

Notizie, informazioni, curiosità dal mondo di Milano Ristorazione. Per conoscere tutto quello che riguarda chi serve ogni giorno il pranzo a 70.000 scolari e a 10.000 tra ospiti delle case di riposo, dei centri di prima accoglienza e anziani al proprio domicilio della nostra città.



ABITUDINI ALIMENTARI STILI DI VITA E CONDIZIONI DI SALUTE DELLE FAMIGLIE E DEI BAMBINI DELLE SCUOLE PRIMARIE MILANESI

RELAZIONE CONCLUSIVA DELL'ATTIVITÀ DI MONITORAGGIO E PROMOZIONE DELLE CONOSCENZE IN CAMPO NUTRIZIONALE DELLE FAMIGLIE E DEI BAMBINI DELLE SCUOLE PRIMARIE DEL COMUNE DI MILANO

Cari genitori,

come vi avevo preannunciato, sono stati presentati i risultati dell'indagine svolta in collaborazione tra Milano Ristorazione, Fondazione IULM, Università degli Studi di Milano e con il supporto dell'Assessorato alla Ricerca e all'Innovazione del Comune di Milano sulle abitudini alimentari delle famiglie milanesi. La ricerca ha analizzato i comportamenti dei genitori e dei figli in età 6-11 anni, e possiamo dire che i dati sono confortanti. Rispetto alla media nazionale, infatti, le famiglie milanesi sono in uno stato di salute complessiva migliore: sia i genitori sia i figli sono meno in sovrappeso, e anche l'obesità risulta più contenuta.

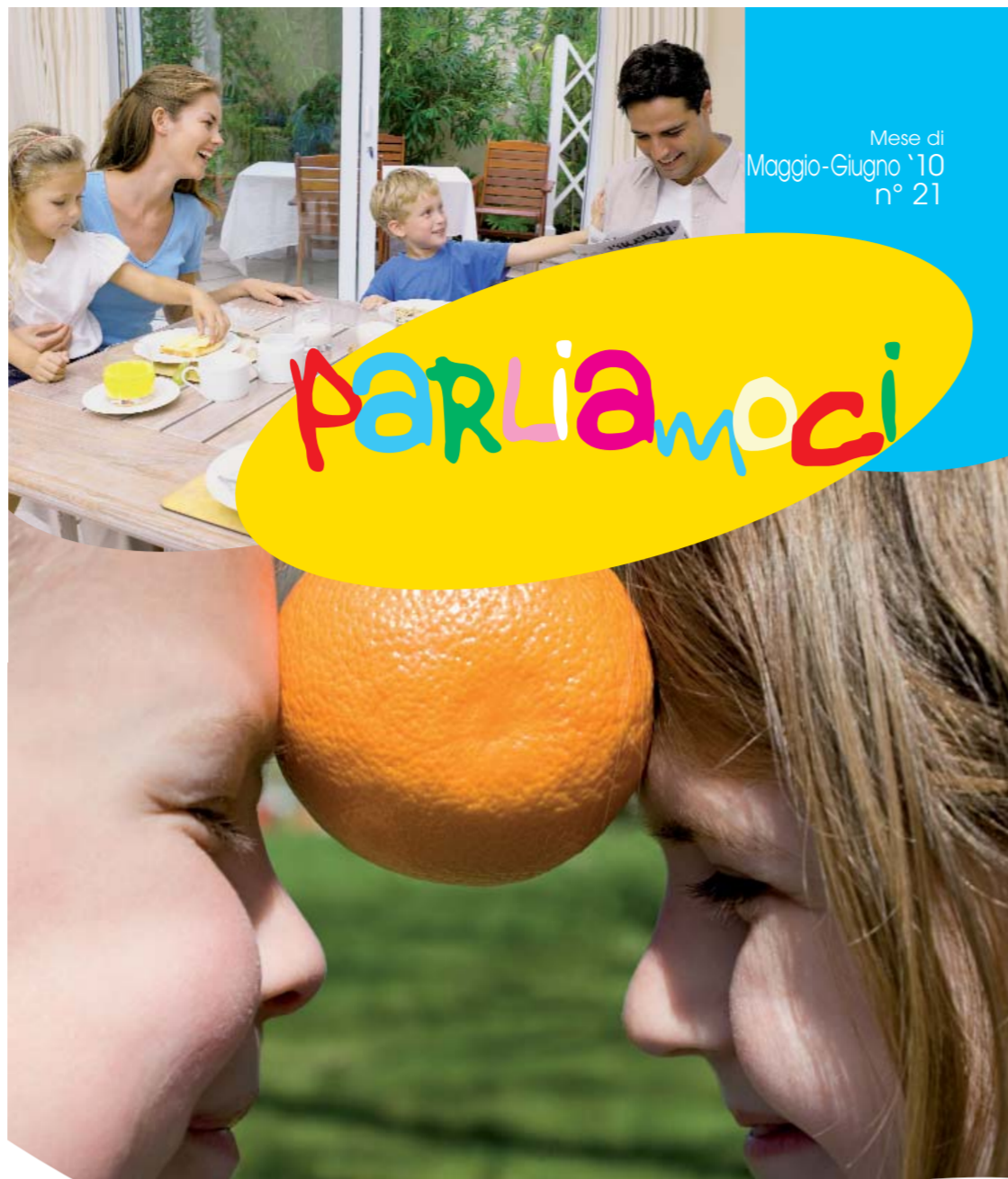
Come ben sapete, pensiamo che una delle ragioni di questa situazione positiva stia nella scelta compiuta a suo tempo dall'Amministrazione cittadina che, attraverso Milano Ristorazione, utilizza la leva della refezione scolastica come strumento di educazione alimentare, cercando di abituare i bambini sin da piccoli a capire l'importanza di una dieta varia ed equilibrata.

