

Decalogo per una mensa scolastica sostenibile

Riconoscere il pasto come tempo educativo

La mensa non è soltanto un servizio di refezione, ma uno spazio in cui i bambini/e apprendono attraverso le relazioni, la socializzazione, l'autonomia e la costruzione di significati legati al cibo.

Creare un clima sereno e non giudicante

Il benessere durante il pasto dipende anche dall'atmosfera. È importante evitare pressioni, umiliazioni o conflitti legati al cibo, favorendo invece un ambiente rilassato e accogliente, anche quando si promuove l'educazione alimentare.

Ascoltare la voce dei bambini/e

I bambini/e sono soggetti competenti: è utile raccogliere le loro opinioni sui pasti, sui menù e sull'esperienza della mensa, coinvolgendoli nella riflessione e, quando possibile, nelle decisioni.

Rispettare i tempi individuali del mangiare

Ogni bambino/a ha ritmi, appetito e modalità differenti. Un'organizzazione maggiormente flessibile dei tempi favorisce il benessere, l'autoregolazione e un rapporto più positivo con il cibo.

Valorizzare la socialità del pasto

Mangiare insieme rappresenta un'importante occasione di costruzione delle relazioni, di dialogo e di appartenenza al gruppo. La conversazione e la convivialità fanno parte dell'esperienza educativa.

Accogliere le differenze culturali e familiari

Le abitudini alimentari riflettono storie, culture, religioni e condizioni sociali differenti. Gusti e disgusti alimentari, più in generale, sono socialmente costruiti e, in questo senso, il momento del pasto rappresenta un'occasione per fare della mensa scolastica uno spazio culturalmente sensibile. La mensa dovrebbe, dunque, essere uno spazio di riconoscimento delle diversità, evitando stereotipi e processi di esclusione.



Favorire l'esplorazione dei cibi senza costrizioni

L'assaggio di nuovi alimenti è facilitato dalla curiosità, dalla conoscenza della loro provenienza e da esperienze sensoriali positive, più che dall'obbligo di mangiare.

Promuovere autonomia e partecipazione

Quando possibile, i bambini/e dovrebbero essere coinvolti in piccoli compiti (ad esempio, apparecchiare, riordinare, servire) e nelle attività legate alla mensa, sviluppando senso di responsabilità e competenze sociali.

Considerare il pasto come ponte tra scuola e famiglia

Il momento della mensa mette in relazione pratiche domestiche e pratiche scolastiche. È importante mantenere un dialogo aperto con le famiglie, evitando atteggiamenti prescrittivi o giudicanti.

Integrare il cibo nel progetto educativo

Il pasto può diventare occasione per affrontare temi più ampi quali salute, sostenibilità, cittadinanza, giustizia alimentare, ambiente, cultura e rispetto reciproco, collegandosi alle attività didattiche svolte in classe.

