativo delle cucine interne nei servizi educativi in quanto la stessa diventa parte integrante del servizio e rappresenta un elemento di qualità per i bambini che la frequentano e per le loro famiglie. Il cuoco svolge un ruolo fondamentale, come "educatore alimentare" nello sviluppo di momenti dedicati al cibo, come momenti educativi, collaborando e integrando il lavoro degli educatori ed addetti presenti nel servizio. Nel nostro lavoro prestiamo attenzione ai problemi di allergie e intolleranze alimentari e siamo attenti a rispettare coloro che appartengono a culture e religioni diverse o alle scelte di una dieta semi vegetariana.

Sosteniamo il valore dell'allattamento al seno e quindi sono previste procedure per la conservazione del latte materno da somministrare durante la giornata. ARCA ha sviluppato un metodo di educazione della prima infanzia adeguato, moderno e inclusivo, basato sullo sviluppo delle capacità del bambino, sul coinvolgimento di educatori e famiglie, su attività differenziate e dinamiche, con particolare attenzione all'inclusione dei bambini che provengono da culture diverse.

Arca sceglie una gestione ecosostenibile non solo utilizzando ad esempio prodotti a basso impatto ecologico, ma anche attraverso l'installazione nei propri edifici di impianti di energie rinnovabili e l'adozione di procedure per la raccolta differenziata e la rimozione dei rifiuti pericolosi da parte di aziende certificate. Promuove inoltre le pratiche per la riduzione dei rifiuti

2.4. Centro Social Soutelo - Rio Tinto, Portogallo

Centro Social de Soutelo è un'organizzazione non governativa, fondata nel 1976 e sviluppa la sua attività, in Portogallo, precisamente nel distretto di Oporto (Gondomar, Porto e Matosinhos), nei settori dell'educazione della prima infanzia / gioventù, degli anziani e dell'intervento sociale e comunitario.

La missione della CSS è "Soddisfare i bisogni e le aspettative legittime della comunità, promuovere l'uguaglianza, la partecipazione, la cooperazione e la solidarietà". Centro Social de Soutelo ha, pertanto, come finalità statutarie quello di sostenere la famiglia nell'educazione e protezione dei bambini, promuovere il benessere degli anziani e rispondere ai bisogni della comunità attraverso risposte sociali e progetti di intervento sociale.

Abbiamo 110 lavoratori a tempo indeterminato nella nostra organizzazione, a cui si aggiungono diverse persone che beneficiano di programmi occupazionali per supportare l'inserimento professionale e vari stage professionali e accademici. L'educazione della prima infanzia e della gioventù è una delle principali aree di intervento. Supportiamo 330 bambini e ragazzi dall'asilo nido alla scuola materna ed anche nelle attività extra scolastiche. La nostra organizzazione ha un'esperienza molto significativa nell'intervento in questo settore, sebbene sia stata originariamente creata per fornire l'educazione della prima infanzia.

La CSS sviluppa anche attività a sostegno degli anziani e delle persone non autosufficienti (120 persone). Il Centro Social de Soutelo promuove progetti di intervento comunitario, intervenendo su diverse questioni rilevanti della comunità circostante (salute, alcolismo e tossicodipendenza, disoccupazione in gruppi socialmente vulnerabili, povertà ed esclusione sociale) attraverso diversa tipologia di finanziamenti.

Interviene inoltre in 360 famiglie in situazioni di vulnerabilità economica e sociale attraverso i progetti e protocolli con la Previdenza Sociale che coinvolgono un gran numero di bambini; bambini che a volte sono a rischio nutrizionale, sia per problemi economici che per la mancanza di competenze alimentari delle famiglie in questa zona.

2.5. Kindergarten 37 Valshebstvo – Sofia, Bulgaria

L'asilo 37 "Valshebstvo" è un asilo nido comunale fondato nel 1977. Si trova a Sofia, la capitale della Bulgaria. Il personale dell'asilo fornisce da oltre 40 anni servizi educativi e assistenza ai bambini in età prescolare (0-6 anni). Insegnanti, educatori e specialisti seguono programmi educativi governativi nazionali, approvati dal Ministero dell'Istruzione e della Scienza. Forniscono anche varie attività extrascolastiche aggiuntive, in modo che i bambini possano sviluppare il loro potenziale intellettuale (inglese, arti applicate, danze popolari, danza classica, yoga, calcio, ecc.). Vengono organizzate varie attività fuori dall'asilo (escursioni, scuola verde e scuola bianca, campi estivi, ecc.).

L'asilo si estende su una superficie di 8200 mq di cui 1555,25 mq. di superficie edificata e 6644,25 mq. cortile e strutture esterne. Nel 2018-2019 è stata costruita una nuova ala. Vengono forniti servizi e cure per 319 bambini tra i 10 mesi e 6/7 anni di età. Ci sono 2 gruppi di asili nido (bambini da 10 mesi a 3 anni) e 9 gruppi della scuola dell'infanzia (bambini tra 3-6 / 7 anni di età). L'asilo lavora con i bambini durante la settimana lavorativa su cinque giorni dalle 7:00 alle 19:00. Nell'asilo lavorano 62 persone (educatori, insegnanti di musica, infermieri medici, psicologi, logopedisti, educatori speciali, personale di cucina, personale amministrativo e tecnico, ecc.).

L'area per ogni gruppo di asilo nido o scuola materna è costituita da un'area di ingresso con guardaroba individuali; una grande sala giochi con angoli per varie attività ludiche ed educative, una camera da letto con lettini singoli per un sonnellino pomeridiano e zone di servizio (wc, lavatrice, ecc.). Ogni gruppo dell'asilo ha contenuti multimediali, lavagna interattiva, tablet, ecc. Tutto il personale è altamente qualificato. C'è un'attenzione speciale per lo sviluppo dei bambini. Esistono procedure di screening e valutazione. C'è un team di specialisti (psicologo, logopedista, insegnanti) che lavora con i bambini con deficit o disturbi dello sviluppo, consultando i genitori, ecc. L'asilo collabora con la Nuova Università Bulgara e l'Università di Sofia "St. K.Ohridski". Gli specialisti dell'asilo hanno una pluriennale esperienza in vari progetti sia nazionali che internazionali. Alcuni di loro sono "Imparo e gioco sicuro", "School Fruit", "Cup of Milk", "Happy and Healthy", "Green Magic", "Health Parade", "TIC nell'istruzione prescolare e scolastica", "Fiaba mattutina", "Inclusione attiva nel sistema di educazione prescolare", FINE I, (2018-1-HU01-KA201-047760), READ, (2019-1-HU01-KA201-061099), UE -SELF, (2019-1-BG01-KA201-062593), ecc.

2.6. Kindergarten Srčko – Vratišinec, Croazia

L'asilo Srčko è un asilo privato ed è stato fondato nel 2004.

L'asilo Srčko opera nel comune di Vratišinec, nella contea di Međimurje. Vratišinec è un piccolo villaggio in cui la popolazione è di circa 1.400 persone.

La dimensione del nostro asilo corrisponde alla dimensione del paese e alle sue esigenze. L'asilo Srčko conta oggi 24 bambini, 2,5 educatori che lavorano con i bambini e 1 cuoco.

La nostra missione è sostenere lo sviluppo psicofisico dei bambini, garantire il loro benessere e promuovere l'accesso ad esso per tutti i bambini. Per favorire l'accesso di tutti i bambini all'educazione della prima infanzia, poiché il nostro villaggio è economicamente molto svantaggiato e la povertà è diffusa, il prezzo per la frequenza del nostro asilo è del 30% inferiore rispetto alle zone circostanti. Puntiamo ad offrire un servizio di alta qualità, per questo ci impegniamo ad un'attenta progettazione, valutazione e autovalutazione del nostro lavoro, formazione regolare e corsi di aggiornamento per il miglioramento delle competenze dei lavoratori, forte e attiva collaborazione con i genitori. L'obiettivo del nostro programma è quello di garantire ai bambini il miglior ambiente in cui possono sviluppare il loro potenziale, dove possono soddisfare i propri interessi e acquisire capacità e conoscenze. Un ambiente favorevole per consentire una personalizzazione di successo sulle nuove condizioni di vita, crescita e sviluppo in futuro.

La nostra filosofia professionale è che ogni bambino ha il diritto di svilupparsi in conformità con le proprie opzioni e capacità. Per raggiungere questo obiettivo il monitoraggio e la valutazione dello sviluppo dei bambini fa regolarmente parte della nostra attività quotidiana, anche per ottenere informazioni sugli indicatori per il nostro lavoro con i bambini in futuro. Forniamo il pranzo ed altri pasti a tutti i bambini. Il pranzo (e gli altri pasti) vengono preparati nella nostra cucina da una cuoca professionista. Offriamo spuntini tutti i giorni prima della colazione, colazione, pasti fruttati, pranzo e spuntini nel pomeriggio. Il menu è preparato attraverso gli standard e contributi di esperti.

Per garantire ai bambini cibo sano e per promuovere l'economia locale, acquistiamo frutta, verdura e carne da produttori locali.

Abbiamo anche il nostro giardino dove abbiamo le nostre spezie, pomodori, carote ecc. E pochi alberi di mele, pere e lamponi. Negli anni passati era più grande, avevamo anche le patate.

Questi frutti e ortaggi sono biologici, non li trattiamo proprio. Di solito abbiamo anche il nostro giardino fiorito. La nostra scuola materna contribuisce allo smaltimento ecologico dei rifiuti organici: compostiamo rifiuti ecologici in una parte dedicata del nostro orto.

Per avvicinare i nostri figli alla natura, spesso abbiamo fatto delle visite di studio con i bambini in allevamento capre locali, tanti frutteti, nocciuleti, vigneto.

Il nostro asilo nido è impegnato sul territorio anche dal punto di vista sociale. Collaboriamo con la locale Cooperativa Sociale Humana Nova Čakovec, che gestisce azioni di raccolta vestiti per aiutare le persone più povere. Portiamo vestiti e tutti i tipi di cose lì. Si tratta di una collaborazione reciproca, perché Humana Nova, a sua volta, sostiene le famiglie svantaggiate ed a basso reddito dei nostri figli, che si trovano in situazioni particolarmente difficili.

3. IL PROGETTO FINE! : METODOLOGIA E GIOCHI

Metodologia e strumenti

Claudia Piovano, claudia.piovano@galileoprogetti.hu
Galileo Progetti Nonprofit Ltd., Budapest

Per la realizzazione del progetto FINE! sono state adottate diverse metodologie, integrandole al fine di ottenere un'osmosi interessante e arricchente.

La scelta di utilizzare diverse metodologie corrisponde ai molteplici obiettivi del progetto, che includono l'acquisizione di nuove competenze e conoscenze teoriche (ad esempio in merito alla nutrizione) e lo scambio di buone prassi (ad esempio sulle modalità di somministrazione dei pasti nei servizi educativi prescolastici).

Le diverse metodologie sono state scelte per rispondere al meglio ai bisogni specifici, e per rendere varie, interessanti, stimolanti e coinvolgenti le attività.

Eventi di formazione congiunta a breve termine per lo staff

La principale attività del progetto sono gli eventi di formazione congiunta a breve termine per lo staff (Short-term joint staff training events), realizzati uno in ogni paese partner, della durata di 5 giorni, che hanno visto la partecipazione di professionisti di ogni organizzazione partner e stakeholders locali.

Durante ciascun evento, il partner ospitante ha presentato il proprio contesto nazionale e locale, le sue esperienze e le sue buone pratiche. I partecipanti internazionali hanno confrontato e discusso le informazioni in piccoli gruppi, identificando le buone prassi, le innovazioni e le metodologie di maggior interesse, utili per arricchire il proprio sistema di lavoro.

I partecipanti hanno avuto la possibilità di approfondire gli aspetti sociologici, psicologici, interculturali ed esperienziali, nonché le politiche Europee. Un importante valore aggiunto del progetto è stata l'interazione di professionisti di diversi ambiti connessi con l'educazione prescolare.

I training sono stati realizzati in ogni paese partner, seguendo un modello simile ma sviluppando specifici argomenti.

Le attività internazionali sono state realizzate adottando diverse metodologie, facendo attenzione a bilanciare la teoria e la pratica:

- presentazioni frontali di esperti
- workshops nelle cucine
- osservazione / job shadowing, specialmente del momento dei pasti dei bambini
- preparazione e condivisione dei criteri di osservazione
- presentazione delle organizzazioni e delle loro buone prassi, seguendo i criteri di osservazione

- visita dei servizi prescolastici
- discussione professionale: tavole rotonde, discussione in piccoli gruppi, world caffè
- scambio e raccolta di ricette salutari, nutrienti e buone
- self-learning
- team building, attività comuni, momenti informali
- scambio di esperienze e confronto tra professionisti
- workshop, simulazioni
- giochi di ruolo
- meetings con professionisti locali.

Prima dei Training, ogni delegazione straniera in visita al partner ospite si è preparata sugli specifici temi dell'evento, studiando i materiali preventivamente forniti dal partner ospitante, per aumentare la propria conoscenza e poter partecipare in modo maggiormente attivo allo scambio di buone pratiche e al mutuo apprendimento.

I CRITERI DI OSSERVAZIONE sono uno strumento utile per trasferire le proprie buone prassi, e includono gli aspetti rilevanti sull'organizzazione partner e sul contesto locale/nazionale.

Hanno consentito la comparazione tra i diversi servizi erogati dai partner, le loro esperienze, le buone pratiche, le criticità e le soluzioni, i regolamenti, gli approcci, la formazione del personale, gli aspetti pratici della vita di ogni giorno negli asili nido e nelle scuole materne, e naturalmente gli aspetti legati al pasto come menu, diete, metodologie di somministrazione e preparazione dei pasti etc.

Ancora, prima dell'incontro internazionale ogni partner ospitante ha realizzato un VIDEO CLIP per mostrare l'attività abituale delle cucine: la vita del cibo dal suo arrivo (per esempio la fornitura giornaliera di frutta e verdura), lo stoccaggio degli alimenti e la loro lavorazione, il trattamento dei rifiuti organici, la somministrazione dei pasti, il trattamento degli avanzi.

Tutti i documenti utilizzati per la preparazione e durante i training sono stati raccolti, sistematizzati e condivisi con i partner, e costituiscono parte integrante di questa pubblicazione finale, disponibile in inglese e nelle lingue dei partner.

Un altro importante strumento per condividere i risultati del progetto con i professionisti dell'educazione e con i genitori e le famiglie è il LIBRO DI RICETTE, disponibile gratuitamente in PDF ed in forma cartacea nelle lingue dei partner.

Giochi, giochi di ruolo – Educare a mangiare il cibo in pezzi

Olga Lukácsné Ódor, olgi.odor@bolcsode-bp08.hu

Krisztiánné Vajda, mini-mano@bolcsode-bp08.hu

JEB Józsefvárosi Egyesített Bölcsődék, Budapest, Ungheria

Lo scopo del gioco è far provare agli adulti le emozioni che i bambini provano mentre vengono imboccate. Gli adulti possono sperimentare cosa può provare un bambino non abituato a questo tipo di alimentazione a causa delle sue differenze culturali

Il procedimento del gioco

Gli adulti sono seduti uno di fronte all'altro e si imboccano a turno in base alle indicazioni del supervisore. Ognuno riceve 1 tazza di plastica di purea di mele con uvetta sul fondo. Non deve essere mescolato il cibo perché le uvette avranno un significato particolare durante il gioco

Compito n.1.

Le tazze devono essere mantenute all'altezza dell'occhio del compagno adulto e deve essere somministrato 1 cucchiaino di purea di mele dalla parte superiore della tazza. Durante l'esercizio è possibile sentire come ci si sente quando il bambino non sa cosa sta mangiando. In molti casi, le posate non sono del materiale o delle dimensioni giuste per il bambino, il che può causare sensazione non piacevoli e possono anche ferire la bocca del bambino. Nei nostri asili le educatrici mostrano ed assaggiano il cibo all'altezza dei bambini.

Compito n.2

Coloro che vengono imboccati possono aprire gli occhi. Quelli che imboccano danno in totale a 3 cucchiaini di purea di mele. All'improvviso, in uno dei cucchiaini viene preso un'uvetta dal fondo della tazza. In questo esercizio è possibile provare cosa sente il bambino quando viene abituato ad imboccare con un pezzo di cibo solido.

È importante dire cosa sta succedendo, preannunciando quando arriva il pezzettino di cibo durante il pasto.

Compito n.3

Quelli che imboccano il bambino si alzano e iniziano a parlare con l'altro "alimentatore". Nel frattempo daranno 2 cucchiaini di purea di mele al loro partner.

Alimentare dall'alto è molto difficile. Basta un po' di mal di gola e non riusciamo più a ingoiare il cibo in una situazione già difficile.

Lo scopo del gioco è quello di consentire a tutti di sperimentare che una modalità di alimentazione inadeguata del bambino può causare un fallimento

Sociopoly

Sociopoly racconta la vita delle famiglie povere che vivono oggi all'interno dei piccoli paesi ungheresi. Gli abitanti del villaggio, in cui si trovano i giocatori, sono famiglie povere che possono contare solo sul reddito da sussidi, lavoro occasionale o lavoro sommerso.

Le squadre da 10 a 15 giocatori (ciascuna in rappresentanza di una famiglia) devono vivere per un mese. Il gioco si svolge con l'utilizzo del cartellone dove sono segnati i giorni del mese. Durante il giorno gli attori presentano i residenti attraverso delle scene i protagonisti più importanti del villaggio: l'usuraio, il poliziotto, il sindaco. Questi personaggi rivolgono direttamente ai giocatori che devono decidere se vogliono lavorare in nero, pagare o meno la bolletta della luce oppure se si rivolgono o meno ad un usuraio per un prestito?

Nella realtà costruita del gioco, tutti saranno poveri per un'ora o due e sperimenteranno in prima persona questa sensazione sulla propria pelle. Il conduttore del gioco userà l'energia emotiva del gioco per aiutare i partecipanti a sperimentare lo stress della sopravvivenza quotidiana per la mancanza del lavoro, denaro e risorse.