Dopo aver dedicato 40 anni alla ricerca, 3 anni fa ho avuto l'incarico di Presidente di Milano Ristorazione e mi sono trovato in un mondo complesso e pieno di difficoltà per le contraddizioni nelle richieste e per la delicatezza del-

le decisioni da prendere. In ogni caso, ho deciso di tenere fede ai principi che hanno sempre guidato il mio lavoro, applicando rigorosamente il metodo scientifico anche alla refezione scolastica.

La ricerca non si fa solo nelle Università. Il metodo scientifico può e deve essere utilizzato nella vita quotidiana, perché esso deve servire a migliorare la qualità della vita di ogni giorno. È stato questo, da scienziato e nutrizionista, il mio obiettivo, a beneficio dei bambini e delle famiglie. Milano Ristorazione ha impostato la propria attività sulla base di questi principi. Così si decidono i menù facendo riferimento a studi scientifici consolidati per quanto riguarda la salute e la sicurezza igienico-sanitaria. Si analizzano regolarmente il gradimento e i comportamenti alimentari, anche tramite la misurazione degli avanzati, si favorisce l'educazione alimentare, si valutano i risultati prima e dopo l'intervento, in termini di effettivi cambiamenti comportamentali.

Il progetto di "Rilevazione gradibilità" del pasto, per fare un esempio, si propone di analizzare il gradimento del menù in vigore, tramite rilevazioni oggettive degli avanzati. Il progetto si effettua nelle scuole dell'infanzia, primarie e secondarie di I grado e ha come obiettivo la valutazione delle singole pietanze presenti nel menù,



Mese di
Maggio-Giugno '10
n° 21

PARLIAMOCI



Cari Genitori,

a giugno si chiude l'anno scolastico 2009/10 e, come sempre, il Comune di Milano, attraverso Milano Ristorazione, si è adoperato per fornire un servizio di refezione che unisca qualità e gusto alle esigenze di una corretta alimentazione per i bambini.

La nutrizione, infatti, rappresenta il più importante strumento di salute e ha un interesse universale, tanto da costituire il tema dell'Expo che Milano ospiterà nel 2015.

Ci auguriamo di essere riusciti nel nostro intento e vi assicuriamo tutto il nostro impegno per continuare ad offrire ai vostri bambini non solo il pranzo, ma ciò di cui hanno bisogno per crescere sani. Vogliamo, con il vostro aiuto, fare di più e meglio.

Permettetemi di ricordare, quindi, anche durante le vacanze bisogna seguire un sano e corretto stile di vita, sia vostro che dei vostri figli.

Fateli giocare e muovere all'aria aperta e continuate a seguire la loro alimentazione, applicando il buon senso e una semplice regola: almeno 5 porzioni al giorno di frutta o verdura. È più facile a farsi che a dirsi: un frutto o spremuta a colazione, spuntino e merenda, un contorno di verdura a pranzo e a cena.

A tutti voi e ai vostri figli: buone vacanze e arivederci a settembre.



