

Tra gusto, salute e giustizia alimentare: quando “mangiare bene” non significa la stessa cosa per tutti

Cosa significa “mangiare bene”? Dai racconti di bambini, genitori e insegnanti emerge quanto il significato attribuito a questa formula, apparentemente condivisa, racchiuda in realtà visioni molto diverse, che variano a seconda delle esperienze, delle condizioni economiche, delle abitudini familiari e dei riferimenti culturali. Il risultato è che ciò che per alcuni rappresenta un pasto “giusto” o “sano” potrebbe non esserlo affatto per altri.

Per molti bambini, il criterio principale è il gusto, inteso come esperienza sensoriale complessa che include sapore, consistenza, colore, odore e familiarità. I cibi “buoni” sono quelli riconosciuti come tali in famiglia: piatti che evocano ricordi, abitudini, festività o momenti speciali. Al contrario, i cibi poco identificabili, dalla consistenza incerta o con un nome sconosciuto — come nel caso del pesce halibut, ricorrente nei menù scolastici ma raro nelle cucine domestiche — diventano simbolo di estraneità e possono generare rifiuto. Per i bambini, riconoscere un cibo e attribuirgli un significato affettivo è, spesso, più importante della sua qualità nutrizionale.

Dal punto di vista dei genitori, il concetto di “mangiare bene” intreccia diversi aspetti: salute, qualità percepita, possibilità economiche, modelli culturali. Negli ultimi anni si è diffusa una crescente attenzione verso alimenti biologici, prodotti freschi, di stagione, a chilometro zero o poco processati. Tuttavia, questa attenzione non è distribuita in modo uniforme: è fortemente influenzata dal capitale economico e culturale delle famiglie. Per alcuni genitori, acquistare prodotti biologici è una scelta consapevole e sostenibile; per altri, rappresenta un costo non sempre sostenibile. Quando la scuola introduce criteri alimentari improntati a standard elevati senza considerare le condizioni materiali di vita delle famiglie, il rischio è quello di alimentare sentimenti di inadeguatezza o esclusione.

Gli insegnanti si trovano a mediare tra le indicazioni nutrizionali istituzionali — che promuovono una dieta varia ricca di frutta, verdura e alimenti poco processati — e le pratiche alimentari reali delle famiglie. Da un lato riconoscono l'importanza di promuovere abitudini sane; dall'altro, sanno che trasformare queste raccomandazioni in pratiche quotidiane richiede un lavoro educativo delicato. Spesso occorre evitare un approccio moralizzante che rischierebbe di creare stigma, soprattutto nei confronti delle famiglie più vulnerabili. Parlare di alimentazione senza tenere conto delle disuguaglianze può, infatti, generare giudizio o colpevolizzazione.

In questo quadro, la mensa scolastica diventa un luogo concreto in cui interrogare il rapporto tra gusto, salute e giustizia alimentare. Non è sufficiente dire ai bambini quali cibi “fanno bene” o “fanno male”: occorre considerare le loro esperienze sensoriali, le abitudini familiari e le loro condizioni socioeconomiche. Allo stesso tempo, riflettere con i genitori implica riconoscere che non tutte le famiglie hanno la stessa possibilità di accedere a cibi ritenuti “salutari” o “sostenibili”.



Lavorare sul concetto di “mangiare bene” con bambini, insegnanti e famiglie significa dunque spostare l’attenzione da una definizione rigida e universale a una prospettiva più relazionale e contestuale, in cui il cibo diventa:

- un diritto;
- un’occasione di equità;
- uno spazio di negoziazione tra gusti, necessità nutrizionali, risorse economiche e appartenenze culturali.

La mensa può così trasformarsi in un laboratorio di giustizia alimentare, nel quale interrogarsi non solo sul valore nutrizionale dei cibi, ma anche sulle condizioni che permettono — o impediscono — alle persone di accedervi.

