



Tra cibi e culture: l'esperienza della mensa

Per alcuni bambini il momento della mensa crea disagio e disorientamento: l'informazione multilingue e l'aiuto fra genitori rassicurano e spiegano l'importanza di pranzare insieme

 di **Laura Sidoti**  3 minuti di lettura 28 ottobre 2019

In questi anni di attività dello **sportello di mutuo aiuto fra genitori stranieri** è capitato spesso che i docenti si rivolgessero ai genitori volontari per risolvere problemi che emergono in mensa, soprattutto nei primi mesi di scuola.

Alle prese con gusti e abitudini diverse

C'è il bambino appena arrivato che è sereno in classe, a suo agio con i propri compagni e con l'insegnante, ma che arrivato in mensa, con il vassoio del cibo davanti a sé, incrocia le braccia e si rifiuta di mangiare. C'è chi prova ad assaggiare qualcosa e qualche minuto dopo dice di non stare bene. Soprattutto per chi è entrato da poco a scuola o che non ha mai pranzato prima fuori casa, l'esperienza della mensa può essere spiazzante. **Nuovi sapori, gusti diversi, modi di stare a tavola inconsueti**: sono tutte **novità che disorientano e intimoriscono**. Interpretare correttamente queste forme di disagio può aiutare noi docenti e il bambino a superare passaggi emotivamente difficili, ma l'età dei bambini e la barriera della lingua complicano l'impresa. Nella nostra scuola la presenza di mamme o papà volontari, provenienti da molti Paesi di origine dei genitori degli alunni, si è rivelata anche in questo caso preziosa. Quando emergono episodi di disagio simili a quelli descritti, gli insegnanti sanno che possono rivolgersi al coordinatore dello sportello, che contatterà i genitori volontari della nazionalità dell'alunno in difficoltà. Il passo successivo è incontrare i suoi **genitori** per informarli di ciò che sta accadendo e **spiegare loro in cosa consiste il tempo mensa nelle scuole italiane, il suo valore formativo e inclusivo**.



Educazione alimentare con i grandi e con i piccoli

Il confronto di solito aiuta la famiglia a capire meglio cosa avviene durante i pasti consumati a scuola. Il loro coinvolgimento ha come obiettivo quello di assicurare il bambino e incoraggiarlo ad assaggiare cibi sconosciuti e ad apprezzare sapori nuovi. Italiani o stranieri che siano, i bambini di oggi non vanno più sfamati, vanno educati. A scuola insegniamo ai bambini a stare seduti al proprio posto a tavola, adottare **comportamenti corretti e gentili, assaggiare tutti i tipi di pietanze** che vengono proposti, **limitare gli sprechi alimentari, curare la propria alimentazione, esprimere i propri gusti** e a riconoscere il senso di sazietà. È in età scolare che i bambini formano la propria storia e consapevolezza alimentare e che scoprono il **piacere di mangiare insieme**. Per gli alunni inseriti da poco, spesso la mensa rappresenta una sfida aggiuntiva allo spaesamento e alle fatiche del quotidiano ed è dunque richiesta un'attenzione speciale. Alle famiglie viene spiegato, ad esempio, che la merenda di metà mattina deve essere leggera, così da consentire al bambino di arrivare al pranzo con il giusto appetito. Se nel corso dell'incontro i genitori raccontano che a casa il figlio non consuma mai verdura fresca, i genitori volontari li incoraggiano a introdurla anche a cena, in modo da abituare gradualmente il piccolo alla sua presenza nel piatto e al consumo regolare. L'impegno della scuola sul piano dell'educazione alimentare finisce così per **coinvolgere anche le famiglie**, contribuendo a far crescere la consapevolezza del legame fra benessere e comportamenti alimentari corretti.