

numero monografico a cura di Elena Maescotti e Arianna Thiene
La relazione tra Scuola e Famiglia nel segno del superiore interesse del minore.
La responsabilità genitoriale tra diritti e doveri, sostegno e formazione alla genitorialità, interazioni con le istituzioni educative

Corresponsabilità educativa alimentare: scuola e famiglia attorno alla tavola

Cristina Birbes

Abstract – *Food education is essential for the future of the young generations, requires co-responsibility and educational alliance between parents and teachers, becoming a key perspective for training planning oriented towards the sustainability of life. The relationship between humanity and food, while responding to a primary need, is a source of reflection and choice of values, a sign of the relationship with oneself, with others, with the planet. Eating together, a typical character, albeit not exclusive to the human species, transforms the nutritional gesture into an eminently cultural fact and loads the moments of meals with an emblematic educational value. Around the table we eat, we talk, we compare, we put together experiences, ideas, emotions and differences, humanity is revealed, the search for the sense of eating in the pleasure of being together and communicating.*

Riassunto – *L'educazione alimentare è essenziale per il futuro delle giovani generazioni, richiede corresponsabilità e alleanza educativa tra genitori e insegnanti, configurandosi quale prospettiva chiave della progettualità formativa orientata alla sostenibilità della vita. Il rapporto dell'uomo con il cibo, pur rispondendo ad una necessità primaria, è fonte di riflessione e di scelta valoriale, indice della relazione con se stessi, con gli altri, con il pianeta. Mangiare insieme, carattere tipico, seppur non esclusivo della specie umana, trasforma il gesto nutrizionale in fatto eminentemente culturale e carica i momenti dei pasti di un emblematico valore educativo. Attorno alla tavola si mangia, si dialoga, ci si confronta, si mettono insieme esperienze, idee, emozioni e differenze, si svela l'umanità, la ricerca del senso del mangiare nel piacere di stare insieme e comunicare.*

Keywords – education, food, relationship, commensality, life

Parole chiave – educazione, cibo, relazione, commensalità, vita

Cristina Birbes è Ricercatrice in Pedagogia generale e sociale presso la sede bresciana dell'Università Cattolica del Sacro Cuore. Tra le sue pubblicazioni: *Ambiente, scuola, ricerca educativa* (Milano, EDUCatt, 2008); *Nutrirsi di relazione* (Lecce, Pensa Multimedia, 2012); *Progettare competente* (Milano, Vita e Pensiero 2012); *Alimentare la vita. Expo 2015: una sfida educativa tra cibo, persona, benessere* (Lecce, Pensa Multimedia 2013); *Custodire lo sviluppo, coltivare l'educazione. Tra pedagogia dell'ambiente ed ecologia integrale* (Lecce, Pensa Multimedia 2016).

1. Educazione alimentare: responsabilità condivisa di famiglia e scuola

Ogni incontro attorno al cibo, in famiglia e a scuola, pone indirettamente delle domande di senso e non soltanto di gusto o di appetito. La tavola è ancora uno spazio-tempo di educazione? È un'occasione in cui si educa e ci si ri-genera attraverso lo stare insieme e il trascorrere un tempo *vis-a-vis*?

Il pasto è una prova della capacità comunicativo-relazionale di ogni persona. Come ben fa notare T. Standage, il cibo nel corso dei secoli ha fatto ben di più che nutrire: è stato un catalizzatore della trasformazione sociale, dell'organizzazione della società, della competizione geopolitica, dello sviluppo industriale, del conflitto militare e dell'espansione economica. Molte delle scelte alimentari del passato, scrive l'autore, "hanno avuto conseguenze di ampia portata e hanno contribuito in modi inaspettati a rendere il mondo quello che è. Ad un occhio attento non sfuggerà che l'influenza storica del cibo è tutt'intorno a noi, e non solo in cucina, sul tavolo da pranzo o al supermercato"¹. Il cibo è nutrimento di relazioni: a tavola ci si racconta, ci si aiuta, ci si confronta, si discute, si sorride. La tavola assume il valore di luogo in cui educare; i pasti implicano saperi e sapori; chiamano in causa lo star bene con gli altri, i ruoli di ciascuno, le regole da rispettare, le buone maniere².

L'educazione alimentare si pone oggi come emergenza educativa se si pensa che oltre 800 milioni di persone al mondo soffrono la fame; un bambino su quattro, di età inferiore ai 5 anni, è rachitico; 1,4 miliardi di persone sono in sovrappeso e di queste circa 1/3 è obeso. In Italia si spreca l'8% circa della spesa alimentare domestica settimanale per un valore di quasi 7 miliardi di euro annui³.

