



Mensa o schiscetta? Come cambia la pausa pranzo

Ivan Campari

Abbiamo indagato sulle abitudini degli studenti delle Scuole medie superiori ticinesi durante la loro pausa pranzo. Dove mangiano? Cosa mangiano? Cosa ne pensano delle mense scolastiche? I risultati del nostro sondaggio rivolto alle allieve e agli allievi rivelano alcune tendenze interessanti. Ne abbiamo discusso con la presidente ACSI **Angelica Jäggli** e con il presidente della Conferenza Cantonale dei Genitori **Pierfranco Longo**. La nutrizionista **Diana Panizza-Mathis** dà invece consigli per una gustosa schiscetta.

Il pranzo nei giorni scolastici: non solo una pausa necessaria per rifocillarsi, ma anche un importante momento di socializzazione.

Come lo vivono studentesse e studenti delle Scuole medie superiori ticinesi? Per capirlo, abbiamo proposto un sondaggio a campione al quale hanno preso parte 697 di loro.

I partecipanti

Abbiamo coinvolto i sei licei cantonali e la Scuola Cantonale di Commercio. L'età dei partecipanti oscilla fra i 15 e i 19 anni circa. Il 40% è maggiorenne (ha selezionato "18 anni o più"), mentre un 60% ha 17, 16 o 15 anni.

Abbiamo voluto capire quanti di loro seguissero diete particolari. Il dato che ne è emerso: ben pochi. Il **94,4%** ha infatti scelto "no, mangio di tutto". Un 2,4% si è dichiarato vegetariano/a. Nel restante 3% circa, c'è un 1,1% di ragazze e ragazzi che mangiano cibo senza glutine (qualcuno ha specificato di avere la celiachia), uno 0,7% di intolleranti al lattosio e uno 0,6% che segue una dieta mirata per sportivi. C'è poi uno 0,3% di vegani/e, e qualcuno che ha segnalato una dieta povera di carne. Infine un paio di risposte individuali hanno parlato di problemi di salute non specificati.

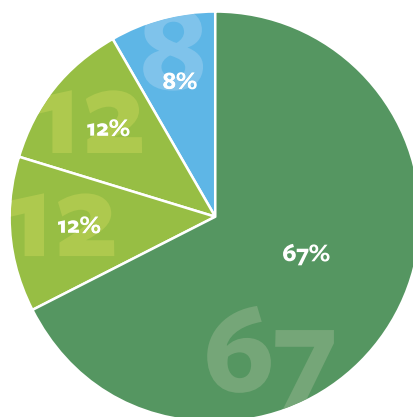
Perlopiù vicini alla propria sede, ma pochi tornano a casa

Il 53% dei partecipanti ci mette meno di 30 minuti a fare il tragitto casa-scuola. Un 33% ci mette fra 30 minuti e 1 ora, e soltanto il 14% più di un'ora. La maggior parte (63%), non rientra mai a casa per mangiare sul mezzogiorno. Per molti di coloro che lo fanno, si tratta di qualcosa di salutare: il 19% torna a casa 1 o 2 volte a settimana. Un restante 17% pranza invece spesso a casa.

La maggioranza usa poco le mense

Il 67% ha dichiarato di non mangiare "quasi mai" in mensa. Il dato è stato leggermente gonfiato dal fatto che attualmente, il Liceo di Lugano 3 si trova in una sede provvisoria sprovvista di una vera e propria mensa. Quindi tutti i partecipanti di questo liceo sono gravitati verso questa risposta. In ogni caso rimane il fatto che la maggioranza va poco o nulla in mensa. Chi invece in mensa ci va, si è suddiviso più o meno equamente fra le altre risposte

Quanto spesso mangi in mensa?



- 67% Quasi mai
- 12% Quasi sempre
- 12% Circa 2 volte a settimana
- 8% Circa 3 volte a settimana

disponibili in merito alla frequenza: "circa 2 volte a settimana" (12%), "circa 3 volte a settimana" (8%) e "quasi sempre" (12%).