<http://www.szociopoly.hu/>

4. ARGOMENTI PROFESSIONALI

Salute - Prevenzione dell'obesità e delle malattie legate alla malnutrizione

Sarolta Darvay, darvay.sarolta7@gmail.com

Eötvös Loránd University Primary and Preschool Education Department of Natural Sciences, Budapest, Hungary

J. Selye University Faculty of Pedagogy Department of Biology, Komárom, Slovakia

Galileo Progetti Nonprofit Kft., Budapest, Hungary

L'obesità, la denutrizione, i cambiamenti climatici stanno causando una crisi globale sanitaria ed ecologica da cui nessun paese o continente è libero. Solo attraverso dei cambiamenti significativi nella mentalità, nei consumi e negli stili di vita sociale, economica e individuale potremo contrastare efficacemente l'accelerazione e l'aggravamento di questi processi. Gli operatori sanitari così come gli addetti impegnati nell'educazione devono svolgere un ruolo chiave in questa trasformazione comportamentale.

I primi 1000 giorni di vita di ogni individuo hanno un'importanza particolare. Si tratta di un periodo critico in cui la nutrizione ottimale e le influenze ambientali svolgono un ruolo importante per la salute dell'organismo in via di sviluppo, un periodo che determinerà la qualità della vita in età adulta.

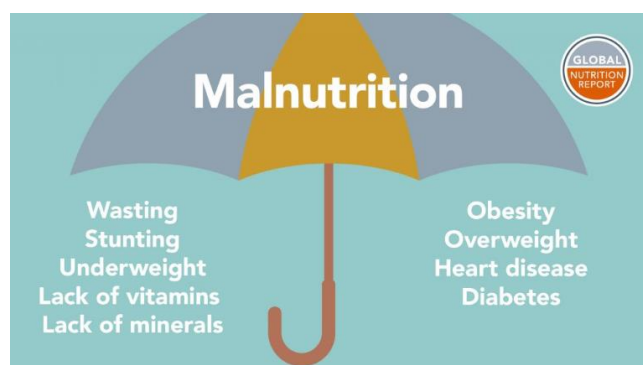
I primi 1.000 giorni di vita, il tempo che intercorre approssimativamente tra il concepimento e il secondo compleanno - è un periodo unico di opportunità in cui vengono costruite le basi ottimali di salute, crescita e di neurosviluppo che avranno influenza per tutta la vita. Questo periodo rappresenta non solo la maggiore opportunità di fornire un'alimentazione ottimale per garantire il normale sviluppo del cervello, ma è anche il momento della massima vulnerabilità dello stesso verso dei danni che qualsiasi deficit nutrizionale può provocare. Mentre tutti i nutrienti sono importanti per lo sviluppo e la funzione del cervello, lo sviluppo globale ottimale del cervello dipende dall'introduzione di quantità sufficienti di nutrienti chiave durante questo specifico periodo di tempo che sono, appunto, questi primi 1.000 giorni di vita. Un nutriente indispensabile in un determinato periodo può avere un effetto scarso o nullo in un'altra epoca. Il cervello richiede tutti i nutrienti per la crescita, ma alcuni nutrienti, tra cui proteine, acidi grassi polinsaturi, ferro, zinco, iodio rame, acido folico e vitamine A, B6 e B12 sono particolarmente importanti. (Morris et al., 2008, Schwarzenberg e Georgieff, 2018) .

Un'interazione complessa tra i nostri geni e l'ambiente determina il nostro sviluppo individuale. Innumerevoli fattori tra cui la dieta, l'esercizio fisico e fattori ambientali sono tutti elementi della nostra vita che hanno dimostrato di avere un ruolo nel passare i geni "on" o "off" tramite l'epigenetica. All'età di due anni un bambino sarà più di tre volte il suo peso alla nascita. Durante questo periodo il suo cervello crescerà di 1 gr ogni giorno. L'alimentazione nella prima infanzia influisce sulla crescita fisica, sullo sviluppo cognitivo, sulla maturazione immunitaria, sullo sviluppo dei sistemi digestivi e sullo sviluppo di sane abitudini alimentari. La „curva di Heckman” mostra il ritorno economico degli investimenti nel capitale umano durante l'arco della vita. La curva mostra i benefici economici di un investimento precoce (nei primi anni di vita dei bambini) in riferimento allo sviluppo di abilità e le competenze mostrando un maggiore successo ed una maggiore produttività di questi bambini con la conseguente riduzione futura della spesa sociale.

Malnutrizione

La definizione di malnutrizione comprende sia la denutrizione (fornitura di quantità inadeguate di macro e / o micronutrienti) sia l'obesità (fornitura di calorie eccessive, spesso a scapito di altri nutrienti cruciali). È importante riconoscere che molti nutrienti presentano una curva di rischio a forma di U, per cui quantità inadeguate o eccessive mettono entrambi a rischio l'individuo. Ognuna di queste 2 forme di malnutrizione colpisce il neurosviluppo e possono coesistere nello stesso individuo.

(figura .1.)



Picture 1. WHO Global Nutrition Report, 2018

Source: <https://www.who.int/nutrition/globalnutritionreport/en/>

Una quantità sufficiente di macronutrienti (proteine, grassi, zuccheri) è essenziale per il normale sviluppo del cervello. La malnutrizione per insufficienza di macronutrienti nella tenera età è associata a punteggi del QI più bassi, al ridotto successo scolastico e a maggiori disordini comportamentali. Questo tipo di malnutrizione all'inizio della vita, seguita dal sovrappeso dall'infanzia in poi, aumenta il rischio di una serie di malattie non trasmissibili - rendendo questa duplice malnutrizione un fattore chiave - che è alla base delle epidemie globali emergenti come il diabete di tipo 2, l'ipertensione, l'ictus e le malattie cardiovascolari. Gli effetti negativi possono anche passare attraverso le generazioni - ad esempio, l'effetto dell'obesità materna sulla probabilità che il bambino abbia l'obesità potrebbe essere aggravata qualora la madre fosse stata denutrita nella prima infanzia (OMS, 2019).

La malnutrizione e l'obesità possono portare ad effetti tra le generazioni poiché sia la malnutrizione materna che l'obesità sono associate ad una cattiva salute della prole. Tuttavia, a causa della velocità del cambiamento nei sistemi alimentari, sempre più persone sono esposte ad entrambe le forme di malnutrizione in diversi momenti della loro vita, e questa condizione aumenta ulteriormente gli effetti dannosi sulla salute. L'obesità è un problema complesso, causato da molti fattori interconnessi tra cui la genetica, l'ambiente ed il nostro approccio ad esso, nonché la convenienza e la consapevolezza delle scelte più sane. Nel corso dell'ultimo secolo il nostro sistema alimentare si è spostato dall'attenzione verso i prodotti stagionali, freschi, relativamente poveri di calorie e con una lavorazione minima delle carni, a quelli in cui gli alimenti spazzatura e gli alimenti trasformati sono onnipresenti, fortemente pubblicizzati, estremamente redditizi e per molti comunità, probabilmente sono anche l'unica "scelta" possibile. Da questo fatto deriva che oggi la cattiva alimentazione è diventata il principale fattore di rischio per le malattie (OMS, 2019).

Il sovrappeso e l'obesità infantili sono aumentati e diventati prevalenti nella maggior parte dei paesi negli ultimi decenni. L'ambiente, dal concepimento all'infanzia, potrebbe influenzare la salute futura del bambino. I primi 1000 giorni di vita iniziano con la gravidanza della donna e offrono una finestra

unica di opportunità per contribuire alla prevenzione dell'obesità (Mameli et al., 2016). La realtà, tuttavia, è che la maggior parte della popolazione mondiale vive in luoghi in cui il sovrappeso e l'obesità uccidono più persone rispetto alle persone in sottopeso. L'obesità colpisce persone di tutte le età, tutte le aree geografiche e tutti i contesti socio-economici. Il mondo avrà più bambini e adolescenti obesi che sottopeso entro il 2022 (OMS, 2019).

Referenze:

Mameli, C., Mazzantini, S., & Zuccotti, G. V. (2016). Nutrition in the First 1000 Days: The Origin of Childhood Obesity. *International journal of environmental research and public health*, 13(9), 838. <https://doi.org/10.3390/ijerph13090838>

Morris SS, Cogill B, Uauy R. (2008): Maternal and Child Undernutrition Study Group. Effective international action against undernutrition: why has it proven so difficult and what can be done to accelerate progress? *Lancet* 16;371(9612):608-21.

Schwarzenberg, S.J., Georgieff, M.K. (2018): COMMITTEE ON NUTRITION *Pediatrics* Feb 2018, 141 (2) e20173716; DOI: 10.1542/peds.2017-3716

WHO (2019): Twin presence of obesity and undernutrition reflects shifts in food systems. <https://www.who.int/news-room/detail/16-12-2019-more-than-one-in-three-low--and-middle-income-countries-face-both-extremes-of-malnutrition>

Principi nutrizionali ed elementi di biologia

Judit Koscsóné Kolkopf, koscsone@bolcsode-bp08.hu
Dorottya Molnár-Kötél, kotel.dorottya@bolcsode-bp08.hu
Éva Károlyiné Peltzer, peltzer.eva@bolcsode-bp08.hu
Olga Lukácsné Ódor, olgi.odor@bolcsode-bp08.hu
Krisztiánné Vajda, mini-mano@bolcsode-bp08.hu
JEB Józsefvárosi Egyesített Bölcsődék, Budapest, Ungheria

Presentazione del Józsefvárosi Egyesített Bölcsődék - Judit Koskopóné Kolkopf

Józsefvárosi Egyesített Bölcsődék (JEB) opera sotto il coordinamento del governo locale - Budapest VIII° distretto (Józsefváros). Józsefváros è un quartiere centrale di Budapest, la capitale dell'Ungheria. Questo quartiere è una città studentesca, sede di 14 università. a Józsefváros vivono 73.000 persone. La composizione sociale della popolazione è piuttosto eterogenea. Sono presenti sia persone altamente qualificate che quelle provenienti dal centro socio-culturale svantaggiato. Il distretto è diviso in 11 sotto quartieri. L'architettura dei quartieri è significativamente diversa, è presente sia un'architettura moderna e storica, ma esiste anche un patrimonio abitativo socialmente degradato. C'è una notevole differenza della popolazione fra i vari sotto quartieri anche dal punto di vista dello stato abitativo, livello di istruzione e reddito.

Diversa è anche la situazione sociale delle famiglie degli utenti degli asili nido. Considerando le caratteristiche del quartiere, JEB fornisce servizi obbligatori e opzionali professionalmente ponderati e di alta qualità che si concentrano non solo sui bambini di età inferiore ai tre anni, ma anche sulle loro famiglie.

Nel 2019 a Józsefváros ci sono 2.435 bambini di età compresa tra 0 e 3 anni. JEB fornisce loro assistenza con 492 posti ai sensi della legge sull'infanzia. A JEB appartengono 7 asili nido dislocati in diverse posizioni geografiche del distretto. I genitori possono mandare i loro figli all'asilo nido più vicino a dove vivono.

197 professionisti e tecnici lavorano presso Józsefvárosi Egyesített Bölcsődék. L'obiettivo di tutti i nostri dipendenti è quello di far diventare i bambini cresciuti nei nostri asili nido aperti al mondo, indipendenti, sani e capaci di accettare le regole di base della convivenza sociale

La strategia di ristorazione pubblica di JEB – Dorottya Molnár-Kötél

JEB ha 7 asili membri e 7 cucine interne. In queste cucine vengono preparati i pasti per bambini, per i lavoratori e gli anziani. Le nostre cucine sono gestite direttamente dai food manager. I nostri food manager hanno una gamma molto ampia di compiti ogni giorno. Ad esempio: pianificazione del menu, effettuazione degli ordini, conservazione e gestione del cibo, gestione dei cuochi, supervisione della preparazione del cibo sicura, l'osservazione / applicazione del sistema HACCP, monitoraggio dell'alimentazione dei bambini.

La normativa applicata alle nostre mense:

In Ungheria la ristorazione pubblica è regolamentata dalla legge: 37/2014 decreto EMMI sui requisiti nutrizionali per la ristorazione pubblica. Questa legislazione regola tutti gli aspetti della ristorazione pubblica, dal personale alle materie prime utilizzate fino alle quantità di cibo.

Legislazione per l'età 0-3:

- Può essere somministrato loro latte intero o parzialmente scremato
- Tre porzioni di verdura - escluse le patate - o frutta, di cui almeno una porzione cruda
- Due porzioni di alimenti a base di cereali, una porzione delle quali deve essere integrale almeno ogni due giorni
- Non si possono somministrare cibi fritti
- In un arco di dieci giorni il contenuto di zucchero aggiunto non può superare il 10% dell'energia giornaliera totale
- Nell'arco di 10 giorni devono essere somministrati pro capite 4 litri di latte o altri latticini nella quantità equivalente di calcio
- 1,5 g di sale per persona al giorno (compreso il contenuto di sale del cibo)

Controllo interno del nostro sistema di mense:

JEB ha creato un proprio regolamento interno sulla nutrizione, che è strettamente legato all'educazione sanitaria. I nostri nutrizionisti sono altamente istruiti e hanno molti anni di esperienza nella nutrizione infantile. Nell'ambito della nostra politica nutrizionale ai bambini vengono fornite verdure fresche o frutta per tutti i pasti e sono stati introdotti delle riforme per cucinare nuovi ingredienti

(cuscus, miglio, farina d'avena, bulgur, grano saraceno), il tutto per far conoscere ai bambini la diversità del cibo. Dalla dieta per i bambini abbiamo bandito i semilavorati e il fast food. Tutti i piatti sono preparati freschi nella nostra cucina. I nostri menu sono sempre preparati dai nostri esperti. Ogni mese compaiono cibi nuovi rendendo la dieta ancora più varia. Il successo dei nostri pasti può essere misurato anche dal fatto che i genitori incontrano regolarmente i nostri dietisti e danno un feedback positivo sul cibo. Incoraggiati da questo risultato compiliamo ogni mese una raccolta di ricette dei piatti "preferiti" e le carichiamo sul nostro sito Web in modo che i genitori possano prepararli a casa. Da queste raccolte è stato pubblicato un libro di ricette in lingua ungherese e inglese.

Il sistema di diete speciali nei nostri nidi - Éva Károlyiné Peltzer

Le allergie alimentari sono in aumento in tutto il mondo. C'è anche un aumento del numero di persone che necessitano di diete a causa di allergie alimentari nella ristorazione ungherese. Fornire ad un numero sempre maggiore di bambini esigenze nutrizionali uniche è anche una grande sfida nei nostri asili nido.

La giusta terapia per i bambini con allergie alimentari è una dieta ben studiata. Il punto fondamentale delle diete è quello di eliminare determinati alimenti e, se necessario, sostituirli con prodotti dietetici. Il Regolamento (UE) n. 1169/2011 del Consiglio e del Parlamento Europeo prevede che gli allergeni più comuni debbano essere indicati sulle etichette dei prodotti alimentari. I nostri nidi hanno le condizioni per preparare pasti dietetici, quindi possiamo fornire ai bambini tutte le diete di cui hanno bisogno. Un aspetto importante della nutrizione dietetica è quello di eliminare solo gli ingredienti che la data dieta richiede. Possiamo fornire una dieta solo per i bambini di cui la dieta è prescritta da uno specialista. Il decreto definisce che tipo di certificato medico possiamo accettare. Il menù dietetico può essere preparato solo da un dietista qualificato. La preparazione della dieta può essere effettuata da un dietologo o, sotto la supervisione di un dietologo, da un cuoco qualificato. Quando acquistiamo materie prime, acquistiamo prodotti dietetici esclusivamente da fonti affidabili. È importante controllare sempre le etichette ogni volta che si acquista un prodotto noto, perché i produttori si riservano il diritto di modificare gli ingredienti e la tecnologia utilizzata nella produzione. Gli alimenti dietetici sono conservati in contenitori chiusi su uno scaffale apposito e separato dagli altri alimenti.

Il processo della cottura del cibo:

I pasti normali e quelli dietetici dei bambini intolleranti all'uovo o alle proteine del latte vengono preparati insieme fino al punto in cui la materia prima allergenica entrerebbe nel cibo. Qui dobbiamo separare il processo di preparazione del cibo, e da questo momento in poi la preparazione della dieta deve essere totalmente separata dal cibo normale.

Il cibo dietetico viene servito in un contenitore separato con il nome del bambino. È necessario prestare attenzione per evitare la contaminazione del cibo con sostanze allergeniche durante la consegna del cibo al gruppo o quando viene somministrato il cibo dietetico a un bambino piccolo. È molto positivo per sviluppo psicosociale del bambino che deve integrarsi nella comunità vedere che può mangiare il cibo come simile a quello dei suoi coetanei. Ecco perché i nostri esperti si sforzano di rendere i cibi dietetici simili a cibi normali. Proprio per questo motivo è importante fare molta attenzione a non sostituire la dieta con cibo normale o con un'altra dieta.

Referenze:

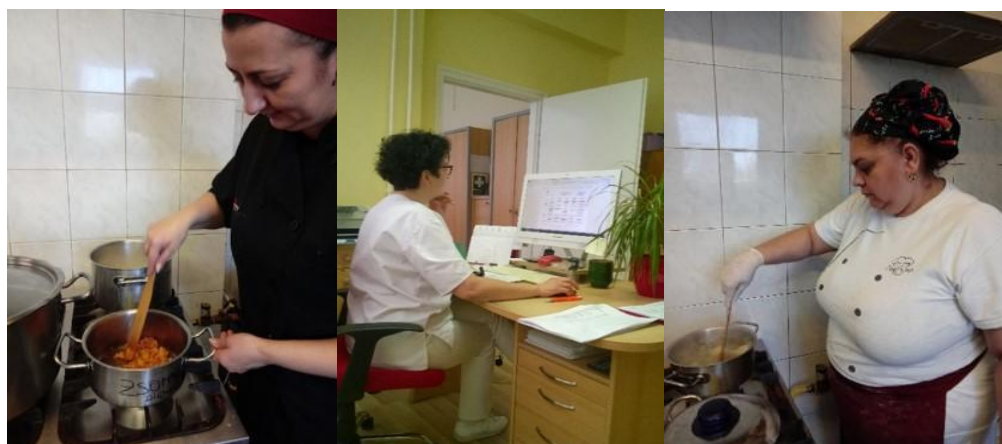
37/2014 EMMI decree on nutrition requirements for public catering
MAGYAR KÖZLÖNY 2014. /61. issue (30.04.2014.)