Mariolina Maioli
Assessore alla Famiglia, Scuola e Politiche Sociali
Comune di Milano



Per ogni segnalazione o suggerimento:
numero verde 800.710.980 (dalle 08:30 alle 12:30 e dalle 13:30 alle 17:00, dal lunedì al venerdì); email, parliamoci@milanoristorazione.it.



attraverso la pesatura di quanto non consumato durante il servizio di refezione per apportare, in base ai risultati, eventuali modifiche del menù. Il "Laboratorio dei sapori" è invece un progetto che coinvolge gruppi di bambini delle scuole primarie e secondarie di I grado, chiedendo loro di esprimere, attraverso la compilazione di una semplice scheda, l'indice di gradimento del pasto del giorno. Il progetto ha come obiettivo quello di insegnare ad assaggiare e a consumare il pasto consapevolmente. Anche in questo caso, attraverso l'elaborazione dei dati rilevati dalle schede, possono essere apportate modifiche al menù, per renderlo sempre più gradito dai bambini. Infine, il progetto "Più frutta, più verdura!" intende promuovere il consumo di frutta e verdura dai nidi d'infanzia alle scuole primarie, in un'ottica di corretta educazione alimentare. Il consumo di frutta e verdura in almeno 5 porzioni al giorno fin dalla più tenera età aiuta a prevenire le malattie e ad assicurare il benessere. Milano Ristorazione ha elaborato

questo progetto anche attraverso esperienze di gioco e di divertimento che aiutino i bambini a trasformare il consumo di frutta e verdura in un piacere. Anche l'indagine sulle abitudini alimentari le cui principali conclusioni potrete leggere in questo "Parliamoci" risponde a questo principio. Lo studio, ricco di dati e di rilevazioni empiriche, è un esempio di come la ricerca scientifica possa essere utile ad un'azienda come Milano Ristorazione, che certamente ha una dimensione di impresa, ma nel contempo ha un compito di rilievo sociale e di pubblico servizio. Nel caso di questo lavoro, la ricerca scientifica è stata condotta con finalità precise: acquisire una migliore conoscenza delle condizioni delle famiglie milanesi e dei loro bambini in campo alimentare per fornire servizi sempre più appropriati; offrire ai bambini di Milano Ristorazione un'alimentazione sana, bilanciata e gustosa, per aiutarli a crescere e a vivere meglio; educarli alle buone

abitudini alimentari e al più corretto stile di vita, che sono alla base della lotta alle numerose malattie legate a comportamenti nutrizionalmente sbagliati: dalla bulimia all'anoressia, all'obesità, al diabete, alle malattie cardiovascolari, ai tumori che si manifestano da adulti, ma perché ci si è comportati "male" fin da bambini. In questo lavoro, abbiamo applicato il metodo scientifico secondo un criterio internazionalmente consolidato e validato, sgombrando decisamente il campo da distorsioni e da semplificazioni inaccettabili, che spesso traggono in inganno cittadini e consumatori; si pensi all'uso sconsiderato che spesso viene fatto del clinicamente testato, applicato a una grande varietà di prodotti che vengono "testati" in modo scientificamente assai discutibile e con un processo non gestito dai ricercatori. Ne risulta così che anche nel campo della scienza dell'alimentazione si moltiplicano le certificazioni, le attestazioni e anche

semplicemente i pareri e le voci che di scientifico hanno poco o nulla. Tutto questo, che ho sin qui descritto, significa tentare di mettere il rigore della scienza al servizio dei cittadini, delle famiglie e dei bambini, in armonia con gli scopi e le finalità di un'azienda come Milano Ristorazione e in una prospettiva di miglioramento delle condizioni di vita, che da una corretta alimentazione dipendono in misura assai rilevante. Spero, insieme a tutte le persone che hanno collaborato con me in questi progetti, personale di Milano Ristorazione, educatori, insegnanti, dirigenti scolastici, genitori, molti "nonni", e che pubblicamente ringrazio non potendo farlo di persona con ciascuno, di essere riuscito nell'intento.

Un cordiale saluto.

Prof. Michele Carruba

PRINCIPALI RISULTATI

La ricerca è partita dalla consapevolezza che una corretta educazione alla salute, unita alla consapevolezza delle famiglie sulla conoscenza e applicazione di buone pratiche alimentari, sono gli elementi essenziali per promuovere il benessere sociale e per prevenire e contrastare nella popolazione infantile l'insorgenza dell'obesità e delle altre malattie cardiovascolari, tumorali e metaboliche legate ad una cattiva alimentazione.