Le motivazioni date da chi non va quasi mai in mensa sono molto variegata e nessuna prevale in maniera netta. Il 18% ha scelto "perché posso spendere meno", il 16% "perché la mensa è troppo affollata", il 15% "il cibo della mensa non mi piace", il 14% "per seguire i miei amici/le mie amiche e trascorrere del tempo con loro", il 14% "voglio cambiare aria e fare un giro", il 12% "il cibo della mensa mi annoia e voglio qualcosa di diverso".

In molte/i hanno lasciato dei commenti individuali. Vi si trovano le motivazioni più variegata, ma alcune emergono: la possibilità per chi abita vicino alla scuola di tornare a casa; la volontà di scegliere accuratamente il proprio cibo, portandoselo da casa; il fatto che la mensa, in alcuni casi, sia in un edificio separato che richiede di camminare 5 minuti a piedi; la mancanza di mensa al Liceo Lugano 3; i prezzi ritenuti troppo cari.

La tendenza: portare cibo da casa

Un numero importante di ragazze e ragazzi porta spesso il proprio pranzo da casa. Il 40% lo fa "quasi sempre", l'11% "circa 3 volte a settimana", il 13% "circa 2 volte a settimana". Soltanto il 36% non lo fa "quasi mai". Vi è quindi un 64% che porta il cibo da casa almeno 2 volte a settimana, e la maggioranza di loro, lo porta in realtà molto più spesso. Dai commenti si

evincono due motivazioni principali. La prima, scegliere in maniera oculata e personalizzata ciò che si mangia, sia pensando alla salute che alle proprie preferenze. La seconda: il cibo portato da casa è "gratis" o costa comunque molto poco.

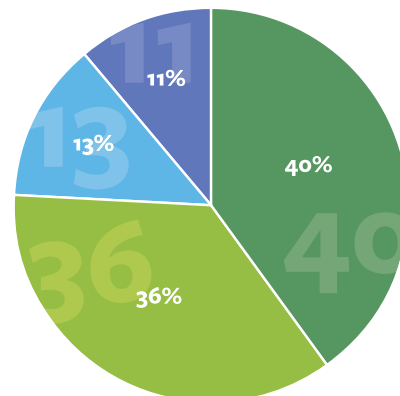
Le altre varianti più frequenti: supermercato e fast food

E nel caso in cui non si vada a casa, non ci si porti il cibo da casa, e non si vada neppure in mensa? Due scelte dominano: supermercato (39%) e fast food (37%). Meno gettonate altre varianti come negozietti, panetterie, baretto, ristoranti o food truck. E cosa si acquista al supermercato o al fast food? Anche qua, c'è varietà nelle risposte. Pizza (22%), panini/piadine (23%), poke (19%), kebab (13%), hamburger (10%). Il 41% ha dichiarato di spendere in media 10-15 franchi, e un altro 41% fra i 5 e i 10 franchi.

Pranzo con bevanda zuccherata?

Abbiamo anche voluto chiedere con che frequenza il pranzo viene accompagnato da una bevanda zuccherata (come coca cola, gazzosa, tè freddo, energy drink). A giudicare dalle risposte, il consumo è moderato per la maggioranza dei/delle giovani. Il 55% ha scelto "raramente o mai" e il 29% "qualche volta". C'è però una minoranza che le beve "spesso" (10%), o "sempre o quasi sempre" (6%). Naturalmente questo non ci dice nulla sull'eventuale consumo di bevande dolci nel resto della giornata.

Con che frequenza porti il pranzo da casa?



- 40% Quasi sempre
- 11% Circa 3 volte a settimana
- 13% Circa 2 volte a settimana
- 36% Quasi mai

Abbiamo chiesto una reazione a quanto emerso dal sondaggio alla **presidente ACSI Angelica Jäggli**.