1. foto: workshop preparazione cibo



2. foto: Presentazione di Éva Károlyiné Peltzer



3-4-5. foto: Preparazione dei pasti dietetici

Nutrizione da zero a tre anni: la scelta del cibo, la Piramide alimentare mediterranea

Dott. Ferdinando Maida

Consulente della nutrizione

ferdinandomaida@gmail.com - ferdinandomaida.wordpress.com

Prestare attenzione fin dalla prima infanzia alle abitudini alimentari dei bambini è un'attività necessaria soprattutto se all'interno di un asilo o scuola materna. Proporre una corretta alimentazione è particolarmente importante per prevenire sovrappeso, obesità, comportamenti a rischio, ecc.

Il neonato, prima di essere tale, ha già assaporato il gusto di certi cibi, quelli che la madre assumeva durante la gravidanza, poiché già nella vita fetale l'uomo attiva il suo sistema sensoriale. La dieta della madre influenza anche la composizione del liquido amniotico che offre al bambino stimoli olfattivi e gustativi.

Il bambino apprezza i sapori che appartengono alla "cultura" della madre. L'essere umano può riconoscere cinque tipi di gusto: dolce, amaro, salato, acido e umami. Di questi l'unico sapore, il dolce, è presente sin dall'età neonatale, mentre l'attenzione al gusto salato si sviluppa in tempi successivi. I gusti amari e acidi si sviluppano in epoche ancora più tarde e sono legati ad un'evoluzione molto più elaborata.

Il termine "svezzamento", normalmente utilizzato per indicare la somministrazione della prima pappa, significa "togliere un vezzo" perché un "vezzo" può portare ad un'abitudine maggiormente dannosa. Il fine naturale, però, è la conquista della capacità di nutrirsi da soli, passando dal latte come unico alimento ad altri alimenti semisolidi e solidi fino ad una dieta adulta.

L'introduzione di nuovi alimenti in questa fascia di età è necessaria per fornire un adeguato apporto di energia e di micro- e macronutrienti. La maturazione dei sistemi nervoso, gastroenterico e renale offre al bambino l'opportunità e la capacità di ricevere cibi solidi con diversa densità, consistenza e modalità di assunzione di questi nutrienti.

Nell'infanzia la preferenza per un determinato alimento è direttamente proporzionale alla frequenza delle precedenti esposizioni a tale alimento (meccanismo che non è più presente in età adulta): è quindi opportuno rappresentare più volte e pazientemente un alimento che era stato inizialmente rifiutato e, dopo un tempo variabile da bambino a bambino, questa pratica porterà ad una graduale accettazione dell'alimento prima rifiutato.

La socializzazione aiuta il bambino ad accettare il cibo nuovo (o generalmente non gradito), aiutando a superare il fenomeno della neofobia spesso presente e proporzionale all'età, interrompendo talvolta il rifiuto del cibo da parte del bambino. Nel secondo anno di vita il bambino inizia a manifestare le sue preferenze ed i suoi rifiuti; è il periodo del "no" che impara a gestire come segno di forza e potere nei confronti degli adulti.

Il rifiuto del cibo può diventare un modo per affermare la propria personalità, un modo efficace se adulti preoccupati propongono sempre cibi nuovi nella speranza, spesso vana, di soddisfare le loro richieste. Nel secondo anno l'obiettivo più importante per lui è il raggiungimento dell'autonomia, anche a tavola.

La dieta deve consentire un corretto ed equilibrato apporto di nutrienti all'organismo. Le funzioni fisiologiche del cibo possono essere elencate nella "funzione energetica" che è quella di fornire energia per lo svolgimento di attività fisiologiche ed è svolta da carboidrati (glucidi) e lipidi; La "funzione plastica", cioè quella di fornire materia per la costruzione, il mantenimento e il rinnovamento dei tessuti,

è svolta dalle proteine, da alcuni componenti lipidici e, in misura secondaria, dai glucidi. Alcuni minerali come Ca, P, Mg, svolgono funzione plastica in quanto sono tra i costituenti dello scheletro e dei denti;

La "funzione regolatrice" che controlla e modula le reazioni biochimiche che avvengono nell'organismo è svolta da vitamine e minerali ma anche da acqua e fibre.

Nella fascia di età 1-3 anni, i principali cambiamenti nella nutrizione riguardano la progressiva inclusione di tutti gli alimenti nella dieta e il completamento della loro somministrazione in forma solida. Per quanto riguarda la ripartizione dei pasti, il bambino si abituerà gradualmente a mangiare ad intervalli regolari, con una scansione alimentare in 5 momenti della giornata: colazione, merenda, pranzo, merenda e cena.

In questo modo il bambino imparerà il ritmo regolare dei pasti e acquisirà una maggiore capacità di autoregolazione rispetto alla continua disponibilità di cibo. I frequenti errori nutrizionali che vengono spesso rilevati sono: colazione non adeguata; dieta monotona; ripartizione energetica errata nel corso della giornata (troppi snack, apporto energetico maggiore a cena rispetto a pranzo); un'eccessiva assunzione di salumi, carni, formaggi, dolci e bevande zuccherate, fare uno spuntino prima di andare a letto, costringendo i bambini a mangiare quando non hanno fame o si sentono sazi.

Al contrario, è necessario stabilire abitudini alimentari sane: la colazione è il primo pasto della giornata dopo il digiuno notturno e deve essere nutriente ed equilibrata. Dopo il 1° anno tutti possono assumere latte con biscotti o biscotti oppure latte e cereali (in cui sono presenti proteine vegetali che contribuiscono alla crescita). A metà mattinata è meglio evitare gli spuntini utilizzando invece la frutta. Lo spuntino può essere costituito da latte e cereali o yogurt o frullato / estratto di frutta fresca. A pranzo e cena ci deve essere sempre un primo piatto, magari alternando pasta con verdure o un piatto unico. Le verdure devono essere sempre presenti tutti i giorni, cotte o crude. Piccoli consigli per abitudini alimentari sane: fai colazione, usa piatti piccoli e porzioni moderate.

Evita di usare il cibo come ricompensa o punizione. Evitare l'uso di bevande zuccherate al posto dell'acqua durante i pasti. Evita l'uso di succhi di frutta come sostituti della frutta. Aumentare l'uso di frutta, verdura e legumi nel consumo quotidiano.

FABBISOGNO ENERGETICO NEI PRIMI TRE ANNI DI VITA			
	0	1	2
	-	-	-
	1	2	3
	a	a	a
	n	n	n
	n	n	n
	o	i	i

PRO	1	1	1
TEIN	0	0	0
E	-	-	-
	1	1	1
	2	2	2
	%	%	%
LI-	>	3	2
PIDI	5	0	5
	0	%	-
	%		3
			0
			%
CAR-	4	5	5
BOI-	0	0	5
DRA	%	%	-
TI			6
			0
			%

La Piramide alimentare mediterranea (Toscana): una storia antichissima

Dalla prima infanzia all'adolescenza, una corretta **ATTIVITÀ FISICA** assicura il mantenimento di un adeguato peso corporeo, il corretto sviluppo di organi e apparati. Favorisce la crescita armonica del corpo, previene patologie importanti, sviluppa forza, agilità, resistenza e molto altro ancora. Oltre alla sfera prettamente fisica, l'attività motoria gioca un ruolo determinante in termini psicologici, educativi e sociali. Nei bambini più piccoli, essere e giocare tra gli altri insegna la socialità, la lealtà, l'amicizia, il rispetto delle regole e l'accettazione delle sconfitte: tutti aspetti fondamentali nel processo di crescita.

Un aspetto molto importante è la **CONVIVIALITÀ** intesa come il piacere di "stare a tavola con gli altri". Il pasto conviviale è quello in cui ci si confronta, assaporando gusti e cibi che hanno una storia ed un significato simbolico, legati alle tradizioni locali della società di appartenenza e che si tramandano di generazione in generazione. La convivialità come condivisione del cibo promuove il dialogo, la riflessione e il piacere della socialità.

L'**ACQUA** è importante perché qualsiasi reazione chimica all'interno del nostro organismo avviene nell'acqua. Non bere abbastanza comporta uno stato di disidratazione e può portare a tutta una serie di conseguenze che dipendono dal grado di disidratazione e dall'età di chi si disidrata. Più piccolo è un bambino più riesce a disidratarsi: sotto l'anno bastano 24 ore di disidratazione per raggiungere una condizione non compatibile con la vita ... (occorrono almeno 90 ml per chilo di peso).

I **CEREALI** sono un importante apporto nutrizionale di carboidrati e sebbene rappresentino solo l'1% del corpo umano, sono il principio nutrizionale più importante della nostra dieta in quanto coprono dal 40 al 70% del fabbisogno calorico. Il consumo di cereali integrali è molto utile perché ricchi di tutte le sostanze contenute prima della macinatura.

Evitare se possibile di consumare chicchi raffinati: la farina "00" diffusa nei supermercati ed utilizzata anche negli usi domestici si ottiene attraverso la macinazione industriale del chicco di grano che prevede l'eliminazione del germe (il cuore nutritivo del chicco che contiene aminoacidi, acidi grassi, sali minerali, vitamine del gruppo B e vitamina E) e crusca (la parte più esterna, particolarmente ricca di fibre). Tutto ciò porta ad un impoverimento della materia prima. Da questa macinazione si ottiene una farina raffinata che si mantiene a lungo ma è terribilmente impoverita e ricca di zuccheri.

FRUTTA e VERDURA hanno un contenuto di Vitamine, Sali Minerali, Fibre ed Acqua molto importanti per l'organismo e necessari soprattutto in questa fase della crescita.

I **LEGUMI** utilizzati come alimento, freschi o secchi, rappresentano la 2a famiglia più importante nell'alimentazione umana dopo i cereali. Contengono proteine (il doppio dei cereali), carboidrati, vitamine soprattutto del gruppo B, grassi, fibre, sali minerali.

CARNI BIANCHE (preferibilmente da allevamenti non intensivi) Sono quelli di animali giovani che in età adulta sarebbero considerati rossi (vitello, agnello, maiale) oltre a quelli di coniglio, pollo, tacchino.

PESCE: la cui composizione è del tutto simile a quella della carne e le cui principali differenze riguardano le caratteristiche delle proteine, la diversa qualità dei grassi, in particolare la presenza di acidi grassi polinsaturi (omega 3).

UOVA: Un uovo dal peso medio di 55 grammi fornisce circa 70 kcal con contenuto di VITAMINE (gruppo A, D), gruppo B (B1, B2, B12, PP) e dose discreta di vitamina E, SALI MINERALI (calcio e ferro quantità paragonabili a quelle fornite dalla carne ma non biodisponibili, PROTEINE il cui valore biologico è tra i più alti in assoluto, GRASSI, e sostanze dalle ottime proprietà antiossidanti (luteina e zeaxantina).

LATTE: composizione di acqua (86-88%), Grassi (3-5%), Zuccheri (4-5%), Proteine (3-4%), kcal / 100 (60/65), Vitamine (A, D, E, B1, B2, B12, Ac. Pantotenico, PP, C), Sali minerali (Ca, P, K, Na, Cl).

Lo **YOGURT** è il prodotto ottenuto dalla fermentazione del latte con lo *Lactobacillus bulgaricus* e lo *Streptococcus thermophilus* ed altri fermenti che riescono a mantenersi in gran numero vivi fino alla scadenza. Rispetto al latte contiene Ac. (derivato dal lattosio), meno il 30-40% di lattosio, peptidi e aminoacidi. E' invariato il contenuto in sali, meno il numero di vitamine. Il suo interesse nutrizionale è dovuto alla presenza di microrganismi in grado di inibire la flora neurologica del litchi (batteriocina), stimolare o inibire la mobilità gastrointestinale, ridurre gli enzimi nella trasformazione delle sostanze pro carcinogene in cancerogeni, favorire l'attività delle vitamine B e C, migliorare l'assorbimento di Ca, Fe e P. Ha inoltre un contenuto inferiore di LATTOSIO, quindi può essere consigliato agli intolleranti a questo carboidrato.

LE **CARNI ROSSE** sono da consumarsi con moderazione (no allevamenti intensivi) e si distinguono nelle carni di equino o bovino e sono generalmente carni di animali adulti (manzo, maiale ecc.), oppure in carni nere generalmente di selvaggina e il cinghiale. Il contenuto di proteine ad alto valore biologico è comunque inferiore rispetto ad uova e latte, sono alimenti facilmente digeribili.

BURRO Alto contenuto di grassi (82-90%), Acqua (16%), Estratto di latticini senza grassi (2%)

LA NUOVA PIRAMIDE ALIMENTARE consiglia quindi:

✓Esercizio quotidiano

✓Consumo totale moderato di calorie e una particolare attenzione a:

- Grassi sani (mono e polinsaturi) (olio extravergine di oliva, omega 3/6)
- Carboidrati da grano, avena e riso integrale.
- Frutta e verdura in abbondanza.
- Equilibrio nella quantità di proteine (legumi, pesce, carni bianche, uova).
- Ridotto consumo di carne rossa, grano, frumento e riso.
- Ridotto consumo di carne rossa, burro, cereali raffinati, zucchero.
- Attenzione ai grassi trans-saturi perché favoriscono l'aumento del colesterolo LDL e rallentano il metabolismo.



[https://www.crea.gov.it/documents/59764/0/LINEE-GUIDA+DEFINITIVO+%281%29.pdf/3c13ff3d-74dc-](https://www.crea.gov.it/documents/59764/0/LINEE-GUIDA+DEFINITIVO+%281%29.pdf/3c13ff3d-74dc-88d7-0985-4678aec18537?t=1579191262173)

[88d7-0985-4678aec18537?t=1579191262173](https://www.crea.gov.it/documents/59764/0/LINEE-GUIDA+DEFINITIVO+%281%29.pdf/3c13ff3d-74dc-88d7-0985-4678aec18537?t=1579191262173)

Attività fisica quotidiana, convivialità, abbondante assunzione di acqua

Il cibo come strumento di inclusione e integrazione interculturale.

Il cibo come evento sociale.

Il pasto come momento di socializzazione, condivisione e miglioramento reciproco.

Alessandra Lotti cerbaia@arcacoop.it

Educatrice Nido d'Infanzia Fiordaliso (ARCA Cooperativa Sociale)

Il pranzo educativo nei nidi di ARCA

I momenti di cura sono la struttura portante della vita al nido: essi ritornano sempre nell'arco della giornata e questa regolarità è rassicurante come un rituale. Grazie a queste i bambini si orientano nel tempo e nello spazio, vivendo serenamente la loro personale esperienza.

Al nido Fiordaliso da alcuni anni abbiamo approfondito la tematica delle routine in special modo quella rivolta al momento del pranzo.

Alla base delle nostre riflessioni la possibilità per i bambini e le bambine di essere protagonisti attivi nella vita del nido. Attraverso il progetto sviluppato attorno al momento del pranzo vogliamo aiutare i bambini e le bambine ad acquisire fiducia in sé stessi e nelle proprie capacità, ad accrescere l'autostima, ad integrarsi come individui nel gruppo dei pari, a vivere gli eventi riuscendo ad anticiparli. Attraverso l'osservazione quotidiana dei bambini abbiamo appurato che lo spazio è fruito autonomamente, le regole per abitarlo ben assimilate e, più in generale, quando l'adulto fa una richiesta di aiuto al bambino ecco che tutti sono pronti a portare a termine il compito con evidente soddisfazione.

Sono stati gli stessi bambini a mostrarci la via da seguire!

I simboli personali dei bambini, a loro molto cari perché significa appartenere ad un gruppo (il loro gruppo!) ci hanno aiutato a sviluppare questo percorso.

Al Fiordaliso i bambini prendono consapevolezza fin dal mattino che cosa mangeranno quel giorno. A turno tutti i bambini al suono della nostra filastrocca:

“Bolli bolli pentolino fai la pappa al mio bambino bolli bolli ancora un po' chissà cosa mangerò?”

indossano il cappello da cuoco, impugnano il mestolo di legno e aprono il coperchio del pentolone per scoprire che cosa bolle in pentola per pranzo. Per questa attività abbiamo allestito un angolo del pentolone.



Foto n.1. Il calendario mostra "il cuoco" della giornata attraverso segni personali scelti dai bambini. Il cuoco del giorno aprirà la pentola e scopre l'ingrediente del pasto della giornata.

Prima di sedersi a tavola per il pranzo, ogni bambino prende dalla taschina personale il proprio bavaglio. Grazie ad un calendario speciale e leggibile da parte dei bambini ogni giorno indossano il grembiule speciale del cameriere, apparecchiano il proprio tavolo e si siedono al loro posto: lo individuano attraverso il simbolo personale applicato sulla sedia.



Foto n.2-3 e 4. Il pannello del pranzo con i grembiuli, lo "chef del giorno" e "il cameriere del giorno"



Durante il pranzo i bambini si servono da soli l'acqua, il formaggio, pian piano iniziano a servirsi la pasta e le verdure e gradualmente viene introdotto l'uso del coltello per tagliare da soli la frittata ed il formaggio. Finito di pranzare ripiegano con cura il proprio bavaglio, i camerieri indossano di nuovo il grembiule, ripongono tutti i piatti le posate, i bicchieri, le zuppiere anche quelle di vetro sul carrello e lo trasportano in cucina dove sorridendo li aspetta la cuoca Pamela, che tutti ormai chiamano "Pappamela"!