Da una prima lettura dei dati raccolti emerge:

- 22.552 questionari oltre 4.500 provengono da famiglie straniere
- la famiglia milanese tipica nel 54% dei casi è composta da 2 figli
- 80% degli intervistati è coniugato
- l'istruzione scolastica dei genitori è nel 45% il diploma, nel 31% la laurea e nel 18% la licenza di scuola media inferiore.

In relazione alla cittadinanza: il 79,4% dei genitori è cittadino italiano, il 19,2% è di cittadinanza straniera e l'1,4% ha più di una cittadinanza.

Mentre per la nazionalità dei figli si mostra che aumentano i bambini italiani (82%) e diminuiscono quelli con cittadinanza straniera (14%).

I dati riferiti sul consumo di pasti evidenziano come le famiglie milanesi consumano da 3 a 5 pasti al giorno (il 30% mangia 3 volte, il 40% quattro volte e il 23% cinque volte al giorno). Sul gradimento riferito dagli stessi genitori è evidente che i cibi più graditi dai figli sono pasta, carne e dolci, mentre i meno graditi sono verdu-

ra pesce e formaggio. Entrando nelle specifiche sul tipo di consumo settimanale dichiarato dagli intervistati si rileva il seguente comportamento alimentare:

- la pasta quasi tutti i giorni;
- il riso più saltuariamente (da 1 a 3 volte alla settimana);
- la carne, a giorni alterni;
- le uova con minore frequenza (con l'evidenza che quasi il 10% delle famiglie non consuma mai uova);
- Il pesce da 1 a 3 volte alla settimana, (anche in questo caos, il 10% circa delle famiglie non consuma mai il pesce);
- Il formaggio da 4 a 6 volte alla settimana (anche se nel 10% dei casi non rientra nella dieta ali-

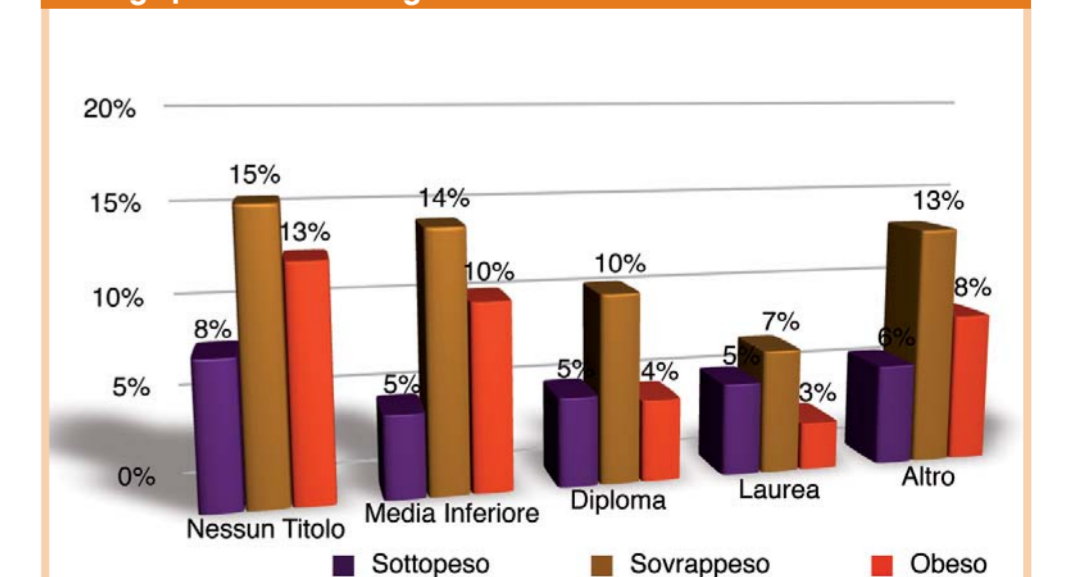
mentare). Va sottolineato che il consumo di dolci rientra nelle abitudini alimentari dei bambini. Il 26% li mangia tutti i giorni e circa il 68% consuma i dolci da 1 a 6 volte la settimana, mentre è riferito dal 7% dei genitori che il figlio non consuma mai dolci.

La verdura viene mangiata durante tutti i pasti solo nel 25% dei casi, mentre nel 7% non è mai mangiata.

Importante è che emerge che il 40% dei bambini mangia la frutta a tutti i pasti e il 20% la mangia tutti i giorni.

Il consumo saltuario di frutta (da 1 a 6 volte alla settimana) coinvolge un terzo dei bambini (37%), mentre solo il 3% non mangia mai la frutta.