“Credo che le scuole dovrebbero adoperarsi per far conoscere di più le mense e renderle più accattivanti per i ragazzi”, è stata la sua prima reazione. Già, ma come fare? “Un’idea creativa potrebbe essere quella di regalare alcuni buoni agli allievi del primo anno. Oppure pensare a progetti che li coinvolgano maggiormente nell’ideazione dei menù o nella comunicazione”. Sarebbe altresì importante “assicurarsi che le mense siano sempre degli spazi accoglienti”. Effettivamente diversi commenti hanno evidenziato che talvolta sono troppo piene. Ma se sono sovraffollate malgrado la maggioranza dei ragazzi non ci vada, significa che forse i locali sono sottodimensionati?

Angelica Jäggli mette però in discus-



| Angelica Jäggli

sione due delle motivazioni date da alcuni giovani. La prima, quella relativa alla scomodità del dover fare un breve tratto a piedi per andarci: “penso che muoversi un po’ faccia solo bene, soprattutto durante giornate passate perlopiù seduti dietro ai banchi”. La

seconda, quella sui prezzi: “i prezzi dei menù delle mense non ci sembrano alti. Credo, fra i ragazzi, ci sia un falso mito del risparmio acquistando al supermercato, dove si è inoltre più propensi a consumare cibo poco sano (producendo fra l’altro anche maggiori rifiuti)”.

Ma veniamo alla tendenza più importante emersa: portare il cibo da casa. “Mi sembra una buona notizia il ritorno a pasti fatti in casa, a condizione che si conoscano le basi di un’alimentazione sana”.

La presidente ACSI rileva però un aspetto cruciale: “se la tendenza è questa, occorrono spazi adeguati per eventualmente riscaldare e consumare questi pasti portati da casa anche in inverno. Questi luoghi potrebbero anche favorire occasioni di socializzazione”.

Abbiamo dialogato anche col **presidente della Conferenza Cantonale dei Genitori, Pierfranco Longo**.

Cosa ne pensa del fatto che un numero elevato di giovani sceglie di portare il cibo da casa?

Il rapporto con il cibo delle persone, adulti o giovani, è un fenomeno in continuo cambiamento. Basti pensare al rinnovarsi di tendenze nella ristorazione e negli assortimenti alimentari della grande distribuzione, oltre all’esplosione delle richieste di consegne a domicilio che nel COVID hanno visto un consolidamento, anche alle nostre latitudini, di un rapporto vieppiù individualizzato con il cibo. Per un verso questo può spiegare l’indisponibilità di diversi allievi ad accontentarsi delle offerte contenute nei menu scolastici, al netto della qualità e del rinnovarsi dell’offerta, che una mensa scolastica credo possa e debba perseguire. Trattandosi di post-obbligo credo interessante tenere aperto il dialogo con la base degli studenti, per capire come aggiornare l’offerta e rispondere ai bisogni, e perché no, anche ai gusti degli allievi, nel rispetto di un quadro di salute ed educazione alimentare.

Come valuta le critiche sui prezzi o sulla qualità delle mense scolastiche?



| Pierfranco Longo

Per quanto concerne i prezzi di mense e mescite, sarebbe utile capire se e per quali tipi di famiglie il cibo portato da casa sia una necessità per far quadrare i conti a fine mese. Immaginare che negli istituti del post-obbligo alcuni allievi non possano condividere il momento e il pasto della mensa scolastica insieme ai compagni, per interi cicli scolastici, mi colpisce non poco. E’ un aspetto che merita una riflessione.

C’è anche chi si lamenta del fatto che in alcune sedi la mensa si trova in un’edificio separato a circa 5 minuti a piedi.

Penso che questi allievi siano i più fortunati: uscire all’aria aperta per il

pranzo e camminare insieme ai compagni, ogni giorno, è una cosa da apprezzare e un’abitudine da conservare nell’età del lavoro che segue gli studi.

Come vede l’idea di dare qualche buono per incoraggiare i ragazzi a conoscere le mense?

Perché no, mi sembra una opportunità da provare, come anche quella di svolgere sondaggi regolari tra gli allievi, e docenti, per rinnovare offerta e garantire la necessaria qualità.