"A turno" è una parola che inizialmente è incomprensibile per tutti, ma pian piano si impara ad aspettare il proprio momento per ricevere il bicchiere e il piatto della frutta o della pasta per questo abbiamo pensato di introdurre i turni dei camerieri e del cuoco con l'ausilio di un pannello comprensibile per i bambini. Nell'allestimento dell'angolo del pentolone e del cameriere, sono stati coinvolti i genitori invitandoli a partecipare ai vari laboratori che si sono tenuti nel servizio. Oltre alle strategie educative, alle idee da mettere in pratica c'è un aspetto più importante di tutti ed è la relazione che sta alla base del nostro vivere quotidianamente: non è solo cosa si mangia ma come si mangia, si sta tavola perché è piacevole conversare con i compagni e le educatrici. Per i più piccoli è un'importante occasione di scoperta, per la curiosità che suscita il cibo, oltre ad osservare i più grandi. Manipolano, assaggiano, pasticciano, concentrati. I bimbi più grandi osservano, valutano, ponderano la consistenza e la quantità del cibo, e aiutano i più piccoli con grande soddisfazione.

Andiamo in bagno da soli senza paura di stare da soli si dà il tempo ad ognuno di riuscire a fare da sé senza essere giudicati, di essere aiutati quando necessario.

L'autonomia è un crescendo: non ti lascio solo non mi sostituisco a te ma ti sono accanto a volte anche con un semplice sguardo si può offrire la forza, il coraggio e la determinazione per fare!

REFERENZE:

[Gabriele Riccardi](#), [Delia Pacioni](#), [Angela A. Rivellese](#) - Manuale di Nutrizione Applicata (2016) - Ed. [Idelson-Gnocchi](#) **Manual of Clinical Nutrition and Applied Diet Sciences**

Pietro Antonio Migliaccio (2014) - Manuale di nutrizione umana Ed. Fefè ISBN 8895988566 - **Human Nutrition Manual**

Alberto Fiorito, Gennaro Crispo (2009) Alimentazione, metabolismo e fitoterapia – Ed. Aiep ISBN 8860860512 - **Nutrition, metabolism and phytotherapy**

F. Franchini, C. Calzolari, S. Ciacci (2005) - Nutrizione pediatrica ISBN **88-299-1736-2** ed. **Piccin**

Manuale di nutrizione in età evolutiva - Società Italiana di Prevenzione e Pediatria Sociale https://www.sipps.it/pdf/editoriale/manuale_di_nutrizione.pdf **Manual of Nutrition in Developmental Age (Italian Society of Preventive and Social Pediatrics)**

www.nutrizionenaturale.org (OMS guidelines for children)

www.salute.gov.it (correct nutrition and nutrition education)

www.unicef.it (feeding of infants and children up to three years)

<https://data.unicef.org/topic/nutrition/infant-and-young-child-feeding/>

www.regione.toscana.it (pyramid-food-tuscany)

<https://www.ars.toscana.it/719-topics/health-determinants/nutrition/2238-the-tuscan-food-pyramid.html>

Nutrizione ed inclusione dei bambini e delle loro famiglie nei servizi all'infanzia

Renata Martins & Daniela Sousa

Centro Social de Soutelo, Rio Tinto, Porto, Portugal

renataspfmartins@gmail.com; dvasconcelossousa@gmail.com

L'alimentazione nella prima infanzia ha un forte impatto sulle future condizioni di salute del bambino e sullo sviluppo di sane abitudini alimentari; condizioni che non si esauriscono durante l'infanzia ma si estendono per tutta la vita con un impatto significativo nello sviluppo di malattie croniche come il diabete o ipertensione.

In Portogallo, il 29,6% dei bambini dai 6 ai 9 anni è in sovrappeso. Questo valore è ancora più elevato nella fascia di età da 1 a 3 anni, raggiungendo il 32,6% dei bambini. Nel 2012, lo studio del modello alimentare e della crescita dell'infanzia ha scoperto che i principali errori di alimentazione infantile in Portogallo erano: consumo eccessivo di latticini, basso consumo di verdure diverso dalle zuppe, consumo regolare di bevande zuccherate e prodotti trasformati zuccherati e salati, apporto proteico quattro volte superiore a quello raccomandato, assunzione di porzioni di alimenti eccessive in relazione alle esigenze nutrizionali, assunzione eccessiva di sale.

Le famiglie con meno risorse economiche e socialmente più vulnerabili tendono ad introdurre i cibi di alto valore calorico e poveri di apporto nutrizionale. Questa informazione è coerente con i dati del Rapporto sull'infanzia mondiale, pubblicato dall'Unicef nell'ottobre 2019. Nonostante le politiche nazionali ed europee esistenti, la povertà e l'esclusione sociale continuano a colpire un numero significativo di persone, in particolare modo i gruppi vulnerabili come bambini, donne e anziani.

In coerenza con gli obiettivi del Progetto FINE! con il contesto europeo, nazionale e locale, la formazione breve del personale dei partner, ospitata dal Centro Social de Soutelo nell'ottobre 2019, mirava a promuovere la riflessione sul tema della "nutrizione ed inclusione sociale", concentrandosi sull'intervento sociale attraverso cibo e nutrizione, con l'obiettivo finale di contribuire alla promozione dell'accesso al cibo per tutti:

1 - "Nutrizione: una questione di equità sociale" (Relatrice: Dr. Sara Rocha, Actuar)

Questa conferenza è stata tenuta da Actuar, un'organizzazione portoghese senza scopo di lucro, con status di ONG, fondata nel 2007 e focalizzata sul concetto di "diritto umano al cibo" come garanzia per la dignità umana e l'inclusione nella società.

2 - "Social +: un programma locale" - (Relatore: Dra. Joana Costa, Consiglio comunale di Gondomar)

Social + è un programma promosso dal Consiglio comunale di Gondomar per combattere la povertà e l'esclusione sociale delle famiglie vulnerabili che vivono nel comune da almeno 6 mesi. Una delle azioni di questo programma è "+ Food", un programma locale che supporta le famiglie con un supporto mensile sotto forma di una carta o un buono che può essere scambiato con il cibo nei negozi locali che hanno aderito al programma. Il programma è un'aggiunta locale ad altri programmi / risposte esistenti, quindi non è in sostituzione delle altre opportunità.

3 - Visite sul campo

In occasione di questo evento di formazione congiunta a breve termine per lo staff, CSS ha organizzato diverse visite di studio per far conoscere progetti ed organizzazioni che mirano a promuovere le seguenti opportunità: l'accesso al cibo per tutte le persone, combattere gli sprechi alimentari e combattere la povertà e l'esclusione sociale:

- **Banco Alimentar Contra a Fome - Delegazione di Oporto** (banca alimentare che ha supportato 69000 persone, attraverso 410 organizzazioni e raccolto 3834 tonnellate di cibo nel 2017).
- **Fruta Feia** (cooperativa agricola che promuove il consumo di frutta e verdura non accettati dai grandi supermercati al dettaglio, evitando gli sprechi alimentari).
- **Refood - Foz do Douro** (organizzazione di volontariato che raccoglie e distribuisce cibo a persone vulnerabili. Il cibo proveniente da ristoranti e da altre imprese aderenti è in condizioni adeguate per essere consumato. (Senza questa possibilità il cibo avanzato andrebbe sprecato)

Conclusioni

L'evento di formazione congiunta a breve termine per lo staff organizzata dal Centro Social de Soutelo mirava a promuovere la riflessione sulla nutrizione come strumento di inclusione sociale, ma anche a condividere pratiche ispiratrici. Attraverso la formazione è stato molto chiaro che l'intervento della società civile assumesse un ruolo molto importante nella promozione dell'accesso al cibo e della corretta alimentazione, parallelamente alle politiche governative ed europee, ma anche del ruolo delle strutture educative nel fornire supporto e formazione a famiglie vulnerabili.



Visita della delegazione del progetto Fine! in cucina



*Visita della delegazione al punto di vendita del progetto **Fruta Feia***

Referenze:

Portuguese Directorate-General for Health (2019). *Healthy Eating from 0 to 6 Years - Guidance for Professionals and Educators*. Lisbon: Portuguese Directorate-General for Health.

UNICEF (2019). *The State of World Children's 2019. Children, Food and Nutrition* (Portuguese Executive Summary). New York: UNICEF Office of Global Insight and Policy.

<http://actuar-acd.org/english/>

<https://www.cm-gondomar.pt>

<https://www.bancoalimentar.pt>

<https://www.frutafeia.pt/en>

<https://www.re-food.org/en>

<https://www.facebook.com/refood.fozdodouro/>

La pre-scuola come luogo di formazione e di istruzione per famiglie con particolare attenzione ai gruppi più vulnerabili

Esperienze delle organizzazioni partner del progetto

La malnutrizione è una preoccupazione condivisa in tutto il mondo ed è importante sensibilizzare tutte le generazioni a questo problema.

In qualità di agenti educativi e formativi, le seguenti istituzioni presentano strategie utilizzate per educare e motivare tutte le parti intervenienti (scuola, famiglia, comunità) a lavorare nella stessa direzione, per fornire un cibo ricco, nutriente, attraente e diversificato a tutti i bambini poiché questa è la base per uno sviluppo sano.

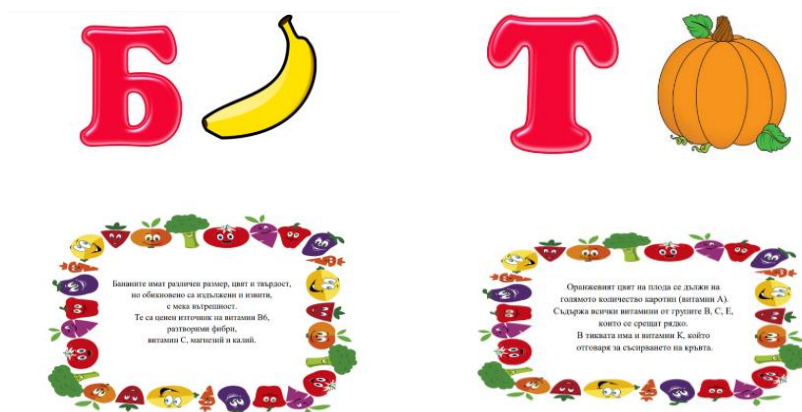
Kindergarten №37 “Valshebstvo” – Sofia, Bulgaria

La scuola materna №37 “Valshebstvo” è una scuola materna comunale, aperta nel 1977. Fornisce servizi educativi e di cura per i bambini nella prima infanzia e in età prescolare. Si trova sul territorio del distretto di Vitosha, Comune di Sofia, Pavlovo, 1, Belmeken Street.

Ogni anno all'asilo №37 “Valshebstvo” genitori, insegnanti e bambini partecipano a un laboratorio di cucina. Rafforza la conoscenza dei bambini sul mangiare sano.

Ogni anno organizziamo attività sportive congiunte per bambini, genitori e insegnanti. Il nostro scopo è provocare e motivare l'interesse dei bambini e delle loro famiglie per varie attività fisiche e uno stile di vita sano. Inoltre, vogliamo stimolare l'interesse delle famiglie alla partecipazione attiva e alla cooperazione nelle attività quotidiane dell'asilo.

Durante l'anno accademico 2018-2019, i bambini di ogni gruppo della scuola materna hanno preparato un libro illustrato dell'alfabeto, in cui per ogni lettera dell'alfabeto bulgaro i bambini mettono l'immagine di un frutto o di una verdura e una breve descrizione dei suoi benefici per la nostra salute come vitamine, minerali, ecc. Esempi per la lettera "B" e la lettera "T".



Nello stesso anno accademico, la celebrazione annuale del Gruppo III “Winnie the Pooh” è stata dedicata al mangiare sano. Sotto il motto: "Crescere sani e forti!", I bambini hanno coinvolto i loro genitori nel meraviglioso mondo della salute. Con molte canzoni e giochi, i bambini hanno mostrato perché prendersi cura della propria salute è così importante.



Asilo nido Srčko - Vratišinec, Croazia

Kindergarten Srčko lavora con l'obiettivo di sviluppare il sostegno reciproco con i genitori per il benessere dei bambini, che include il curriculum della moderna educazione prescolare. Siamo estesi a una famiglia, siamo motivati a sviluppare e incoraggiare una buona cooperazione con i genitori nell'ambiente dei bambini. Migliorando la cooperazione, la qualità della scuola materna cresce e i bambini possono sviluppare il loro potenziale naturale di crescita, sviluppo e apprendimento. La famiglia e la scuola materna sono fattori importanti nell'educazione e sono cruciali per il corretto sviluppo psicofisico e psicosociale. Ecco perché incoraggiamo e sviluppiamo la cooperazione con i genitori attraverso:

- comunicazione quotidiana,
- incontro dei genitori con educatori e collaboratori professionisti esterni,
- attraverso il volontariato dei genitori in gruppi con l'obiettivo di socializzare con i genitori,
- consulenza genitoriale, incontri individuali con educatori,
- laboratori per genitori e figli,
- incontri comuni e celebrazioni di feste, compleanni,
- eventi per bambini per genitori, famiglie e parenti,
- "taccuino da viaggio" di esperienze per bambini,
- racogliere idee, opinioni attraverso sondaggi,
- il lavoro di comon su progetti humanitaristici ed ecologici,
- partenze dal posto di lavoro dei genitori o presentazioni di determinate occupazioni quando vengono all'asilo,
- comuni viaggi di genitori, figli ed educatori,
- organizzazione di eventi sportivi familiari comuni.

Tutte queste attività definiscono la nostra organizzazione come la seconda casa dei bambini.



JEB Józsefvárosi Egyesített Bölcsődék - Budapest, Ungheria

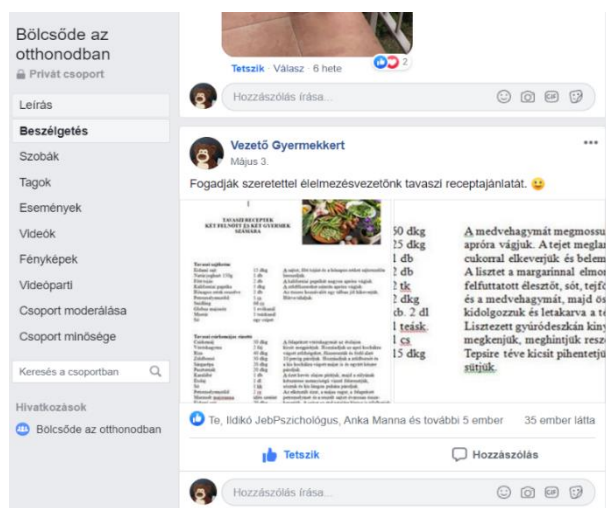
Józsefvárosi Egyesített Bölcsődék fornisce asili nido per bambini dalle 20 settimane ai 3 anni di età. JEB è composta da 7 asili nido. Questi asili forniscono agli utenti i servizi obbligatori di base, come stabilito dalla Pubblica Amministrazione Locale, e servizi aggiuntivi.

La missione educativa di JEB è promuovere lo sviluppo psicofisico equilibrato dei bambini di età compresa tra 0 e 3 anni.

JEB lavora in collaborazione con le famiglie, rispettando il loro diritto alla privacy, e coinvolgendole nell'educazione dei bambini affinché i bambini diventino aperti al mondo, indipendenti, sani e accettino le regole fondamentali della convivenza.

Nei nostri asili cerchiamo di garantire che l'alimentazione non riguardi solo il soddisfacimento dei bisogni di base, ma anche l'educazione sanitaria. Al fine di creare uno stile di vita sano, cerchiamo di informare ed educare i genitori, anche i gruppi più vulnerabili, sulle ultime raccomandazioni e mettere a loro disposizione le nostre ricette.

Ad esempio, invitiamo i genitori per una lezione gratuita, tenuta da un dietista di JEB. Per questa occasione ci prepariamo con una presentazione in power point. Gli argomenti principali sono la sana alimentazione e i vari alimenti e diete, necessari per il corretto sviluppo dei bambini.



A causa della pandemia di Covid-19 nel 2020, gli asili nido sono stati temporaneamente chiusi. In questo periodo è nata l'idea che nel XXI. secolo possiamo condividere le informazioni online. Abbiamo utilizzato il più famoso sito di social networking (Facebook) e abbiamo caricato in un gruppo chiuso "Nursery in your home" alcune raccomandazioni e ricette. Questo gruppo ha avuto un tale successo che, anche se gli asili nido sono già stati aperti, sul sito sono ancora pubblicati nuovi contenuti.

Sebbene non sia un metodo di educazione diretto, ma crediamo che a volte la pagina delle "ricette del mese" sul nostro sito web sia utile. Questo contiene quelle ricette, che sono state più amate dai bambini in un determinato mese. Ci sono stati molti feedback positivi sul sito, quindi la direzione di JEB ha deciso di pubblicare un ricettario dalla descrizione degli alimenti selezionati, per dare indicazioni ai genitori su un'alimentazione sana del bambino.

Arca Cooperative Sociale - Firenze, Italia

La Cooperativa Sociale ARCA è un'organizzazione senza scopo di lucro con sede a Firenze, che si occupa della gestione di servizi sociali, assistenziali ed educativi in Toscana.

I servizi privati relativi all'Area Infanzia, suddivisi principalmente per fascia di età sono: Nido d'infanzia; Area giochi; Centro 1-6; Asilo. All'interno di questi servizi, Arca propone diversi progetti e attività per i bambini e le loro famiglie.

Uno dei cardini del lavoro di Arca Infanzia è senza dubbio l'importanza che attribuisce al rapporto con le famiglie. I genitori sono infatti coinvolti in molteplici attività durante l'anno scolastico. Questa è la direzione di alcune strategie di comunicazione, diffuse negli asili nido, che riguardano l'alimentazione del bambino, sin dal primo approccio con i genitori.