Si iniziò a parlare di educazione alimentare negli anni Settanta del secolo scorso, quando OMS e FAO la definirono come "il processo informativo ed educativo per mezzo del quale si persegue il generale miglioramento dello stato di nutrizione degli individui attraverso la promozione di adeguate abitudini alimentari, l'eliminazione dei comportamenti alimentari non soddisfacenti, l'utilizzazione di manipolazioni più igieniche degli alimenti, un efficiente utilizzo delle risorse alimentari".

A fronte di una definizione sostanzialmente valida ancora oggi, sarebbe bene non confondere l'informazione con l'educazione e non indentificare l'educazione alimentare con quella nutrizionale.

Fare educazione alimentare significa recuperare il valore peculiare del cibo, che si è perso in un mondo a volte esageratamente consumistico. Il duplice significato del verbo *alimentare*, da una parte inteso come sinonimo di *nutrire e cibare*, dall'altra come ciò che tiene vivo l'interesse, supportare, riporta all'etimologia dell'educazione, al significato e al valore del *cibo*, elemento fondamentale della vita, valore appunto, non solo una merce con un prezzo.

L'educazione passa anche per l'alimentazione: in primo luogo educazione a ben alimentarsi ma anche educazione a non sprecare, come impegno etico collettivo, come sfida economica, etica ed ambientale⁴.

Il diritto al cibo è un diritto umano fondamentale: senza la possibilità di alimentarsi adeguatamente viene meno lo stesso diritto alla vita. Per questo le Nazioni Unite l'hanno sancito fin dal 1948 nella *Dichiarazione universale dei diritti umani*⁵, e l'hanno ribadito, ponendolo tra gli

¹ T. Standage, *An edible history of humanity*, New York, Walker & Co, 2009, p. X.

² Cfr. C. Birbes, *Nutrirsi di relazione. Riflessione pedagogica tra cibo e educazione*, Lecce-Brescia, Pensa Multimedia, 2012.

³ Si veda P. Garrone, M. Melacini, A. Perego (a cura di), *Dar da mangiare agli affamati. Le eccedenze alimentari come opportunità*, Milano, Guerrini e Associati, 2012 e l'indagine realizzata da GfK Eurisko per conto di WWF Italia, in collaborazione con Auchan e Simply, *Lo spreco alimentare delle famiglie italiane*, 2013.

⁴ Cfr. A. Segrè, S. Gaiani (a cura di), *Transforming Food Waste into a Resource*, Cambridge, RSC, 2011.

⁵ Art. 25: "Ognuno ha il diritto ad uno standard di vita adeguato per la salute e benessere propri e della pro-

*Obiettivi di Sviluppo Sostenibile dell'Agenda 2030*⁶.

L'alimentazione non configura solo un mezzo per migliorare il benessere sociale, la salute del corpo ma può diventare occasione di riequilibrio tra uomo e ambiente, corpo e mente, storia e natura. I ritmi di vita odierni rendono sempre più difficile seguire buone abitudini alimentari, allontanandoci dalla strada del benessere. La quantità e la qualità del cibo che assumiamo influiscono sulla nostra capacità di significare l'esistenza. Nella società attuale ci stiamo dimenticando che il cibo e l'acqua sono un diritto che attraversa la libertà di ogni persona e le sue capacità progettuali.

La ricerca del senso del mangiare accosta i valori nutrizionali al piacere di stare insieme e comunicare. È superficiale pensare al cibo solo come ad un elemento di gratificazione. L'essere umano non si nutre solamente di proteine, grassi, carboidrati, ma anche di idee e di relazioni, di cui ha bisogno per instaurare rapporti fecondi con il mondo. L'educazione alimentare, nell'avvalorare gli aspetti di convivialità, il rispetto della biodiversità e dei ritmi della natura, le peculiarità di un territorio, coinvolge diverse prospettive euristiche e vari ambiti educativi, dalla famiglia alla scuola, dalla vita di comunità all'impresa, dal senso civico alla cittadinanza solide⁷.

È dal nucleo domestico che prende il via l'educazione alla solidarietà e ad uno stile di vita sostenibile. Dalla famiglia "che è la prima comunità educativa, si impara ad aver cura dell'altro, del bene dell'altro, ad amare l'armonia della creazione e a godere e condividere i suoi frutti, favorendo un consumo razionale, equilibrato e sostenibile"⁸.