BMI Figli per Titolo Studio genitori



Fonte: nostre elaborazioni

Relativamente alla scelta fra l'al-
tro è segnalato che nelle famiglie
straniere la scelta del prodotto
tipico del paese di origine assume
grande importanza, così come
l'economicità dei prodotti.

Il criterio di scelta sul prodotto ita-
liano rimane in ogni caso un'utile
guida alla scelta, mentre il prezzo
sembra avere perso il suo primato.
L'indagine ha riportato l'attenzio-
ne su come le abitudini alimentari
possano avere ripercussioni sullo
stato di salute e ha richiesto ai
genitori di indicare i dati antropo-
metrici (peso e altezza) di loro
stessi e dei figli.

Dalle informazioni riportate dai
genitori, risulta che il 6,9% di questi
è sottopeso. Il 72,9% ha un peso
normale, il 15,4% è in sovrappeso e
quasi il 4% risulta obeso (il 3,2% con
obesità moderata e 0,6% con
obesità grave).

Dal confronto con la media italia-
na (www.istat.it), dove gli adulti
con peso normale sono il 53,5%
contro il 33,9% dei sovrappeso e il
9% degli obesi, emerge che rispon-
denti tutto sommato gli adulti
godono di una salute complessiva
migliore rispetto alla media della
popolazione nazionale.

I dati dei bambini dichiarati dai
genitori evidenziano che oltre i
due terzi dei bambini sono normo-
peso (80%), il 5% è in condizione di
sottopeso, il 10% è in sovrappeso e
il 5% risulta essere obeso.

Il BMI (Body Mass Index, altrimenti
noto come IMC - Indice di Massa
Corporea) è il principale indicatore
utilizzato dalla comunità scientifi-
ca per indagare malattie quali
sovrappeso e obesità.

Analizzando i fattori correlati a
sovrappeso e obesità, si evidenzia
che a bassi livelli di istruzione del
genitore corrisponde un elevato
BMI dei figli.

Per cui se i figli di laureati presenta-
no tassi di obesità di quasi il 3%, i
figli dei diplomati raggiungono più
del 4%, per diventare il 13% tra chi
non ha nessun titolo.

I bambini in sovrappeso sono il
10% sul totale considerato e sono
distribuiti su tutto il territorio comu-
nale con picchi nelle zone 2, 5, 6, 7,
9 dove superano il 10% del totale
del sovrappeso, mentre un BMI più
basso si riscontra invece nella
zona 1.

Da questa raccolta di dati e dal
confronto con quelli demografici
del Comune di Milano, emerge
uno spunto di approfondimento
interessante nell'area presenza di
popolazione straniera e BMI, ma
più in generale le relazioni tra BMI,
aspetti socio-culturali e zone di
residenza, tra BMI, abitudini ali-
mentari e attività fisica, tra gli effet-

ti di influenzamento sociale e di
educazione e comportamenti di
consumi.

Infatti, si evidenzia che le zone con
maggiore incidenza di cittadini
residenti stranieri risultano essere la
2, la 4 e la 9 e si conferma un mag-
giore tasso di sovrappeso ed obesi-
tà.

Nel questionario numerose
domande avevano lo scopo di far
emergere aspetti relativi alla
comunicazione dei mezzi d'informa-
zione e all'influenza che que-
sta ha sui consumi alimentari delle
famiglie e dei bambini.