Nella prima assemblea, all'inizio dell'anno scolastico, insieme alle informazioni sul servizio, viene presentato e distribuito a tutti il menù del nido d'infanzia. I cuochi sono a disposizione dei genitori per qualsiasi chiarimento e informazione, privilegiando la comunicazione con i genitori dei bambini più piccoli.

Durante l'anno, negli incontri con i genitori della propria sezione, è consuetudine che gli educatori mostrino le registrazioni video del momento del pasto, nella presentazione più generale delle esperienze quotidiane dei bambini. I genitori spesso si meravigliano dell'autonomia dei loro figli e della serenità e del piacere con cui mangiano.

Da queste esperienze quotidiane, dalle richieste dei genitori che spesso vanno dal cuoco e chiedono come possono preparare un piatto, oppure chiedono consigli su cosa possono cucinare, a volte sia incontri in cucina con cuochi che incontri con nutrizionisti specializzati nei primi anni l'infanzia viene offerta. Fornire soluzioni alle madri le coinvolge e le spinge a entrare in un altro modo di mangiare. In questo modo, la cultura del nido viene trasferita al cibo.

A volte viene realizzato anche un piccolo orto nel giardino del nido (realizzato con la collaborazione delle famiglie). Qui i bambini semineranno e planteranno direttamente alcuni cibi, si prenderanno cura di loro, li guarderanno crescere e infine li raccoglieranno. In questo modo ogni bambino può capire da dove viene il cibo e prendersene cura giorno dopo giorno.



Centro Social de Soutelo - Rio Tinto, Portogallo

Il Centro Social de Soutelo è un'istituzione che fornisce assistenza e istruzione a bambini dai 4 mesi ai 15 anni provenienti da diversi contesti sociali ed economici. Crediamo che la creazione di abitudini alimentari sane sia la base per lo sviluppo dei bambini. Consideriamo anche molto importante la cooperazione tra famiglia e scuola, in modo che i bambini crescano fisicamente, cognitivamente ed emotivamente in modo sano ed equilibrato.

Pertanto, e al fine di sensibilizzare le famiglie su questo tema, abbiamo organizzato conferenze con pediatri e nutrizionisti per genitori, professionisti e comunità. Occasionalmente condividiamo articoli relativi al tema, per aiutare e incoraggiare le famiglie a trovare strategie che facilitino questo processo.

Essendo una scuola aperta alla comunità, le famiglie possono partecipare alle attività in classe condividendo ricette e cucinando insieme ai bambini e ai loro educatori e partecipare comunque a un momento del pasto. Abbiamo organizzato laboratori di cucina per genitori.

Un'altra strategia utilizzata per coinvolgere le famiglie è la condivisione quotidiana di immagini sulle attività svolte con i bambini in classe. Dall'esplorazione del cibo e dalla degustazione. Visite alle aziende agricole per conoscere e sperimentare l'origine del cibo e il processo di produzione. Attività di cucina con preparazione di piatti semplici (zuppa, pane, biscotti, macedonia, marmellate di frutta, succhi di frutta...)

E i più importanti di tutti sono i momenti conviviali del pasto vissuti quotidianamente tra bambini e professionisti e nelle loro case con le loro famiglie.



Mangia le tue verdure! L'importanza della nutrizione nell'infanzia

Nadia Koltcheva, New Bulgarian University, Dipartimento di Scienze Cognitive e Psicologia, Sofia, Bulgaria, nkoltcheva@nbu.bg

Gergana Petrova, 37 Kindergarten "Valshebstvo", Sofia, Bulgaria, odz_37@abv.bg

Svetla Staykova, Università di Medicina di Sofia, Dipartimento di Psichiatria e Psicologia Medica, Sofia, Bulgaria, svetla_petrova@gbg.bg

*"Chi le verdure non le mangia
Non diventerà grande
Non avrà le guance rosa
Tutti lo batteranno."*

Da una canzone dei bambini bulgari

Ci sono molte canzoni e filastrocche divertenti per bambini che riguardano il cibo e soprattutto il mangiare frutta e verdura. Molti genitori li usano incoraggiando i loro figli a consumare verdure. I genitori e gli educatori dell'asilo dovrebbero preoccuparsi se un bambino non vuole mangiare le verdure? Devono stare attenti a fornire cibo nutriente nella dieta dei bambini?

La nutrizione gioca un ruolo importante nello sviluppo dell'infanzia, specialmente nei primi periodi che sono critici per la formazione del cervello. Lo sviluppo del cervello pone le basi per l'ulteriore sviluppo delle funzioni psicologiche del bambino, vale a dire per lo sviluppo delle sue competenze motorie, cognitive, linguistiche, sociali ed emotive.

Però non è solo il cibo! Anche la qualità del cibo gioca un ruolo importante!

S.Schwarzenberg e M.Georgieff (2018) indicano i nutrienti chiave che supportano il neuro-sviluppo: acidi grassi omega-3, proteine, glucosio, zinco, ferro, colina, folato, iodio, vitamine A, D, K, B6, B12, ecc.

La mancata introduzione di nutrienti chiave durante i periodi critici dello sviluppo cerebrale può provocare deficit permanenti nella funzione cerebrale e può avere gravi conseguenze sullo sviluppo del bambino.

Molti rapporti comparativi (A.Nyaradi et. Al., 2013; E.Prado & K.Dewey, 2015; P.Britto et. Al., 2017) riassumono i risultati di numerosi studi sull'impatto di macro- e micronutrienti sullo sviluppo e sulla salute del bambino. La malnutrizione precoce a causa dei macronutrienti non adeguati è associata all'indice IQ più basso, al ridotto successo scolastico e maggiori disturbi comportamentali (S. Grantham-McGregor, 1995). I risultati delle ricerche sono ancora insufficienti, molto controversi e non definitivi. Da un lato è importante studiarli separatamente cercando di identificare la loro influenza, dall'altro i nutrienti nel nostro corpo non funzionano isolatamente, ma interagiscono tra loro. E' quindi importante studiare l'associazione tra più minerali e vitamine e il loro effetto sullo sviluppo dei bambini. A. Nyaradi, et al., (2013) riassumono i risultati di studi sistematici e meta-analisi che dimostrano che la supplementazione di più micronutrienti potrebbe influenzare positivamente alcuni aspetti dello sviluppo cerebrale nei bambini e può portare ad una intelligenza dei superiore. E.Prado e K.Dewey (2015) sottolineano i fattori che devono essere presi in considerazione quando si discute di questo tipo di influenze: la quantità e la qualità della stimolazione che il bambino riceve dall'ambiente, i tempi della privazione dei nutrienti, l'entità di carenza di nutrienti. Le influenze parallele della carenza di nutrienti e della stimolazione proveniente dall'ambiente possono operare in diversi modi sullo sviluppo del cervello: effetti additivi, effetti di interazione ed effetti di mediazione. Sia la carenza di nutrienti che l'esperienza del bambino nell'ambiente possono avere effetti additivi indipendenti sullo sviluppo del cer-

vello. Gli studi dimostrano che l'integrazione nutrizionale e la stimolazione psicosociale insieme portano a maggiori miglioramenti nello sviluppo del bambino rispetto ai singoli interventi (S. Grantham-McGregor & C. Ani, 2001). La carenza di nutrienti o l'intervento può avere effetto su alcuni bambini ma non altri, a seconda della quantità e della qualità della stimolazione che ricevono. Il miglioramento dello stato nutrizionale può effettivamente migliorare le esperienze dei bambini e gli stimoli che ricevono dall'ambiente. Lo stato nutrizionale influisce sulla crescita fisica e sull'attività fisica, che a loro volta possono influenzare lo sviluppo del cervello attraverso due percorsi. Il primo percorso avviene attraverso il comportamento dell'educatore e le interazioni con il bambino, il secondo attraverso le interazioni del bambino con l'ambiente. Il fulcro della nutrizione dopo la nascita è l'allattamento con il latte materno. L'allattamento al seno è associato a una composizione corporea più sana. L'allattamento al seno ha chiari benefici sia a breve termine per la salute dei bambini (riduce la mortalità e la morbilità da malattie infettive, incoraggia abitudini alimentari sane e promuove l'instaurazione di un microbioma intestinale sano, ecc.), che a lungo termine (accettazione e preferenza del sapore e successivamente la scelta del cibo in età avanzata; aumento dell'intelligenza del bambino, aumento del livello di istruzione e del reddito all'età di 30 anni (C. Victora, et al., 2015).

Secondo uno studio condotto con gli studenti delle scuole elementari, "gli studenti con un consumo maggiore di frutta e verdura avevano meno probabilità di non superare la valutazione letteraria rispetto agli studenti con un consumo inferiore di questo alimento" (C. Carroll, 2014). La relazione esatta è ancora sconosciuta. Una possibile spiegazione potrebbe essere che i nutrienti contenuti in frutta e verdura aiutano a proteggere il corpo dalle infezioni e / o riducono il rischio di carenze nutritive. La nutrizione è uno dei tanti fattori che influenzano lo sviluppo del cervello e lo sviluppo dell'infanzia nel suo complesso. Nonostante le sfide e tutta la complessità della questione, l'identificazione del ruolo della nutrizione nello sviluppo infantile è di grande importanza. È un fattore che potrebbe essere modificato per ottimizzare lo sviluppo infantile. A questo proposito, sono al centro alcuni esperimenti con la somministrazione di integratori per carenze nutrizionali. Alcuni ricercatori (A. Nurliyana et al., 2016; K. Hurley et al., 2016; P. Britto et al., 2017; P. Engle & S. Huffman, 2010) vanno oltre e collegano i programmi di intervento nutrizionale a programmi di sviluppo della prima infanzia, segnalando benefici a lungo termine molto più efficaci per la salute dei bambini e il loro sviluppo psicosociale e intellettuale. Quindi, abbi cura dei tuoi figli e fai mangiare a loro le verdure. Ma per favore, non fermarti a questo: fornisci a loro un ambiente stimolante e, soprattutto, amali!

Referenze

1. Britto, P. R., Lye, S. J., Proulx, K., Yousafzai, A. K., Matthews, S. G., Vaivada, T., ... Bhutta, Z. A. (2017). Nurturing care: promoting early childhood development. *The Lancet*, 389(10064), 91–102. doi:10.1016/s0140-6736(16)31390-3
2. Carroll, C., (2014). Better Academic Performance — Is Nutrition the Missing Link?, *Today's Dietitian*, Vol. 16 No. 10 P. 64, October 2014 Issue
3. Engle, P., & Huffman, S. L. (2010). Growing Children's Bodies and Minds: Maximizing Child Nutrition and Development. *Food and Nutrition Bulletin*, 31 (2_suppl 12), S186–S197. doi:10.1177/15648265100312s211
4. Grantham-McGregor, S. (1995). A review of studies of the effect of severe malnutrition on mental development. *J Nutr.* 125 (suppl 8):2233S–2238S
5. Grantham-McGregor, S., and Ani, C. (2001). A review of studies on the effect of iron deficiency on cognitive development in children. *J. Nutr.* 131, 649S–666S.
6. Hurley, K. M., Yousafzai, A. K., & Lopez-Boo, F. (2016). Early Child Development and Nutrition: A Review of the Benefits and Challenges of Implementing Integrated Interventions. *Advances in Nutrition*, 7(2), 357–363. doi:10.3945/an.115.010363

7. Nyaradi, A., J.Li, S.Hickling, J.Foster, W.Oddy, (2013). The role of nutrition in children's neurocognitive development, from pregnancy through childhood, *Frontiers in Human Neuroscience*, Volume 7, Article 97, doi: 10.3389/fnhum.2013.00097
8. Prado, E., & Dewey, K. (2015). Nutrition and Brain Development in Early Life. *Prenatal and Childhood Nutrition*, 79–126. doi:10.1201/b18040-6
9. Schwarzenberg, S.J., Georgieff, M.K., AAP COMMITTEE ON NUTRITION. Advocacy for Improving Nutrition in the First 1000 Days to Support Childhood Development and Adult Health. *Pediatrics*. 2018;141(2):e20173716
10. Victora, C., Horta B.L., de Mola, C.L., et al. (2015). Association between breastfeeding and intelligence, educational attainment, and income at 30 years of age: a prospective birth cohort study from Brazil. *Lancet Glob Health*; 3: e199–205.

Problemi e difficoltà di alimentazione nei bambini piccoli

Svetla N. Staykova, Università di Medicina di Sofia, Dipartimento di Psichiatria e Psicologia Medica, Sofia, Bulgaria, svetla_petrova@gbg.bg

Nadia Koltcheva, Nuova Università Bulgara, Dipartimento di Scienze Cognitive e Psicologia, Sofia, Bulgaria, nkoltcheva@nbu.bg

Gergana N. Petrova, Asilo 37 "Valshebstvo", Sofia, Bulgaria, odz_37@abv.bg

"Quando ero all'asilo, non mi piaceva il cibo che veniva servito. Odiavo l'ora del pasto, ma per mia madre era la cosa più importante! Ora sono in quarta elementare e lei continua a chiedermi cosa / quanto mangio mentre sono a scuola. È fastidioso!"

Ragazzo di 10 anni

Il comportamento in riferimento all'alimentazione e le difficoltà di alimentazione nei bambini piccoli hanno un ampio spettro che va da problemi lievi che non comportano gravi minacce per la salute ai problemi gravi come la malnutrizione, la necessità di ricorrere all'alimentazione enterale e la terapia multimodale a lungo termine. Quando un bambino rifiuta di mangiare un determinato gruppo di alimenti o mangia solo una specifica tipologia di cibo può essere difficile per i genitori / insegnanti capire se si tratta di un'alimentazione non corretta di difficoltà alimentari. Il termine "alimentazione" riflette l'interazione (relazione) che ha luogo tra il genitore (caregiver) e il bambino, e "mangiare" riflette la gestione autonoma del cibo da parte del bambino (per esempio prendere il cibo, aprire la bocca, deglutire, masticare, eccetera.). I genitori sono i principali promotori dello stile alimentare di un bambino, gli educatori/insegnanti nella scuola materna sono i secondi ed insieme possono svolgere un ruolo importante nell'incoraggiare intenzionalmente o meno comportamenti alimentari diversi.

Non è facile sapere quando un bambino (neonato, bambino piccolo) sperimenta azioni temporanee (sfide) e quando queste difficoltà diventano un disturbo, soprattutto nel periodo del primo sviluppo. Le sfide e i disturbi della salute mentale hanno molti segni e sintomi diversi e possono avere un aspetto diverso nei diversi bambini. I genitori e gli insegnanti devono conoscere le principali differenze tra una difficoltà e un disturbo per sapere quando è opportuno rivolgersi ad un professionista. Una difficoltà generalmente è temporanea ed è spesso correlata a situazioni, contesti o fattori di stress specifici. Il disturbo è una condizione i cui criteri diagnostici sono stabiliti e si trovano nei sistemi di classificazione medica (Classificazione diagnostica della salute mentale e disturbi dello sviluppo dell'infanzia e della prima infanzia (CD: 0-5), Manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentali dell'American Psychiatric Association (DSM-5) e Classificazione internazionale delle malattie (ICD-10, ICD-11) dell'Organizzazione mondiale della sanità). Il disturbo è persistente nel tempo (almeno 6 mesi) e gli interventi sono più intensivi, più frequenti e prolungati.

Il disturbo alimentare del neonato o del bambino può essere un riflesso delle sue caratteristiche biologiche e psicologiche o di circostanze sociali, ad es. difficoltà di regolazione, temperamento, difficoltà nell'effettuare cambiamenti e transizioni, reazioni sensoriali eccessive, esperienze mediche traumatiche. Le interazioni alimentari sono influenzate dalla fase di sviluppo del bambino e dai compiti specifici richiesti in ciascuna fase. Un genitore potrebbe non conoscere il normale comportamento alimentare infantile e le strategie disponibili per insegnare un comportamento alimentare sano. Un articolo scritto da ricercatori della University of Maryland School of Medicine riporta che il 25% di tutti i bambini, e fino all'80% dei bambini con disabilità dello sviluppo, presenta un disturbo alimentare di qualche tipo (R. Manikam, JAPerman, 2000). Di solito, i genitori si lamentano dell'atteggiamento schizzinoso del

loro bambino verso il cibo ma alcuni bambini mangiano tutto e molto di più di altri. La consapevolezza dei genitori del significato potenzialmente patologico dell'eccesso di cibo è inferiore a quella dei disturbi dell'alimentazione insufficiente. E' dimostrata l'evidenza di una forte componente genetica nella regolazione dell'appetito e delle preferenze alimentari durante i primi anni di vita (S.Scaglioni, C.Arizza, F.Vecchi, & S.Tedeschi, 2011), ma gli adulti hanno la ruolo principale nella formazione dei modelli alimentari dei bambini. I fattori di rischio sono una lettura errata cronica dei segnali di alimentazione del neonato, un controllo eccessivo, l'alimentazione strumentale o alimentazione "emotivamente regolata", l'uso del cibo come ricompensa o punizione, ecc. L'attaccamento e la sintonizzazione tra caregiver e bambini (specialmente a livello di temperamento) è un fattore protettivo fondamentale.