L'educazione alimentare è elemento emblematico anche nella scuola, tematica trasversale del curriculum, prospettiva chiave della progettualità formativa volta allo sviluppo di comportamenti consapevoli e responsabili nei confronti dell'ambiente, della persona e della comunità⁹. Fondamentale riconoscere il ruolo centrale dell'educazione per una cultura della qualità alimentare, per il mangiar sano e il vivere meglio, per affrontare con autenticità la sfida di nutrire il pianeta, educando alla varietà di cibo, alla stagionalità, alla territorialità, al rispetto della biodiversità e della natura, a incuriosirsi per ciò che si mangia, all'affettività e alla convivenza civile avverse ad una visione aggressiva del vivere.

2. Mangiare insieme attorno alla tavola

Il cibo cucinato e condiviso, il pasto, può essere luogo di comunione, di incontro e di amici-

pria famiglia, incluso il cibo".

⁶ L'*Agenda 2030 per lo Sviluppo Sostenibile* è un programma d'azione per le persone, il pianeta e la prosperità, sottoscritto nel settembre 2015 dai governi di 193 Paesi membri dell'ONU. Essa ingloba 17 Obiettivi per lo Sviluppo Sostenibile, *Sustainable Development Goals*, che orientano il mondo sulla strada da percorrere per un futuro di sostenibilità.

⁷ C. Birbes (a cura di), *Alimentare la vita. Expo 2015 una sfida educativa tra cibo, persona, benessere*, Lecce-Rovato, Pensa Multimedia, 2013, p. 9.

⁸ Francesco, *Messaggio del Santo Padre per la Giornata Mondiale dell'Alimentazione*, 16 ottobre 2013.

⁹ In risposta all'urgenza di intervenire per migliorare il quadro di salute delle giovani generazioni, recuperando il ruolo primario della scuola, il Ministero dell'Istruzione Università e Ricerca (MIUR) ha emanato nell'ottobre 2011 le "Linee Guida per l'educazione alimentare nella scuola italiana".

zia¹⁰, un mondo che unisce natura e cultura, e si fa pienamente umano intorno alla tavola: che è convivio, guardarsi in faccia, linguaggio, comunicazione e comunione, ospitalità e amicizia¹¹.

L'alimentazione umana rimanda all'idea del *convivio*, ad un ritrovarsi intorno alla mensa non solo per condividere il cibo ma per dialogare, riflettere e socializzare, per scambiarsi idee ed esperienze, per affettività, per giocosità amicale e persino per il consolidamento di patti di lavoro. La convivialità rafforza la ricerca del bene comune e la capacità di ciascuno di modellare il proprio avvenire, nel rispetto dell'ambiente. La convivialità è una componente indispensabile per il benessere dell'umanità e si può esprimere con grande creatività e con modi differenti nei diversi luoghi del mondo. Nel convivio la persona compie "l'esperienza del bisogno aperto al desiderio e della condivisione, della fragilità e dell'ospitalità; simbolo concreto di socialità giusta"¹². Dentro al cibo e attorno alla tavola c'è il mondo, con tutte le sue sfumature cromatiche, la sua poliedricità, le sue storie e le sue culture. Già Plutarco nelle *Dispute conviviali* riteneva che "non ci invitiamo l'un l'altro per mangiare e bere semplicemente, ma per mangiare e bere insieme".

Il termine *convivio* mette sullo stesso piano il vivere insieme e il mangiare insieme. Una delle più importanti manifestazioni di socialità umana è la *commensalità*, intesa da Fischler come insieme di persone che "mangiano ad una stessa tavola-mensa"¹³. Attorno alla tavola può svelarsi quell'umanità che, a qualsiasi latitudine, in qualsiasi epoca, in qualunque circostanza, sa abbattere i muri, rompere i silenzi, per abbracciare il sapore del mondo. Il rapporto con il cibo, dono della terra, svela il proprio modo di stare al mondo, di rapportarsi con la natura e con chi la abita, raccontando l'originalità di una vicenda umana intergenerazionale.

A tavola gli sguardi s'incontrano e alimentano la confidenza, la prossimità di bocca e orecchio attiva la conversazione e facilita la comprensione. Sedersi a tavola è un invito implicito a vincere l'impaccio della presentazione di sé, a prendere coscienza del valore della propria persona e della fortuna di avere qualcuno con cui condividere l'intimità e l'amicizia. Ogni volta, cibo e bevande diventano mediatori di valori e intermediari di significati che oltrepassano l'ambito dell'alimentazione, eppure rimangono metafore e immagini efficaci del nutrimento.