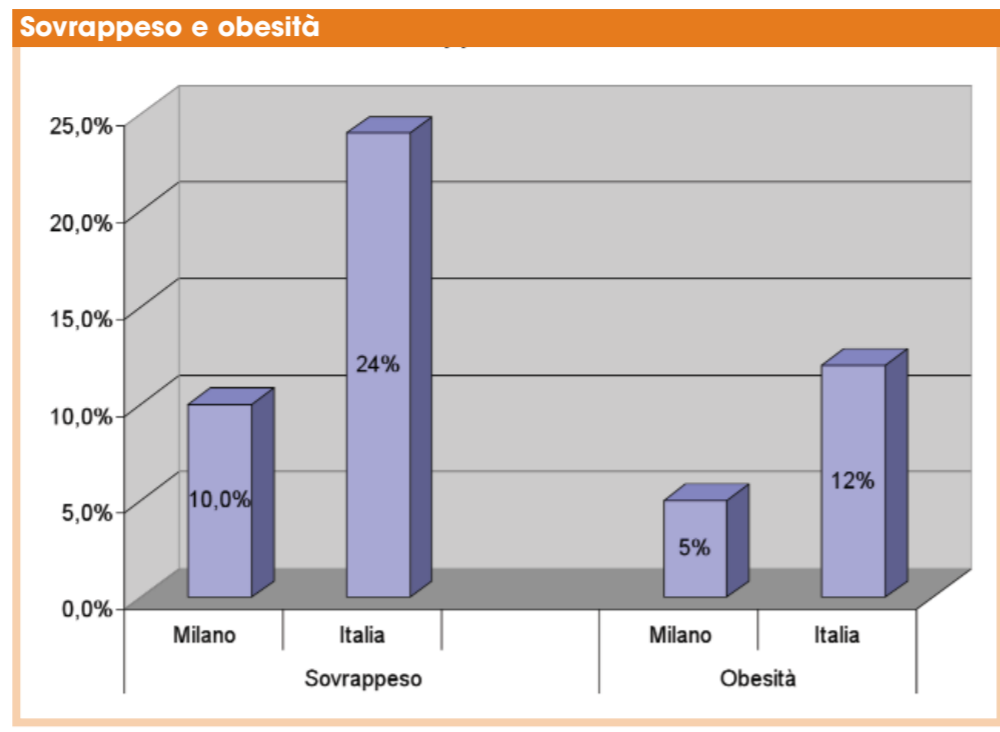
E' noto che la comunicazione ha
un ruolo determinante nelle scelte
di consumo e nel condizionamen-
to degli stili di vita.

Il numero di ore trascorse davanti
alla Tv è stato, infatti, correlato sia
alla sedentarietà, e quindi al
rischio di sovrappeso ed obesità,
sia all'influenza sui processi di scel-
ta.

Dalle risposte relative al rapporto
con la televisione si evidenzia che
la maggior parte dei figli guarda
la televisione da 30 minuti a 2 ore
al giorno.

I dati milanesi sono leggermente
inferiori alla media di altri paesi.
Infatti, per esempio negli USA, la
media delle ore che i ragazzi tra-
scorrono davanti alla tv al giorno
è pari a 2,43 ore.

Il confronto tra BMI e ore televisive
conferma che esiste un'elevata
correlazione tra le ore trascorse
davanti alla televisione e il grado
di sovrappeso ed obesità.



Dall'analisi delle abitudini ali-
mentari delle famiglie milanesi emerge
che solo il 10% di esse ha una die-
ta equilibrata, il 41,6% fa almeno
un errore nutrizionale, il 38,8% ne fa
due ed, infine, l'8,8% ha una dieta
completamente squilibrata.

Tra gli errori nutrizionali, il più fre-
quente è quello di mangiare
poca frutta e verdura (75% delle fami-
glie), seguito da quello di con-
sumare in eccesso cibi contenenti
proteine e grassi (30% delle fami-
glie).