I genitori e gli operatori sanitari di solito descrivono ritardo o mancanza di abilità alimentari, alimentazione lenta, diminuzione dell'appetito, difficoltà con alcuni liquidi o cibo, riluttanza o rifiuto di mangiare qualcosa e paura di vomito e soffocamento. Questi schemi alimentari e/o nutrizione atipica sono molto comuni tra i bambini con disturbi dello sviluppo neurologico, come il disturbo dello spettro autistico (ASD). La malnutrizione può essere un sintomo di reazione di adattamento, depressione, disturbo da stress post-traumatico o disturbo dell'attaccamento reattivo, piuttosto che una diagnosi in sé (M.Keren, 2016). McDermott ed altri (McDermott, et.al.2010) hanno scoperto che circa il 40% dei mangiatori irregolari a 5 anni di età avevano disturbi alimentari ancora a 14 anni. Gli studi sui comportamenti alimentari atipici in tenera età, come l'allotriofagia (o pica), la ruminazione, l'accaparramento e il pouching, sono rari e la loro prevalenza e prospettiva non sono chiare. Il termine "pica" viene usato quando un bambino mangia o vuole mangiare qualcosa che non è cibo. Questo "disturbo alimentare" può verificarsi in qualsiasi età. Questo comportamento alimentare atipico è più comune nei bambini con diagnosi di disabilità intellettiva e ASD, ma questi atteggiamenti non sono i loro disturbi principali. I bambini con ruminazione rigurgitano ripetutamente il cibo dopo aver mangiato o mangiato - il cibo torna in bocca dopo averlo ingerito (non è dovuto a nausea o vomito). Accumulare e conservare il cibo in luoghi insoliti (ad esempio, sotto un materasso, un cuscino, ecc.). I bambini piccoli con disturbi alimentari hanno una varietà di presentazioni, storie, rischi e fattori protettivi. A seconda dei fattori che si pensa siano alla base di queste difficoltà le esigenze dei bambini sono diversi, quindi anche il supporto deve essere personalizzato. Qualsiasi supporto deve sempre includere la famiglia. Pochi professionisti (nel sistema educativo, sociale e sanitario) si sono specializzati nell'identificazione, valutazione e trattamento delle difficoltà di alimentazione nei bambini piccoli. Questo lavoro spesso richiede la collaborazione tra i vari professionisti ed istituzioni. I genitori rappresentano sempre il collegamento tra di loro e tollerano un grande fardello. La comprensione di queste sofferenze è necessaria per fornire un atteggiamento e una cura appropriati.

Referenze

1. Keren, M. (2016). Eating and Feeding Disorders in the First Five Years of Life: Revising the DC:0-3R and Rationale for the New DC:0-5 Proposed Criteria. *Infant Mental Health Journal*, 37, 498-508.
2. Manikam, R., & Perman, J.A. (2000). Pediatric Feeding Disorders. *J Clin Gastroenterol*, 30(1):34-46.
3. McDermott, B. M., Mamun, A. A., Najman, J. M., Williams, G. M., O'Callaghan, M. J., & Bor, W. (2010). Longitudinal Correlates of the Persistence of Irregular Eating from Age 5 to 14 Years. *Acta Paediatrica*, 99, 68-71.
4. Scaglioni, S., Arizza, C., Vecchi, F., & Tedeschi, S., (2011). Determinants of Children's Eating Behavior. *American Journal of Clinical Nutrition*, 94(6), 2006S-2011S.

Intolleranza ed allergie alimentari nei bambini in età prescolare

Kindergarten Srčko, Vratišinec, Croatia

Pediatra gastroenterologo dr. Igor Segovic Šegović-drisegovic1@gmail.com

Le reazioni avverse al cibo possono manifestarsi come intolleranze alimentari o allergie nutritive. L'allergia alimentare è una risposta patologica, immuno-mediata a un ingrediente alimentare comune e innocuo. Un allergene è una proteina alimentare che provoca sensibilizzazione e provoca una reazione allergica dopo il ri-contatto.

Prevalenza: il 6-8% dei bambini sotto i 3 anni ha un'allergia alimentare (latte, uova, arachidi...) e il 2-3% degli adulti (arachidi, noci, crostacei, pesce...). Nel periodo 1998-2008. è stato registrato un aumento delle allergie alimentari del 18% e 2441 neonati hanno avuto 1/5 di reazioni avverse al cibo, il 6% di allergie nutrizionali e il 15% di altri tipi di intolleranze alimentari.

Sulla base dei dati ottenuti da studi negli Stati Uniti, è stato osservato un aumento dell'incidenza di reazioni anafilattiche causate dal cibo:

-negli ultimi anni, circa 50.000/anno

-1999. 30000 / anno.

Almeno 200 persone muoiono ogni anno per una reazione anafilattica al cibo.

L'apparato digerente è il più grande organo immunitario del corpo umano. Ha la più grande superficie esposta agli antigeni ambientali (250-300 m²). Durante un giorno, la mucosa intestinale è a contatto con più antigeni del sistema immunitario per tutta la vita (1 anno in più di 1 t di antigene diverso).

Patogenesi: L'assunzione orale di proteine stimola una risposta immunitaria della mucosa rispetto allo stesso antigene somministrato per via parenterale ci sarebbe una risposta immunitaria sistemica. Il sistema immunitario della mucosa differisce, tra l'altro, da quello sistemico, che è dominato dalla soppressione della risposta immunitaria attiva.

Tolleranza orale: Mancanza di risposta immunitaria agli alimenti antigenici che entrano nel sistema digestivo. Quando il cibo proteico viene a contatto con la superficie dell'intestino viene elaborato da diverse cellule: linfociti T, soprattutto. Il modo in cui l'antigene si presenta, le cellule elaborano e rappresentano l'antigene dipende da fattori genetici, flora intestinale, dose di antigene e processi digestivi. L'esatto meccanismo della tolleranza sistemica non è stato ancora spiegato con precisione. I possibili linfociti T cooperano con l'antigene presentato sulle cellule intraepiteliali che attiva i linfociti T regolatori (soppressori). La flora intestinale saprofitica svolge un ruolo significativo nella formazione della risposta immunitaria della mucosa. La flora intestinale ha un ruolo utile: aiuta la digestione, stimola la crescita delle cellule epiteliali e la loro differenziazione; produce le vitamine necessarie e aiuta a modellare la risposta immunitaria. Fattori che alterano la flora intestinale: antibiotici, dieta, parto cesareo, vivere in condizioni altamente igieniche, caricare la parete intestinale di numerosi allergeni durante lo sviluppo precoce, dopo gastroenterocolite acuta (aumento della permeabilità) possono influenzare la predisposizione a sviluppare allergie o malattie infiammatorie croniche intestinali.

IL CIBO COME ALLERGENICO

È una conseguenza della stabilità delle proteine alla degradazione enzimatica o termica. Vengono descritte 200 proteine che hanno il ruolo di allergeni. 8 proteine sono la causa del 90% delle reazioni allergiche: latte, uova, soia, glutine, arachidi, ossa, frutta, pesce, crostacei. In precedenza, si pensava

che circa l'80% dei bambini con allergie alle proteine del latte vaccino "superasse" all'età di 4 anni, nuovi studi indicano che le allergie alle proteine del latte vaccino o alle uova persistono più a lungo. I sintomi più frequenti nei pazienti con allergia alimentare persistente sono: asma e rinite allergica.

Fattori di rischio per lo sviluppo di allergie (nutrizionali):

-Fattori di rischio ereditario: -20-40% se un genitore, fratello o sorella ha l'atopia;

-50-80% se entrambi i genitori o 1 genitore + 1 fratello. Il rischio è maggiore se la madre è atopica.

-Fattori ambientali: inquinamento ambientale, piccole famiglie, condizioni igieniche-esposizione ai microbi, alimentazione naturale e alimentazione infantile.

Manifestazioni cliniche dell'apparato digerente nelle allergie nutrizionali:

SINDROME ALLERGICA ORALE -presente nel 40% dei pazienti con allergia ai pollini (soprattutto betulla, polline, erbacce ed erbe. Si manifesta improvvisamente (prurito, formicolio, solletico, gonfiore delle labbra, lingua, palato, gola, sensazione di impassibilità della gola) , prurito occasionale alle orecchie). Sintomi di breve durata dopo l'ingestione di frutta e verdura fresca. L'allergia all'ambrosia può sviluppare una sindrome allergica orale dopo aver mangiato banane e angurie fresche. L'allergia al polline di betulla può sviluppare una sindrome allergica orale dopo aver mangiato carote crude, patate , sedano, mele,

Previsione di allergie alimentari

-Allergia a frutta, verdura e cereali (a breve termine 6-12 mesi).

-Allergia al latte, soia, glutine, uova- il più delle volte passa in età scolare.

-Allergia alle arachidi, crostacei, pesce, noci spesso per tutta la vita.

Alcuni esami recenti mostrano una persistenza più lunga.

Conclusione

Aumento delle allergie alimentari (forme gravi: anafilassi...) e persistenza prolungata. Per la diagnosi sono estremamente importanti dati anamnestici precisi con esami aggiuntivi. La base del trattamento è una dieta di eliminazione. L'importanza della prevenzione è significativa.

Riferimenti:

- Legno RA. La storia naturale dell'allergia alimentare. Pediatria 2003.

- Papadopoulou A. Prevenzione delle allergie nei bambini. Med Razgl 2009.

- Green FR.et al. Effetti dell'intervento precoce sullo sviluppo della malattia atopica nei neonati e nei bambini. Pediatria 2008.

- Arato A. Diagnosi di allergia alimentare con manifestazioni gastrointestinali.Med Razgl 2009.

-Skripak JM et al. La storia naturale dell'allergia al latte vaccino IgE-mediata. J Allergia Clin Immunol 2007.

- Mac Donald T, Mantelione G. Immunità, Infiammazione, and Allergy in the Gut: Science 2005.

Regolamenti per l'alimentazione nella prima infanzia e in età prescolare. La situazione in Bulgaria

Rumyana Bineva , Specialista "Analisi e controllo alimentare", Sofia, Bulgaria,
rumyana.bineva@abv.bg

La legislazione sull'alimentazione mira a far sì che tutti i cittadini europei abbiano accesso ad alimenti sicuri e nutrienti. Una serie di incidenti associati al cibo alla fine degli anni '90 ha richiamato l'attenzione sulla necessità di stabilire principi e requisiti comuni nella legislazione nutrizionale per alimenti e nutrizione a livello dell'UE. Nel 2002 il Parlamento Europeo e il Consiglio hanno adottato il Regolamento (CE) n. 178/2002, che definisce i principi e i requisiti comuni per la legislazione nutrizionale (Regolamento generale sulla legislazione alimentare). Il Regolamento generale è la base della legge alimentare e nutrizionale. Definisce un quadro completo e coerente per lo sviluppo della legislazione alimentare e nutrizionale, sia a livello dell'UE che nazionale. A tal fine, stabilisce i principi generali, i requisiti e le procedure alla base del processo decisionale sulla sicurezza alimentare e nutrizionale, comprese tutte le fasi della produzione e distribuzione di alimenti e nutrizione.

D'altra parte, oltre alla fornitura, qualità e sicurezza alimentare, una sana alimentazione nella prima infanzia alla base del corretto sviluppo fisico e mentale dei bambini. È necessario che si regolino i requisiti riguardanti l'assunzione equilibrata di importanti nutrienti per l'organismo del bambino, al fine di svilupparli adeguatamente e garantirne lo stato di salute. Sfortunatamente, i disturbi associati alla malnutrizione e all'obesità si verificano sempre più nella prima infanzia. Pertanto, la formazione di abitudini alimentari sane deve essere oggetto di sforzi congiunti dei genitori e del personale degli asili e delle scuole.

Il quadro alimentare europeo è costituito da documenti normativi, classificati in generale come:

REGOLAMENTI - I regolamenti sono generalmente applicabili e sono obbligatori nella loro interezza e sono direttamente applicabili in tutti i paesi membri dell'Unione Europea (UE). I regolamenti mirano a garantire un'applicazione equa del diritto dell'UE in tutti i paesi dell'UE.

DIRETTIVE - Le direttive fanno parte del diritto derivato dell'UE. Le direttive stabiliscono obiettivi che devono essere raggiunti dai paesi membri entro una scadenza. Questo lasso di tempo consente ai governi nazionali di adattare la legislazione locale alle nuove normative. Tuttavia, spetta a ciascun paese sviluppare le proprie leggi per determinare come applicare queste regole.

I documenti normativi di cui sopra formano i seguenti;

Legislazione orizzontale : è un pacchetto di documenti normativi, valido per tutti i membri dell'Unione europea (UE). All'interno della legislazione orizzontale si trovano i regolamenti comuni che strutturano il quadro generale europeo nella gestione degli alimenti (citato nella parte 1 dell'Allegato №1 dell'articolo). L'obiettivo è quello di definire le principali politiche in materia di gestione alimentare, vale a dire la libera circolazione degli alimenti all'interno dell'UE, la sicurezza alimentare, l'etichettatura; OGM, notifiche di incidenti puntuali, gestione dei rifiuti alimentari , additivi e sostanze chimiche negli alimenti, ecc.

Legislazione verticale : si tratta di un pacchetto di documenti normativi, il cui scopo è garantire standard equi in materia di sicurezza e qualità dei prodotti all'interno dell'UE, basati su conoscenze scientifiche, esperienza tecnologica, valutazione del rischio e analisi delle discrepanze, in modo che regole chiare può essere scritto per singoli gruppi di alimenti, l'uso di additivi, l'applicazione di indicazioni sulle etichette, ecc.

Tre principali documenti normativi sono sviluppati nella legislazione nazionale della Repubblica di Bulgaria che non hanno equivalenti nella legislazione CE e che riguardano direttamente l'alimentazione dei bambini negli asili. I regolamenti affrontano tre aspetti chiave relativi alla qualità, un'alimentazione sana e sicura dei bambini negli asili. Questi documenti normativi corrispondono alla legislazione alimentare della CE e ai documenti normativi nazionali, ma mirano alla documentazione esplicita e all'attuazione delle norme, garantendo che i tre aspetti più importanti dell'alimentazione del bambino siano soddisfatti, quelli sono:

Sicurezza e qualità alimentare;

Alimentazione sana per bambini 3 - 7 anni;

Adeguatezza nella costruzione di cucine per bambini e requisiti sanitari per loro ;

Sicurezza e qualità alimentare . Questi due aspetti importanti della nutrizione dell'infanzia sono regolati dall' ORDINANZA № 8 dal 4 ° dicembre il 2018 per il requisito specificato per la sicurezza alimentare e la qualità nelle scuole materne, mense scolastiche, stabilimenti alimentari sulla proprietà della scuola, e cibo per gli eventi organizzati per i bambini e gli studenti.

L'ordinanza disciplina i requisiti per tutti i gruppi di alimenti: materie prime (carne e prodotti a base di carne; latte e latticini; pesce, prodotti ittici e altri frutti di mare; uova; olio e grassi; cereali e alimenti a base di cereali; patate; ortaggi a radice e legumi ; frutta; verdura e prodotti derivati; noci e semi oleosi; zucchero, zuccheri e prodotti a base di cioccolato; miele; frutta e tisane; sale da cucina), utilizzati per preparare i menù negli asili.

Lo scopo principale dell'ordinanza è quello di fornire la giusta direzione quando si tratta di materie prime di scelta e di attuare la regola principale che quando esiste uno standard di settore approvato per il rispettivo gruppo alimentare, nelle cucine dell'asilo il cibo viene prodotto secondo ai requisiti dello standard di filiale e l'uso di prodotti realizzati con tecnologia al di fuori dei requisiti dello standard approvato non è consentito .

Quando non esiste uno standard di settore scritto, l'Ordinanza consente l'utilizzo di prodotti realizzati secondo la documentazione tecnologica approvata, ma fa riferimento a documenti normativi che garantiscono la qualità e la sicurezza dei prodotti del gruppo.

La seconda ordinanza definisce i requisiti verso sana alimentazione dei bambini di età compresa tra 3-7 anni - ordinanza № 6 da 10 ° agosto 2011 per l'alimentazione sana dei bambini di età compresa tra 3 - 7 anni nelle scuole materne (pubblicato nella Gazzetta Ufficiale numero 65 dal 23 ° agosto 2011, modificati e ha aggiunto nel numero di Gazzetta ufficiale 87 dal 5 ° novembre 2019) .

La presente ordinanza, ai sensi dell'articolo 1, disciplina i requisiti per:

1.1. la sana alimentazione dei bambini dai 3 ai 7 anni, organizzata nei locali degli asili nido comunali, statali e privati ;

1.2. i requisiti per la nutrizione organizzata ;

L'obiettivo principale dell'ordinanza è includere in modo equilibrato i quattro principali gruppi alimentari nell'alimentazione quotidiana dei bambini :

- cereali (pane, riso, pasta, spaghetti, mais, farina d'avena, cereali, ecc.) e / o patate ;
- frutta e verdura ;
- latte e latticini (latte, formaggio, formaggio giallo, ricotta, ecc.);
- alimenti ricchi di proteine (carne, pesce, uova, fagioli, lenticchie, noci - noci, mandorle, nocciole, ecc .) .

L'ordinanza disciplina la preparazione dei menù per bambini al fine di fornire quotidianamente i nutrienti necessari in modo da soddisfare le esigenze di un bambino in crescita nelle diverse fasce d'età. L'ordinanza raggiunge questo obiettivo definendo in modo univoco quanto segue:

- la frequenza di assunzione dei diversi gruppi alimentari;
- la quantità di assunzione dei diversi gruppi di alimenti.

La terza Ordinanza definisce le regole per l'istituzione delle cucine degli asili nido - ORDINANZA № 26 del 18 novembre 2008 per la struttura e l'attività delle cucine degli asili nido e delle scuole materne e le prescrizioni sanitarie ad esse relative, come pubblicato nella Gazzetta Ufficiale n. 103 del 2 dicembre 2008, e i requisiti relativi all'allattamento al seno - applicati dal 1 settembre 2009, modificati e aggiunti nel numero 24 del 31 marzo 2009, modificati e aggiunti nel numero 36 del 10 maggio 2011, applicati dal 10 maggio 2011;

Obiettivo dell'Ordinanza è definire regole ben documentate per l'organizzazione delle cucine degli asili nido al fine di fornire il cibo, in termini di :

- protezione dalla contaminazione incrociata indesiderata fornendo locali sufficienti per la lavorazione e il rispetto delle fasi del processo tecnologico culinario ;
- garantire la corretta conservazione degli alimenti in cucina ;
- garantire la corretta lavorazione tecnologica culinaria degli alimenti, definendo requisiti minimi per le dotazioni tecnologiche in cucina ;
- definire norme per l'igiene nelle cucine e al personale ;

Il legislatore della Repubblica di Bulgaria ha posto le basi e fornito indicazioni per raggiungere i tre aspetti principali dell'alimentazione infantile. Al fine di garantire che le attività di ogni cucina dell'asilo siano conformi ai requisiti della norma, e anche per garantire l'efficienza e la sostenibilità del processo, è necessario un team di specialisti (tecnologi, nutrizionisti) per sviluppare i requisiti e formare le squadre negli asili.