Nell'alimentazione cura di sé e apertura all'altro, piacere e incontro, domanda d'amore e disponibilità al dono, condivisione e gusto della vita si rimandano e si fondono. Il mangiare bene insieme è la qualità particolare della tavola che congiunge tre dimensioni del cibo imprescindibili: il valore nutrizionale del cibo, la socialità che accompagna i pasti, l'affetto, l'insieme di tenerezza, amicizia, simpatia, premura, di cui il cibo è intermediario.

Riferimenti all'educazione alla salute, al benessere e agli stili di vita salutari, nonché all'educazione alimentare si ritrovano costantemente nei testi dei più recenti interventi legislativi e di indirizzo del Ministero dell'Istruzione dell'Università e della Ricerca. Un esempio è la Legge n. 107 del 13.07.2015 *Riforma del sistema nazionale di istruzione e formazione e delega per il riordino delle disposizioni legislative vigenti* che sollecita lo sviluppo di comportamenti ispirati a uno stile di vita sano, con particolare riferimento all'alimentazione. Molte sono le sollecitazioni

¹⁰ E. Bianchi, *Il pane di ieri*, Torino, Einaudi, 2008.

¹¹ P. Milani, E. Pegoraro, *Tra pentole e legami familiari: il tempo dei pasti*, in "Rivista Italiana di Educazione Familiare", 2, 2016, p. 53.

¹² A. Scola, *Cosa nutre la vita? Expo 2015*, Milano, Corriere della sera, 2013, p. 77.

¹³ C. Fischler, *Commensality, Society and Culture*, in "Social Science Information", 50, 2011, pp. 528-548.

che inducono a considerare prioritario l'impegno nell'agire sul piano dell'educazione alimentare. Tuttavia, affinché gli interventi risultino significativi, è necessario promuovere nel complesso una sana e responsabile cultura alimentare mediante un approccio sistemico e sinergico.

La scuola si rivela essere, in particolare, il luogo di elezione per fare una efficace educazione alimentare attraverso il proprio radicamento territoriale, la specifica ricchezza interculturale, il dialogo e l'osservazione quotidiana con i ragazzi, con il presidio costante e interdisciplinare del percorso formativo, con la possibilità di costruire connessioni cognitive mirate.

Attraverso l'educazione alimentare è possibile contribuire a far crescere nelle giovani generazioni la consapevolezza del quotidiano esser parte di una comunità. Pur nelle difficoltà che i ritmi della vita generano quotidianamente è necessario recuperare il "piacere della tavola", della convivialità e della condivisione, almeno per un pasto principale, quale luogo di incontro e di riunione, riappropriandosi così di uno degli aspetti fondamentali della nostra secolare cultura dell'alimentazione. Il cibo che nutre, ma anche il cibo che raduna attorno alla stessa tavola persone, gusti e mondi diversi, diventando occasione di convivialità, dono e scambio interculturale. L'accompagnamento educativo pertanto è essenziale fin dalla scuola dell'infanzia per accrescere non solo consapevolezza alimentare ma per favorire, anche attraverso il momento dei pasti, condivisione e socialità.

La scuola può essere una preziosa alleata della famiglia anche sulla tematica alimentare. Famiglia e scuola hanno potenzialità diverse e complementari: a casa il rapporto con il cibo si costruisce per lo più attraverso forme educative inconsapevoli, che partono dall'emotività, da abitudini e routine; la scuola può creare nuovi percorsi, nuove connessioni tra aspetti emotivi e cognitivi, valorizzando e ristrutturando se necessario l'esperienza personale e familiare, in un percorso di riflessione e presa di coscienza, allargando l'universo gustativo dei bambini, rafforzando le loro capacità operative in rapporto al cibo, aumentando la consapevolezza dei fenomeni che regolano il consumo.

Le politiche scolastiche possono influire direttamente sull'alimentazione dei bambini, per il fatto che molti di loro consumano proprio nei luoghi della scuola la colazione, il pranzo o la merenda. Non è da trascurare pertanto anche il tempo che ruota attorno ai pasti e ai momenti ricreativi.