Infine, Longo vuole fare un’aggiunta:

“A mio avviso la frequenza delle mense scolastiche ha una valenza importante nell’epoca attuale: quella della socializzazione, della crescita e dello sviluppo dell’individuo in un contesto di relazione. La pausa pranzo dovrebbe essere promossa e recuperata, come momento di condivisione e confronto diretto, senza la mediazione o la presenza di uno smartphone al tavolo, con tutto quello che significa, o meglio, con tutto quello che sottrae quotidianamente agli allievi. Il tema dell’invasività della tecnologia è da affrontare anche nel post-obbligo, e la pausa pranzo potrebbe essere il punto di partenza per recuperare terreno perso negli ultimi 15 anni in termini di benessere e salute mentale.”

Come comporre la schiscetta

Diana Panizza Mathis
Dietista nutrizionista ASDD

Che sia caldo o freddo, il pasto della schiscetta dovrebbe sempre essere equilibrato e seguire le raccomandazioni della Società Svizzera di Nutrizione (SSN). Le linee guida indicano di comporre il piatto inserendo tre elementi: una fonte di carboidrati (come riso, patate o pasta), una fonte proteica (carne, pesce, uova, formaggi o proteine vegetali) e una fonte di fibre (come verdure o insalata).

L'obiettivo di un pasto così completo è di ricaricare le batterie dopo le lezioni del mattino e garantire la giusta concentrazione durante il pomeriggio. Cucinare e condire moderando la quantità di grassi, inoltre, permette di evitare la classica sonnolenza dovuta alla digestione. La quantità di ogni singola componente varia in base all'età e al fabbisogno individuale, determinato soprattutto da quanto ci si muove e dallo sport che si pratica. Per completare il pranzo non devono mancare: una bottiglietta o una



borraccia d'acqua, e un frutto fresco (oppure uno yogurt).

Igiene e sicurezza

Anche senza raggiungere i picchi di calore come questa estate, nelle aule scolastiche prive di aria condizionata la temperatura può diventare inadatta a conservare il pasto nello zaino per tutta la mattina. In queste condizioni c'è il rischio che i batteri proliferino rapidamente, compromettendo la sicurezza del cibo. Per questo motivo

è sconsigliato inserire nella schiscetta alimenti facilmente deteriorabili o sensibili come ad esempio uova crude, carne cruda come tartare o carpacci o frutti di mare.

Per il trasporto invece, il consiglio è quello di organizzarsi con un contenitore che si chiuda bene e adatto al forno a microonde (nel caso in cui lo si debba scaldare), abbinato a delle posate riutilizzabili. Una scelta che permette di produrre meno rifiuti e di ridurre i costi.

❄ Menù freddi

POKE BOWL

Riso venere o integrale o rosso, feta o mozzarelline, cetriolini o altre verdure a piacere, olive

GO BOX

Panino con: pane scuro o integrale o alle noci, pesto o yogurt alle erbe, carne secca. Peperoni colorati tagliati a listarelle

READY PLATE

Pasta fredda con sgombero in scatola al naturale (o tonno), verdure a scelta come pomodorini o pinoli

SNACK KIT

Fette croccanti con hummus di barbabietole, ravanelli e uova sode

FRESH POT

Cous cous freddo, straccetti di pollo speziato, carote e altre verdure tagliate à la brunoise, foglie di menta oppure basilico, succo di limone

🔥 Menù caldi

BOOST MIX

Riso bianco, tofu a cubetti (eventualmente affumicato) oppure gamberetti, piselli

FUEL FORMULA

Burger di farro e lenticchie con salsa allo yogurt greco, cavolfiori al prezzemolo

CHARGE MEAL

Patate country (con la buccia), fesa di tacchino, spinacini (scaldare una volta sola)

POWER BACK

Wrap integrale o tacos di mais, con macinato di manzo, lattuga, zucchine a striscioline e salsa leggera

CHOISE COMBO

Purè di patate, merluzzo impanato con corn flakes e cotto nella friggitrice ad aria, carote al vapore