Bibliografia :

- ORDINANZA № 8 dal 4 ° Dicembre 2018 per i requisiti specifici per la sicurezza e la qualità del cibo offerto nelle scuole materne, come mense scolastiche e punti vendita sulle scuole e asili nido locali, così come il cibo offerto in occasione di eventi organizzati per i bambini e gli studenti,

come pubblicato nel numero di Gazzetta ufficiale 104 dal 14 ° dicembre 2018, in vigore dal 14 ° dicembre 2018 ;

- ORDINANZA № 6 dal 10 ° agosto 2011 per l'alimentazione sana dei bambini di età compresa tra 3 - 7 anni nelle scuole materne, come pubblicato nella Gazzetta Ufficiale numero 65 dal 23 ° agosto 2011, in vigore dal 15 ° settembre 2011 ;
- ORDINANZA № 26 dal 18 ° novembre 2008 per la struttura e l'attività dei vivai e cucine asili nido e le regole per la loro salute, come pubblicato nel numero di Gazzetta Ufficiale 103 dal 2 ° dicembre 2008, e le esigenze legate alla allattamento - forzata dal 1 ° settembre 2009, modificato e aggiunto nel numero 24 dal 31 ° marzo 2009, modificato e aggiunto nel numero 36 dal 10 ° maggio 2011, in vigore dal 10 ° maggio 2011 ;
- Portale europeo della giustizia elettronica - EUR - Lex :
[https : // e - justice . europa . eu / home . fare ? action = home & plang = it & init = true](https://e-justice.europa.eu/home.fare?action=home&plang=it&init=true)

Impatto ambientale - riciclo e restituzione degli avanzi alimentari nel circuito economico

Asilo nido Srčko, Vratišinec, Croazia

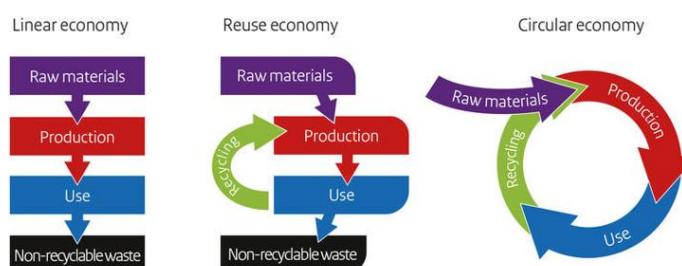
Isabela Lisjak, lisjak.isabela@gmail.com

Abbiamo un solo pianeta Terra, ma entro il 2050 il mondo consumerà come se ce ne fossero tre.

Il Green Deal europeo ha lanciato una strategia concertata per un'economia climaticamente neutra, efficiente e competitiva sotto il profilo delle risorse (COM (2019) 640 final).

Green Deal europeo (Fonte: COM (2019) 640 final)

Gli obiettivi del Green Deal europeo sono proteggere, conservare e migliorare il capitale naturale dell'UE e proteggere la salute e il benessere dei cittadini dai rischi e dagli impatti legati all'ambiente. Per realizzare questa ambizione, l'UE deve accelerare la transizione verso un modello di crescita rigenerativa che restituisca al pianeta più di quanto non serva, avanzare verso il mantenimento del consumo di risorse entro i confini planetari e quindi sforzarsi di ridurre la sua impronta di consumo e raddoppiare la sua circolare tasso di utilizzo dei materiali nel prossimo decennio (COM (2020) 98 final). Oggi viviamo in un mondo di economia lineare basata sul principio di utilizzare i mezzi di produzione da risorse naturali limitate, realizzando prodotti, utilizzando e quindi scartando quegli stessi prodotti. In questo modo, le risorse sono eccessivamente esaurite, l'ambiente viene inquinato nel processo di produzione e alla fine si producono grandi quantità di rifiuti, che finiscono nelle discariche e inoltre inquinano l'ambiente durante il processo di smantellamento. Al contrario, esiste il concetto di economia circolare che non si basa esclusivamente sui principi di mercato e il cui focus è la sostenibilità e la tutela dell'ambiente. Il concetto stesso in un certo senso cerca di imitare gli ecosistemi naturali che sono circolari: nulla si perde ma cambia forma e chiude il cerchio - i rifiuti tornano a essere materia prima. A differenza della produzione lineare, utilizzo e smaltimento, in un'economia circolare vengono prese in considerazione tutte le opzioni incluse in quella catena: includere il minor numero di risorse possibile nel processo di produzione, utilizzare le risorse il più a lungo possibile, utilizzare i prodotti al meglio modo possibile nella sua vita utile e di utilizzare alla fine i rifiuti utili generati e restituirne una parte al processo produttivo. La ricerca mostra che la transizione verso un'economia circolare non solo contribuirebbe alla conservazione delle risorse naturali e ridurrebbe l'inquinamento, ma creerebbe anche nuovi posti di lavoro, migliorerebbe la qualità della vita per tutti e raggiungerebbe il concetto di sviluppo sostenibile. Dal punto di vista del consumatore, il movimento zero rifiuti si inserisce nel concetto di economia circolare.



Dall'economia lineare all'economia circolare

Lo ZERO WASTE MOVEMENT implica una drastica riduzione o eliminazione della produzione di rifiuti. È un movimento che sta guadagnando slancio nel mondo e si basa sul principio di produrre il minor numero di rifiuti possibile in casa. Molti credono che sia sufficiente riciclare coscienziosamente i rifiuti per risolvere il problema, il che sicuramente aiuta, ma dovremmo usarlo come ultima linea di difesa, non come ultima risorsa. Il riciclaggio richiede notevoli risorse finanziarie - costruzione di un impianto di riciclaggio, acquisto di veicoli per la raccolta dei rifiuti raccolti, ecc. Inoltre, le risorse energetiche vengono utilizzate per il riciclaggio, e di per sé inquina l'ambiente - durante il processo di produzione, gas di scarico della raccolta differenziata camion ... Nell'ambito del movimento zero rifiuti, il riciclaggio è visto solo come un'alternativa all'eliminazione o al riutilizzo dei rifiuti e, sebbene incluso nel modello zero rifiuti, se ne cerca di utilizzarlo solo in caso di emergenza. Il concetto del movimento ZERO WASTE che ci dice che è possibile non produrre quasi nessun rifiuto sembra utopistico, ma se seguiamo i suoi cinque semplici principi 5 R: rifiutare, ridurre, riutilizzare, riciclare, marciare, esattamente in quell'ordine, possiamo raggiungerlo in larga misura. Non possiamo più permetterci uno stile di vita basato sulla convinzione che le materie prime siano economiche e inesauribili e sull'abitudine di utilizzare i prodotti una sola volta per poi buttarli via. Come prevenire lo spreco alimentare e risparmiare?

1. FARE ACQUISTI CON UN PIANO E UNA LISTA - Pianifica i pasti per l'intera settimana: controlla la spesa che hai già, quindi fai una lista delle rimanenti generi alimentari che devi portare con te all'acquisto. Non comprare quando hai fame, perché in quel caso comprerai più del necessario. Acquista frutta e verdura che non siano confezionate, così puoi acquistare esattamente quanto ti serve e non creerai rifiuti.

2. VERIFICARE LE DATE - Se non si intende utilizzare immediatamente determinati alimenti con una durata di conservazione breve, è preferibile cercare quelli con una durata di conservazione più lunga o acquistarli quando necessario. Si prega di notare il significato delle etichette della data: "utilizzare entro" significa che l'alimento è sicuro per il consumo fino alla data specificata, mentre "uso migliore entro" indica la data fino alla quale il prodotto mantiene la qualità attesa ed è sicuro da usare per un certo tempo dopo la data specificata se utilizzato e conservato secondo le istruzioni.

3. PRENDITI CURA DEL BILANCIO DELLA TUA CASA - Se acquisti generi alimentari in quantità eccessive e senza un piano, è più probabile che la porzione finisca come rifiuto. Non buttare via il cibo alla leggera: sprecare cibo significa sprecare denaro.

4. MANUTENERE CORRETTAMENTE IL FRIGORIFERO - Controllare le guarnizioni e la temperatura del radiatore. Affinché il cibo rimanga fresco più a lungo, deve essere conservato a una temperatura compresa tra 1 e 5 ° C.

5. DARE LA PREFERENZA AL VETRO - Quando possibile, dare la preferenza all'acquisto di imballaggi in vetro - il vetro può essere riutilizzato senza rischi perché non perde le sue proprietà ed è facile da pulire e può essere completamente riciclato.

6. LE ISTRUZIONI SONO IMPORTANTI - Conservare gli alimenti secondo le istruzioni sulla confezione.

7. RUOTARE LA DROGHERIA - Posizionare la spesa acquistata sul retro del frigorifero o dell'armadio e trasferire i prodotti che sono stati lì per un po' di tempo sul davanti. Ciò riduce la possibilità di imbattersi in prodotti viziati o scaduti negli scomparti per la conservazione degli alimenti.

8. SERVI DI MENO, NON GETTARE DI PIÙ - Servi piccole quantità di cibo, supponendo che tutti possano prendere una porzione extra.

9. RISPARMIA PER DOPO-Il cibo e il cibo avanzato dopo la preparazione dei pasti devono essere refrigerati o congelati. Utilizzare il cibo preparato in questo modo per uno dei pasti successivi o come ingrediente nella preparazione di un nuovo piatto.

10. COMPOST - Converti gli avanzi della preparazione del cibo in compost. Puoi compostare in compostiere da giardino o in piccole composizioni domestiche. È meglio compostare i rifiuti organici nel luogo di origine. Il compostaggio è il modo più antico e naturale di riciclare i rifiuti.

11. RICICLO-Riciclaggio è qualsiasi processo di recupero di materiale che prevede la raccolta e la separazione di materiali utili che verranno poi utilizzati per realizzare nuovi prodotti. Riciclando, risparmiamo materie prime ed energia costose, ma proteggiamo anche l'ambiente e consentiamo la creazione di posti di lavoro negli impianti di trattamento dei rifiuti.

- In Croazia, solo il 16% dei rifiuti viene riciclato e compostato, a differenza della media europea del 43%.

- La percentuale più alta di riciclaggio e compostaggio è in Germania (64%), Slovenia (62%), Austria (59%), Belgio (55%).

- Ci sono ancora paesi nell'UE che smaltiscono più del 70% dei rifiuti prodotti, come Malta, Romania, Lettonia, Slovacchia ... Sarai sicuramente sorpreso e rattristato dal fatto che anche un terzo di tutto il cibo prodotto nel mondo semplicemente perisce. Pertanto, invece di comportarti in modo irrazionale nei confronti della spesa e della preparazione dei pasti, avvia dei cambiamenti nelle nostre vite in modo che il minor cibo possibile finisca nella spazzatura. Prendendo cura dell'uso del cibo, previeni la generazione di rifiuti alimentari e riduci la quantità di rifiuti generati in casa, risparmi denaro ed energia, e contribuisce a preservare l'ambiente e a renderlo un luogo più piacevole in cui vivere.

Bibliografia:

COM (2020) 98 final COMUNICAZIONE DELLA COMMISSIONE AL PARLAMENTO EUROPEO, AL CONSIGLIO, AL COMITATO ECONOMICO E SOCIALE EUROPEO E AL COMITATO DELLE REGIONI Un nuovo piano d'azione per l'economia circolare Per un'Europa più pulita e competitiva

COM (2019) 640 final

COMUNICAZIONE DELLA COMMISSIONE AL PARLAMENTO EUROPEO, AL CONSIGLIO EUROPEO, AL CONSIGLIO, AL COMITATO ECONOMICO E SOCIALE EUROPEO E AL COMITATO DELLE REGIONI Il Green Deal europeo

Directive 2008/98/EC on waste (Waste Framework Directive)

<https://zaljepsunasu.hr/sprijecite-nastanak-otpada-od-hrane/>

Conclusioni

La salute può essere riassunta come uno stato multidimensionale. La salute ha molte dimensioni, come genetica, biologica, psichica, mentale, emotiva, sociale, culturale. Lo sviluppo di sane abitudini inizia in famiglia, anche prima del concepimento. Preservare la salute attraverso l'educazione sanitaria è il risultato di un processo educativo a lungo termine che porta all'alfabetizzazione sanitaria in età adulta. Questo processo richiede un'attenzione cosciente, persistente e permanente che deve essere stabilita nella prima infanzia. Oltre alla famiglia, le istituzioni di educazione e cura della prima infanzia (ECEC) hanno un ruolo chiave da svolgere in questo processo.

Il progetto **FINE! (Food and Nutrition in ECEC)** „nasce grazie alle esperienze e ai risultati di diversi progetti realizzati dai partner del progetto sul miglioramento della qualità dei servizi nella prima infanzia. Il progetto FINE! si concentra sulla correlazione alimentare e nutrizionale del complesso concetto di salute.

La pubblicazione finale del progetto fornisce una panoramica dei materiali professionali elaborati in un approccio olistico al tema del cibo e della nutrizione. I servizi alla prima infanzia hanno un ruolo importante da svolgere nel miglioramento della salute dei bambini, compreso il cibo, ed hanno un impatto positivo sulla salute.

Lo scopo di questo libro è promuovere, attraverso un lavoro multidisciplinare, la conoscenza sull'alimentazione e la nutrizione nei servizi alla prima infanzia. Questo libro raccoglie una selezione di studi scritti da specialisti delle istituzioni (Università e servizi alla prima infanzia), partner del progetto.

E' stato messo il focus su alcuni argomenti, come ad esempio:

- L'importanza particolare dei primi 1000 giorni di vita, quando la nutrizione ottimale e le influenze ambientali durante il periodo critico di sviluppo individuale influenzano la salute dell'organismo in via di sviluppo, che determina la qualità della vita in età adulta. Impatti negativi sulla salute della malnutrizione (deperimento, sottopeso, sovrappeso, obesità) che vengono avvertiti in modo sproporzionato dalla famiglia, dai bambini che vivono in circostanze vulnerabili, aumentando le disuguaglianze di salute esistenti.
- Fornire a un numero sempre maggiore di bambini bisogni nutrizionali speciali è una grande sfida per le istituzioni rivolte alla prima infanzia. Il menù per i bambini con allergie alimentari è una dieta ben progettata.
- La Piramide Alimentare Mediterranea, ricca di cibi freschi e integrali come verdura, frutta, semi, legumi, noci, pesce, carne bianca, con moderato consumo calorico totale, attività fisica quotidiana e abbondante assunzione di acqua.
- I macronutrienti, i micronutrienti o le vitamine e i minerali svolgono un ruolo importante nello sviluppo dei bambini, nello sviluppo del cervello, nello sviluppo cognitivo, nello sviluppo sociale ed emotivo.
- Convivialità, cibo come evento sociale. Il pasto come momento di socializzazione, condivisione e miglioramento reciproco, il cibo come strumento di inclusione e integrazione interculturale nelle istituzioni ECEC.
- Nutrizione e inclusione sociale dei bambini frequentanti servizi all'infanzia e delle loro famiglie. L'alimentazione infantile è un argomento che non può essere separato dal contesto sociale ed economico di ogni paese. L'accesso al cibo e il diritto umano a un'alimentazione adeguata sono condizionati da

questi fattori. La povertà e l'esclusione sociale continuano a colpire un numero significativo di persone, in particolare i gruppi vulnerabili come i bambini.

- I bambini piccoli con disturbi alimentari e di alimentazione hanno una varietà di presentazioni, storie, fattori di rischio e protettivi. Una potenziale soluzione per affrontare questa situazione è l'integrazione di conoscenze, abilità e responsabilità di insegnanti, psicologi, professionisti medici e genitori, per incoraggiare la condivisione delle informazioni e la collaborazione.

- Allergie alimentari e intolleranze alimentari nei bambini in età prescolare. Una reazione avversa al cibo consiste in qualsiasi reazione anormale dopo l'ingestione di un alimento. Può essere dovuto a un'intolleranza alimentare, che è una risposta fisiologica avversa, oppure a un'ipersensibilità alimentare (allergia), che è una reazione immunologica avversa.

- La legislazione sull'alimentazione mira a far sì che tutti i cittadini europei abbiano accesso ad alimenti sicuri e nutrienti. Il Regolamento generale è la base della legge alimentare e nutrizionale. Definisce un quadro completo e coerente per lo sviluppo della legislazione alimentare e nutrizionale, sia a livello dell'UE che nazionale.

- Il Green Deal europeo si concentra sulla sostenibilità e sulla protezione ambientale. Il movimento zero spreco come il riciclo e la restituzione degli avanzi di cibo nel circuito economico, la prevenzione degli sprechi alimentari e degli avanzi, si inserisce nel concetto di economia circolare.

L'allegato del libro contiene un ricettario, ti propone tante ricette di buona cucina sane, nutrienti, equilibrate, gustose e appetitose. Le ricette scelte dai partner sono facili da preparare, è possibile prepararle in ogni paese partecipante, gli ingredienti sono disponibili e poco costosi, i pasti sono gustosi e accattivanti per i bambini.

*Buona lettura!
Goditi il tuo cibo con momenti di gioiosa convivialità!*

Sarolta Darvay

7. ANNEX

Ecco come funziona la nostra cucina! “Il viaggio del cibo!” – Video dei partner

Alcuni dei nostri partner hanno realizzato un breve video in cui mostrano come viene preparato il cibo e poi distribuito ai bambini.