L'educazione a corretti stili di vita non può essere considerata una disciplina scolastica ma dovrebbe concretizzarsi nella quotidianità della vita collettiva e comunitaria. I bambini sono portatori di un grosso potenziale di cambiamento in famiglia; le esperienze svolte a scuola possono indurre i bambini a riportare a casa ciò che hanno scoperto e imparato, a cucinare certi piatti, a rivedere criticamente la spesa attraverso la lettura delle etichette. È importante per una sana coscienza alimentare la collaborazione partecipativa e la continuità d'intenti tra scuola e famiglia, rafforzabile dalla comunicazione e dallo scambio attivati dai bambini.

3. Imparare mangiando: sfida educativa per un futuro sostenibile

La riflessione pedagogica può contribuire nel "trasformare il problema dell'alimentazione in risorsa, in un'educazione personalizzata e personalizzante che possa prospettarsi come un fattore di umanizzazione e coscientizzazione cognitiva ed affettivo-relazionale per la perso-

na¹⁴, avvalorando il protagonismo della scuola nell'educazione alimentare. Quanto è stato fatto fino ad ora sembra aver inciso non in modo determinante sulla formazione di una coscienza alimentare diffusa. Risale al 1975 la Prima Conferenza Nazionale per l'educazione alimentare, organizzata a Roma dall'allora Istituto Nazionale della Nutrizione, mentre nel 1981 si tenne il convegno "L'educazione alimentare in Europa", promosso dal movimento cooperativo facente capo ai consumatori bolognesi. Nelle due occasioni si cercò di individuare i punti salienti dell'educazione alimentare in Italia negli anni successivi: la necessità di distinguere momento informativo e educativo nell'ambito della comunicazione volta a migliorare le abitudini alimentari; il riconoscimento della complessità dell'atto alimentare come sintesi di valenze fisiologiche, psicologiche, sociali e culturali; la necessità di affrontare l'educazione alimentare, non identificabile con la sola educazione nutrizionale, in modo sistemico, coinvolgendo tutte le fasce d'età della popolazione. Nel 2001 si tenne a Roma la Seconda Conferenza Nazionale per l'educazione alimentare, occasione di sintesi di quanto fatto a vent'anni dalla prima. Permise di far emergere come le attività di educazione nutrizionale, sensoriale e di cucina, costitutive dell'educazione alimentare scolastica di quegli anni, avessero contribuito a promuovere un'idea di qualità del cibo fondata su sicurezza (il cibo non deve nuocere alla salute di chi lo consuma), caratteristiche sensoriali (il cibo deve soddisfare precisi requisiti di aspetto, forma, colore, odore, sapore, consistenza), valore nutritivo (il cibo deve contenere sostanze utili all'organismo), gratificazione (il cibo deve soddisfare le necessità di appagamento psicologico e sociale del consumatore).

Emblematiche sono le recenti *Linee guida per l'educazione alimentare nella scuola italiana*, emanate nell'ottobre 2011 dal Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca e poi riviste e attualizzate nel 2015 in occasione dell'Esposizione Universale milanese "Nutrire il pianeta. Energia per la vita". Il documento intende "fornire alcuni orientamenti innovativi in materia di educazione alimentare, con precisa attenzione agli aspetti metodologici, per l'elaborazione dei curricula da parte degli istituti scolastici e per l'organizzazione delle attività educative e didattiche [...] con uno sguardo attento alla indicazione dell'Unione Europea in tema di sviluppo delle competenze chiave"¹⁵.

Esso si inserisce nel quadro di una situazione sanitaria nazionale per certi aspetti allarmante: secondo i dati più recenti dell'indagine nazionale *Okkio alla salute*, i bambini italiani in sovrappeso sono il 20,9% e il 9,8% presenta seri problemi di obesità¹⁶. Dagli ultimi dati EU-SILC (*Statistics on Income and Living Conditions*), l'indagine europea sulle condizioni economiche della popolazione, emerge che in Italia il 5,7% di minori non consuma neppure un pasto proteico adeguato al giorno¹⁷. Il momento del pasto a scuola è perciò un importante strumento di prevenzione dell'obesità infantile e della malnutrizione, tenendo conto che più di due milioni di bambini usufruiscono ogni anno della mensa scolastica, consumando 380 milioni di pasti

¹⁴ E. Isidori, *La pedagogia dell'alimentazione: un contributo ad una teoresi educativa*, in "Rivista Formazione Lavoro Persona", "Alimentare la vita, alimentare lo spirito", 14 giugno 2015, p. 130.