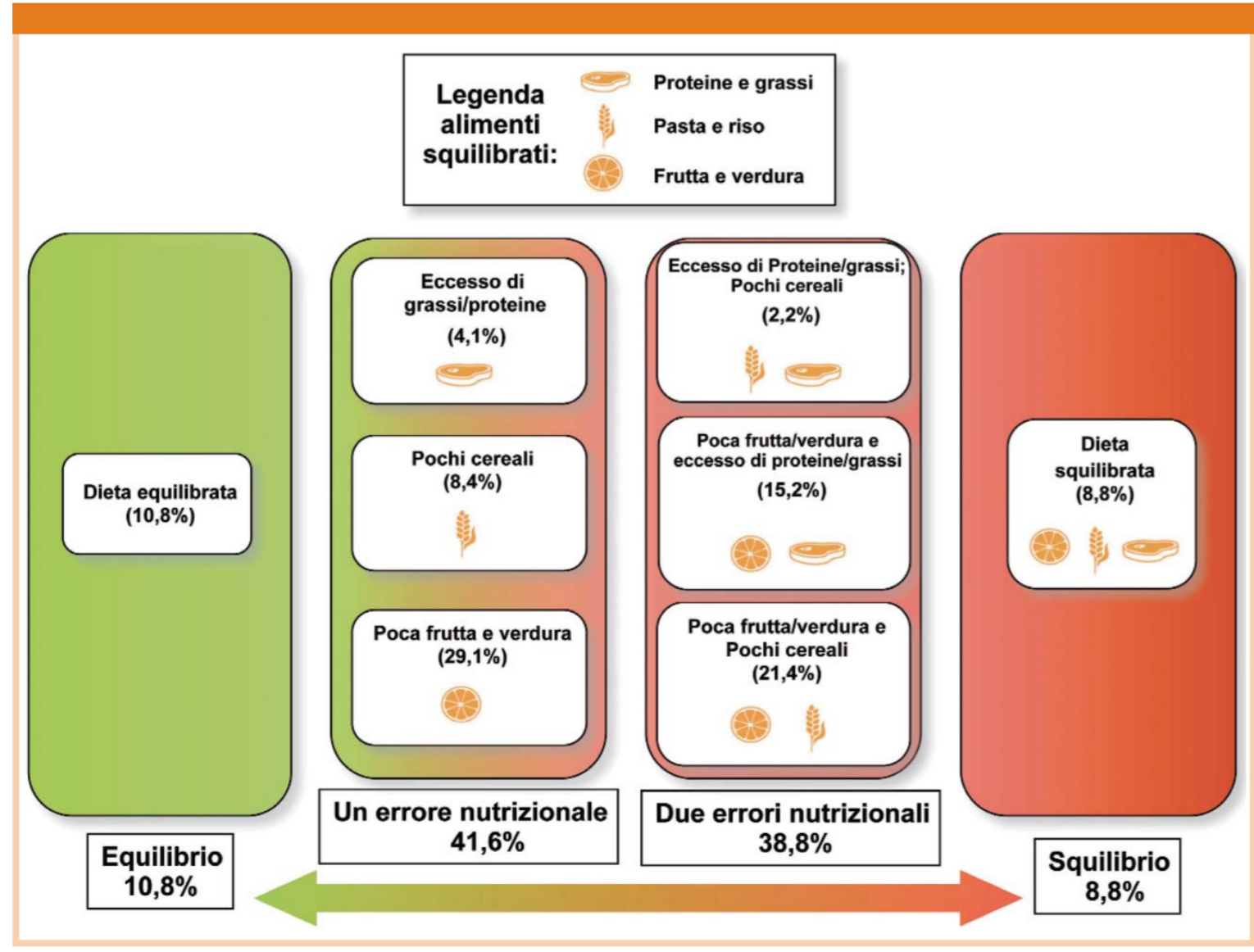
Non stupisce, quindi, che la per-
centuale di bambini obesi o
sovrappeso aumenti progressiva-
mente in funzione degli errori nutri-
zionali risultando minima in coloro
che hanno abitudini alimentari
corrette e massima in quelli con

una dieta completamente squili-
brata.

Infine, emerge anche che esiste
un'associazione tra errori ali-
mentari e gli altri comportamenti sba-
gliati quali poca attività fisica e
ore passate davanti alla Tv.

Pertanto, coloro che sbagliano
nell'alimentazione sono anche
coloro che hanno uno stile di vita
meno attivo e, quindi, più "obeso-
geno".

In conclusione, quest'indagine ha
permesso di approfondire alcuni
aspetti del binomio cibo e salute,
alla luce dei quali potranno esse-
re avviate azioni più mirate di sen-
sibilizzazione e di prevenzione.



ilMENU

Scuole dell'infanzia, Scuole Primarie e Secondarie di primo grado
valido maggio - giugno 2010

AREA 1 inizio 3° Settimana
AREA 2 inizio 2° Settimana
AREA 3 inizio 1° Settimana
AREA 4 inizio 4° Settimana

1° Settimana

LUNEDÌ
Riso allo zafferano
Carote e piselli brasati
Gelato: coppa vaniglia e cacao
Consigli per la sera: • Insalata fredda di pasta con caponata di verdure
• Hamburger o spiedini di carne
• Insalata di stagione
• Frutta fresca di stagione

MARTEDÌ
Mallorredus pomodoro e basilico
Caprese
Frutta fresca di stagione
Consigli per la sera: • Orzotto o minestrina di verdure
• Pesce al forno con verdure di stagione
• Frutta fresca di stagione

MERCOLEDÌ
Pasta con zucchini
Bocconcini di vitellone all'aceto balsamico
Patate in insalata
Frutta fresca di stagione
Consigli per la sera: • Piatto unico (tonnelloni di magro con piselli)
• Bresaola o prosciutto
• Verdure di stagione gratinate
• Fragole con gelato

GIOVEDÌ
Pasta alla pizzaiola
Bastoncini di merluzzo
Insalata di stagione
Frutta fresca di stagione
Consigli per la sera: • Bruschette con crema di verdure
• Prosciutto
• Frutta fresca di stagione