Link:

- Ungheria: <https://www.youtube.com/watch?v=c1nlb9Kwi0E>
- Croazia: <https://youtu.be/htshiJYau-8>
- Portogallo: https://www.youtube.com/watch?v=ROVNS_Iciuc&feature=share&fbclid=IwAR12YZSwiOkmOzJ0u_GkkO-Gyf2A0tIrUe-vwZgsxzZrsdheYmcCp91t3j2k
- Bulgaria: <https://youtu.be/rAxtZ9cejIU>
- Italia: <https://youtu.be/SSh36adcxNA>

Menù settimanale – sei servizi del partner

UNGHERIA

Data: **dal 20.04.13 al 20.04.17**

Nome del servizio, città, paese: **JEB crèches, Budapest, Ungheria**

Età del gruppo di bambini: **1-3 anni**

	lunedì	Martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
Colazione cibo Bevanda Allergeni	Patè di fegato di pollo fatto in casa, pane integrale, ravanello latte, tè Glutine, Lattosio, Senape	Crema di formaggio fatta in casa, pane integrale, erba cipollina Tè lattosio, glutine	Patè di broccoli fatti in casa, pane di segale, pomodoro latte, tè Glutine, lattosio, uova	Patè di sardine, pane di patate, pepe Tè Glutine, uova, pesce, senape	Paté di zucchine, pane di segale, porro Cacao Lattosio, glutine, uova, senape
supplemento mattutino cibo Bevanda Allergeni	Rifiuti Acqua	arancia Acqua	Ananas Acqua	Succo di frutta 100%	Pera Acqua
Il pranzo cibo Bevanda Allergeni	Soufflé di Uova, Brodo di Spinaci, Patate Lesse, Banana Acqua Lattosio, glutine, uova	Spezzatino di pollo con mele, Bulgur con carote, Pera Acqua Lattosio, glutine, sedano	Zuppa Di Wurstel (Verdure e Salsicce), Torta Di Ricotta, Mele Acqua Lattosio, glutine, soia, uova	Risotto di fegatini di pollo con riso integrale, Banana Acqua -	Cavolfiore cremoso con petto di pollo e besciamella Ananas Lattosio, glutine, uova
Il pranzo cibo Bevanda Allergeni	focaccina di cavolo fatta in casa Tè Glutine, lattosio, uova	Brioche Yogurt liquido alla ciliegia fatto in casa glutine, lattosio	Crema di burro al sedano, panino integrale, cetriolo Tè Lattosio, glutine, sedano	Biscotti Alla Cannella (Nutribella), Mela Latte lattosio, glutine	Yogurt fatto in casa alla banana, pasta tradizionale alla crusca (bastoncino con crusca) Tè lattosio, glutine
supplemento pomeridiano cibo Bevanda Allergeni					

Menù settimanale – sei servizi del partner

BULGARIA

Data: **dal 13.05.2020 al 17.05.2020**

Nome del servizio, città, paese: **37 Kindergarten, Sofia, Bulgaria**

Età del gruppo di bambini: **da 3 a 7 anni**

	lunedì	Martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
Colazione cibo Bevanda Allergeni	Pasta burro e formaggio Tisana, Limone glutine, lattosio	Panino con burro, formaggio e pomodoro Tè alla Frutta, Limone glutine, lattosio	Panino colazione rodopi con cetriolo Tè di montagna, limone glutine, lattosio	latte con cornflakes glutine, lattosio	Panino con burro, olive e pomodoro Ayrans (siero di latte) glutine, lattosio
supplemento mattutino cibo Bevanda Allergeni	Frutta - Ciliegie	Frutta - Fragole	Frutta - Banana	Frutta - Pomelo	Frutta - Ciliegie
Il pranzo cibo Bevanda Allergeni	zuppa di polpette stufate di fagioli Insalata di cetrioli Frutta - Banana Pane integrale Glutine, uova, lattosio	Tarator di carote (crema fredda) Polpettone Ripieno Insalata di patate Frutta Mela Pane integrale Glutine, uova, lattosio	Zuppa Di Lenticchie Pesce con verdure Frutta - Ciliegie Pane integrale pesce senza glutine	Tarator di cetriolo (crema fredda) Moussaka con carne macinata Insalata verde con ravanelli frutta - pera Pane integrale glutine, lattosio	Zuppa di pollo Zucchine con riso Yogurt 2% Frutta - Banana Pane integrale Glutine, uova, lattosio
Il pranzo cibo Bevanda Allergeni	Kurabiya (biscotto tradizionale bulgaro) Yogurt 2% Glutine, uova, lattosio	Maccheroni al forno Ayrans (siero di latte) Glutine, uova, lattosio	yogurt alla frutta Glutine, uova, lattosio	Panino con liutenitsa (pasta di verdure) e formaggio Glutine, uova, lattosio	crema al cacao Lattosio
supplemento pomeridiano cibo Bevanda Allergeni	-	-	-	-	-

Menù settimanale – sei servizi del partner

CROAZIA

Data: **dal 25/05 al 29/05**

Nome del servizio, città, paese: **SRČEKO KINDERGARTEN, VRATIŠINEC, CROAZIA**

Età del gruppo di bambini: **da 4 a 6 anni**

	lunedì	Martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
Colazione cibo	Chicchi di grano con cannella e cioccolato	Farinata di miele con mele e miele	Pane integrale con formaggio fresco e semi di sesamo	Riso al latte con miele	Pane di mais con humus di ceci
Bevanda Allergeni	Latte Lattosio	tè alla frutta	tè alla camomilla Lattosio, semi di sesamo	Lattosio	Cacao lattosio, glutine
supplemento mattutino cibo	Rifiuti	Damasco	ciliegie	fragole	Banana
Bevanda Allergeni					
Il pranzo cibo	Zuppa di zucca e fiocchi d'avena, Risotto piselli e carote con filetto di pollo, insalata di pomodori	Stufato di fagioli con verdure, manzo e avena, pane di segale, Torta di carote	Zuppa di verdure, Purè Di Patate, Coscia Di Pollo, Insalata Di Lattuga	Zuppa di pomodoro, Moussaka di carne di tacchino e spinaci, insalata canonica	Zuppa di grano saraceno con porri, Vitello con salsa, gnocchi, insalata di barbabietole
Bevanda Allergeni	Limonata Lattosio	Tè all'ibisco glutine, uova	succo d'arancia Lattosio	tè all'albicocca Lattosio	tè ai mirtilli glutine, uova
Il pranzo cibo	yogurt alla frutta, biscotti integrali	Budino di cioccolato	Macedonia	torta salata di zucchine Tè alla frutta glutine, uova	torta di ciliegie
Bevanda Allergeni	latte, glutine	Latte			glutine, uova
supplemento pomeridiano cibo					
Bevanda Allergeni					

Menù settimanale – sei servizi del partner

PORTOGALLO

Data: **Questo menu può essere adattato a tutte le stagioni dell'anno.**

Nome del servizio, città, paese: **Centro Social de Soutelo, Rio Tinto, Porto**

Età del gruppo di bambini: **da 2 a 6 anni**

	lunedì	Martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
Colazione cibo Bevanda Allergeni	La nostra istituzione non serve la colazione.	La nostra istituzione non serve la colazione.	La nostra istituzione non serve la colazione.	La nostra istituzione non serve la colazione.	La nostra istituzione non serve la colazione.
supplemento mattutino cibo Bevanda Allergeni	Frutta di stagione (pera) e toast o pane Glutine	Frutta di stagione (mela) e toast o pane Glutine	Frutta di stagione (banana) e toast o pane Glutine	Frutta di stagione (pera) e toast o pane Glutine	Frutta di stagione (mela) e toast o pane Glutine
Il pranzo cibo Bevanda Allergeni	Zuppa di cavoli. Hamburger di pollame al forno con salsa di pomodoro, spaghetti e lattuga e insalata di carote. Arancia. Acqua. Glutine; uova; Soia; anidride solforosa, solfiti; lattosio.	Crema di cavolfiore. Pesce al forno con patate e verdure bollite (carote, cavoli). Anguria. Acqua. Pesce.	Zuppa di verza. Spezzatino di maiale con riso bianco. Gelatina. Acqua.	Zuppa di rape. Pollo arrosto con pasta e insalata di pomodori. Melone. Acqua. Glutine; uova; lattosio.	Zuppa di carote e cuore di cavolo. Baccalà con crema (patate) con insalata di lattuga. Macedonia di frutta (ananas, kiwi, arancia, mango). Acqua. Pesci; arachidi; Soia; lattosio.
Il pranzo cibo Bevanda Allergeni	Latte al cacao e pane al formaggio. Lattosio; cacao; glutine.	Latte e pane con marmellata. Lattosio; glutine.	Yogurt e pane e burro. Lattosio; glutine.	Latte e pane con prosciutto. Lattosio; glutine.	Latte con caffè e pane e burro. Lattosio; glutine.
supplemento pomeridiano cibo Bevanda Allergeni	Frutta di stagione (banana) e toast o pane Glutine	Frutta di stagione (mandarino) e toast o pane Glutine	Frutta di stagione (mela) e toast o pane Glutine	Frutta di stagione (banana) e toast o pane Glutine	Frutta di stagione (pera) e toast o pane Glutine

Menù settimanale – sei servizi del partner

ITALIA

Data: **da novembre a marzo** (ogni settimana in un mese è diversa. Questo è solo un esempio di una settimana del menu invernale)

Nome servizio, città, nazione: **tutti gli asili nido fiorentini**

Età del gruppo di bambini: **da 1 a 6 anni**

	lunedì	Martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
Colazione cibo Bevanda Allergeni	La nostra istituzione non serve la colazione.	La nostra istituzione non serve la colazione.	La nostra istituzione non serve la colazione.	La nostra istituzione non serve la colazione.	La nostra istituzione non serve la colazione.
supplemento mattutino cibo Bevanda Allergeni	- Frutta di stagione - Acqua	- Frutta di stagione - Acqua	- Frutta di stagione - Acqua	- Frutta di stagione - Acqua	- Frutta di stagione - Acqua
Il pranzo cibo Bevanda Allergeni	- Pasta al pomodoro e legumi con olio - Acqua - glutine	- Riso con verdure e carne di coniglio con verdure - Acqua	- Brodo vegetale e prosciutto con purè di patate - Acqua - lattosio, glutine	- Pasta con pesce (tonno o vongole veraci) e verdure cotte - Acqua - glutine, molluschi	- crema vegetale con riso o pasta frolla o chicco d'orzo e formaggio con verdure crude - Acqua - lattosio, glutine
Il pranzo cibo Bevanda Allergeni	- Yogurt - Acqua - lattosio	- Focaccia all'olio d'oliva - Acqua - glutine	- Torta - Acqua - glutine, lattosio	- pane con marmellata - Acqua - glutine	- Frutta - Acqua
supplemento pomeridiano cibo Bevanda Allergeni	La nostra istituzione non serve un supplemento nel pomeriggio.	La nostra istituzione non serve un supplemento nel pomeriggio.	La nostra istituzione non serve un supplemento nel pomeriggio.	La nostra istituzione non serve un supplemento nel pomeriggio.	La nostra istituzione non serve un supplemento nel pomeriggio.

Titolo del progetto: **ORA Niente più Rifiuti Organici**. Un nuovo sistema integrato per eliminare i rifiuti organici nella grande distribuzione organizzata

Finanziato da: UE LIFE+2010, periodo 01/10/2011-31/12/2014 www.nowlife.eu e CAUTO Cooperativa sociale Onlus, Brescia, Italia - <https://www.cauto.it/>

Obiettivi di progetto:

Promuovere la prevenzione, il recupero e il riciclo dei rifiuti nella Grande Distribuzione Organizzata, prestando particolare attenzione alla sua parte organica.

Gli obiettivi specifici:

- Promuovere l'attuazione di un nuovo sistema per la gestione dei rifiuti organici della GDO con il coinvolgimento degli enti locali e dei rappresentanti dei gruppi di distribuzione;
- Migliorare la riduzione della quantità di rifiuti indifferenziati attraverso il trattamento dei rifiuti organici;
- Promuovere modalità innovative per consentire che il 95% del cibo, che nel tradizionale sistema di gestione dei rifiuti organici rappresenta circa il 25% di ciò che viene scartato da un punto vendita della grande distribuzione, possa essere donato a fini sociali.
- Promuovere il recupero di specifiche frazioni di rifiuto della GDO, quali imballaggi, legno/plastica e RAEE (Rifiuti di Apparecchiature Elettriche ed Elettroniche), trasformandole in un prodotto riutilizzabile;
- Sviluppare una rete di relazioni territoriali finalizzata al recupero e alla donazione degli alimenti;
- Promuovere un'ampia trasferibilità del sistema coinvolgendo una grande quantità di supermercati durante l'attuazione del progetto;
- Coinvolgere le istituzioni interessate, anche a livello comunitario, e mostrarne la replicabilità in altre aree locali.

Azioni:

DEFINIZIONE DEL SISTEMA INTEGRATO PER LA GESTIONE DEI RIFIUTI DELLA GDO

Il primo passo è stato la finalizzazione di accordi tra Cauto, aziende municipalizzate e gruppi GDO di Brescia, in materia di gestione dei rifiuti e potenziali donazioni.

Successivamente, al fine di individuare il miglior sistema di gestione dei rifiuti, sono state definite le fasi di selezione, trasporto e smaltimento presso ciascun punto vendita:

- La fase di selezione è consistita nella differenziazione delle diverse tipologie di rifiuti in uscita;
- La fase di trasporto nella definizione delle modalità di raccolta dei rifiuti in base alla loro frequenza, al mezzo di trasporto e al servizio a chiamata;
- La fase di smaltimento nella valutazione della destinazione dei rifiuti attraverso l'individuazione dei diversi impianti autorizzati in relazione a distanze, tipologie e benefici economici.

È stata inoltre finalizzata la definizione del miglior sistema di gestione dei rifiuti organici presso ciascun punto vendita. In fase di definizione sono state valutate tutte le componenti dei rifiuti organici in relazione alle loro caratteristiche e potenziali destinazioni, ovvero donazioni, frazione organica dei rifiuti urbani, canili e gattili, allevamenti o impianti di produzione di energia.

ATTUAZIONE DEL SISTEMA INTEGRATO PER LA GESTIONE DEI RIFIUTI DELLA GDO

Per ogni punto vendita è stato attivato il sistema integrato definito concordato con i Comuni e i Gruppi della Grande Distribuzione Organizzata.

Sono state individuate e acquistate le attrezzature più idonee al servizio, i mezzi di trasporto e le attrezzature di carico/scarico rifiuti.

I criteri di selezione sono stati applicati in base alle categorie merceologiche: frutta e verdura pronta per la vendita e confezionata, prodotti freschi e da forno, pane, bevande, ecc. Successivamente, l'area di selezione è stata attrezzata con appositi contenitori in base alle linee di destinazione.

Infine, è stata effettuata un'azione di monitoraggio del sistema di gestione dei rifiuti della GDO per verificare il raggiungimento dei risultati attesi e mettere in atto soluzioni correttive.

LA DONAZIONE ALIMENTARE E LA PREVENZIONE DEI RIFIUTI ORGANICI consistono nel recupero di prodotti che un tempo diventavano rifiuti e che rientrano nelle tipologie che possono essere devolute agli enti di beneficenza del territorio bresciano.

Trattamenti: Preparazione, Conservazione, Ritiro e Documenti di Trasporto, trasferimento presso una piattaforma di smistamento e consegna a enti di beneficenza. Queste istituzioni potrebbero utilizzare i prodotti per il consumo domestico: centri di accoglienza, istituzioni religiose o persone povere.

È stato realizzato un corso di formazione tecnica in ambito ambiente, dedicato ai lavoratori e volontari non disabili e svantaggiati coinvolti.

COMUNICAZIONE-DISSEMINAZIONE: Le pagine web del progetto e diverse attività dimostrative sono state implementate a livello locale ed europeo, partecipazione a eventi e workshop, giornate dimostrative presso la sede di Cauto.

RISULTATI:

- Convenzioni con 30 supermercati (Auchan, Sma, Pam);
- N.26 sistemi di gestione integrata dei rifiuti;
- Piattaforma per le donazioni;
- Riduzione di: costo per la gestione dei rifiuti del 10-20% per ogni punto vendita e risparmio delle aziende municipalizzate del 10%; viaggi del 30%; rifiuto indifferenziato del 70% di un volume di 2.000 ton/anno su 2.500 ton/anno;
- Sistema di riutilizzo di alcune frazioni di rifiuto per n.26 punti vendita;
- Riutilizzo e immissione sul mercato del prodotto per il 2% dei rifiuti per un totale di 120 ton/anno di cui: 110 ton/anno di imballaggi in legno e plastica; 10 ton/anno di RAEE;

Gestione di 1.500 ton/anno di prodotti invenduti presso la Dispensa Sociale interessata di cui: 700 ton/anno di frutta e verdura; 500 ton/anno di prodotti freschi; 500 ton/anno di prodotti confezionati, da forno e soft drink.

CONCLUSIONI

Il modello NOW riunisce diversi attori locali: l'industria privata nella forma della grande distribuzione, il mondo pubblico dei comuni, le agenzie municipali e gli enti di beneficenza. Ha reso possibile un miglioramento dell'efficienza della gestione e dell'integrazione dei rifiuti attraverso il recupero delle eccedenze. Il risultato è stato una serie di ripercussioni positive – finanziarie, sociali e ambientali – come sopra indicato e quantificato. Spesso le difficoltà e i timori amministrativi e logistici legati alla sicurezza sanitaria hanno ridotto significativamente l'impatto delle politiche di donazione degli stakeholder. Anche gli aspetti amministrativi e logistici hanno comportato costi aggiuntivi per la grande distribuzione senza, in molti casi, corrispondenti riduzioni dell'imposta comunale (rifiuti).

Non c'è dubbio che il processo sperimentato da Cauto ha generato molti benefici sul territorio e ha anche evidenziato alcune criticità del sistema che, si spera, possono essere affrontate grazie alla collaborazione tra tutti i soggetti coinvolti nel processo.