VENERDÌ
Pasta olio e grana
Frittata con zucchini
Pomodori in insalata
Frutta fresca di stagione
Consigli per la sera: • Riso pomodoro e basilico o passato di verdure
• Pesce olio e limone o carni bianche
• Patate
• Frutta fresca di stagione

2° Settimana

LUNEDÌ
Pasta alle verdure
Formaggio
Patate arrosto
Frutta fresca di stagione
Consigli per la sera: • Bruschette pomodoro e basilico
• Frittata in verde di stagione
• Insalata di stagione
• Dolce alla frutta

MARTEDÌ
Riso alla parmigiana
Cotoletta di pollo alla milanese
Carote al rosmarino
Frutta fresca di stagione
Consigli per la sera: • Gnocchetti verdi
• Verdure ripiene di magro
• Yogurt con frutta fresca

MERCOLEDÌ
Pasta di pomodoro
Prosciutto cotto
Melanzane al funghetto
Frutta fresca di stagione
Consigli per la sera: • Insalata di riso
• Pesce al forno
• Insalate
• Frutta fresca di stagione

GIOVEDÌ
Pasta aglio, olio e grana
Frittata con carciofi
Misto carote e insalata
Frutta fresca di stagione
Consigli per la sera: • Piatto unico (tonnelloni con ragù di verdure)
• Verdure in pizzimonio
• Frutta fresca di stagione

VENERDÌ
Pasta al pesto
Merluzzo al forno olio e limone
Insalata di stagione
Frutta fresca di stagione
Consigli per la sera: • Cereali in insalata (farro, orzo o miglio) con verdure
• Caprese
• Dolce alla frutta

3° Settimana

LUNEDÌ
Ravioli di magro al pomodoro
Arrosto freddo di tacchino
Zucchini al forno
Frutta fresca di stagione
Consigli per la sera: • Pizza
• Mì di insalate
• Fragole con gelato o panna

MARTEDÌ
Pasta con le olive
Bastoncini di merluzzo
Fagiolini al pomodoro
Frutta fresca di stagione
Consigli per la sera: • Insalata di riso vegetariana
• Carne di feiri
• Carote cotte
• Frutta fresca di stagione

MERCOLEDÌ
Pasta alle verdure
Mozzarella
Pomodori in insalata
Frutta fresca di stagione
Consigli per la sera: • Crocchette di patate
• Insalata in verde di stagione
• Frutta fresca di stagione

GIOVEDÌ
Riso allo zafferano
Arrosto di lonza alle mele
Carote julienne
Frutta fresca di stagione
Consigli per la sera: • Piatto unico (cassagne vegetariane)
• Insalata mista con scaglie di grana e crostini
• Frutta fresca di stagione

VENERDÌ
Pasta di pomodoro
Uovo, tonno, pomodoro e insalata
Frutta fresca di stagione
Consigli per la sera: • Pane tostato con verdure brasate
• Spiedini di carni bianche con patate
• Yogurt con frutta fresca

4° Settimana

LUNEDÌ
Gnocchi di pomodoro
Frittata con zucchini
Fagiolini all'olio
Frutta fresca di stagione
Consigli per la sera: • Zuppa di verdura o risotto
• Insalata di pesce o pesce olio e limone
• Pomodori in insalata
• Macedonia di frutta

MARTEDÌ
Pasta agli aromi
Pollo al forno
Peperoni brasati
Frutta fresca di stagione
Consigli per la sera: • Piatto unico a base di cereali e legumi
• Verdure gratinate
• Dolce alla frutta

MERCOLEDÌ
Misto carote e insalata
Pizza Margherita
Gelato: coppa limone e fragola
Consigli per la sera: • Riso e zucchini o asparagi
• Altro: all'inglese o hamburger
• Caponata di verdure
• Frutta fresca di stagione

GIOVEDÌ
Pasta di pesto delle Lipari
Prosciutto cotto
Zucchini al forno
Frutta fresca di stagione
Consigli per la sera: • Riso in bianco o al pomodoro fresco
• Insalata mista con formaggi freschi
• uova sode e germogli di soia
• Frutta fresca di stagione

VENERDÌ
Riso allo zafferano
Merluzzo al forno
Insalata di stagione
Frutta fresca di stagione
Consigli per la sera: • Pasta con pomodoro e basilico
• Scatoline con patate
• Macedonia