¹⁵ *Linee Guida per l'educazione alimentare nella scuola italiana*, MIUR 14.10.2011, prot. n. 7835.

¹⁶ Cfr. l'indagine nazionale 2012-2014 del sistema di sorveglianza nazionale "Okkio alla salute" promossa dal Ministero della Salute e coordinata dall'Istituto Superiore di Sanità. La raccolta dati riguarda un campione di 48.426 bambini (di età compresa fra 8 e 9 anni) 50.638 genitori, 2.672 classi di 2.408 plessi in tutte le regioni italiane.

¹⁷ Cfr. ISTAT, *Indagine sulle condizioni di vita*, 2014.

l'anno¹⁸. Mangiare a scuola riveste un rilievo particolare non solo dal punto di vista nutrizionale, come risposta ad un bisogno fisiologico, ma anche sotto l'aspetto sociale, comunicativo e preventivo¹⁹.

Alcune inevitabili trasformazioni della routine quotidiana contribuiscono al diffondersi di rischiose abitudini alimentari: i genitori hanno meno tempo da dedicare alla preparazione dei pasti, favorendo piatti ipercalorici, *ready to cook*, a scapito di alimenti più poveri in calorie ma di più lunga preparazione, l'aumento del consumo, spesso poco critico, dei pasti fuori casa e la destrutturazione della giornata alimentare che spezza una corretta distribuzione dei pasti e moltiplica le occasioni di consumo istantaneo e sregolato di cibo. La qualità della dieta non è l'unica causa di questa situazione; le società tecnologiche tendono a non stimolare all'attività motoria, sia per gli spostamenti quotidiani (auto e mezzi pubblici sostituiscono sempre più spesso biciclette e camminate) che per la qualità del tempo libero (i ragazzi passano molto più tempo davanti a tv, computer, *tablet* e *smartphone* che giocando all'aria aperta). L'assenza di attività motoria non può essere sostituita dalla pratica sportiva che, pur essendo sempre più diffusa fra i giovani, rimane limitata a poche ore a settimana. L'educazione alimentare a scuola, prospettiva ampia, complessa e trasversale, può essere difficoltosa per il fatto che i bambini arrivano già con delle abitudini alimentari famigliari, a volte errate. È necessario di conseguenza considerare l'urgenza di percorsi formativi sulla tematica alimentare rivolti a insegnanti, genitori e personale addetto alla mensa, fondati su strategie e metodologie innovative, che vadano oltre un'impostazione nozionistico-nutrizionale e impositivo-precettistica.

In coerenza con i ritmi di sviluppo psicologico ed esperienziale del bambino nelle suddette *Linee Guida* sono proposte quattro piste di lavoro che possono aiutare il bambino ad esprimersi, a parlare di sé in relazione al cibo e all'alimentazione: io, il cibo nel mio piatto e il mio corpo; io, il cibo nella mia giornata, la scuola e la famiglia; io, il cibo, la stagione, gli amici e il territorio in cui vivo; io, il cibo e la società, nel mondo e nel tempo.

Si specificano inoltre alcuni obiettivi significativi per la salute e il benessere della popolazione scolastica da raggiungere nel breve e medio termine: incentivare la consapevolezza dell'importanza del rapporto cibo-salute così da sviluppare una coscienza alimentare personale e collettiva; favorire l'adozione di sani comportamenti alimentari, adottando metodologie didattiche opportune e considerando in particolar modo la conoscenza delle produzioni agroalimentari di qualità, ottenute rispettando l'ambiente, la legalità e i principi etici, legate alla tradizione e alla cultura del territorio; promuovere la conoscenza del sistema agroalimentare mediante la comprensione delle relazioni esistenti tra sistemi produttivi e distributivi; promuovere la trasversalità dell'educazione alimentare sugli aspetti scientifici, storici, geografici, culturali, antropologici, ecologici, sociali e psicologici legati al rapporto personale e collettivo con il cibo; promuovere un concetto di qualità complessiva del cibo che, partendo dalla sicurezza, conduca all'interiorizzazione di aspetti valoriali emergenti relativi a sostenibilità, etica, stagionalità e territorialità.

In famiglia e a scuola sarebbe importante insegnare non solo *cosa* mangiare ma anche *come* mangiare per imparare a vivere bene, seguendo i principi del fare, dell'autonomia, del

¹⁸ Si veda il sito Osservatorio Ristorazione Collettiva e Nutrizione, <http://oricon.it>.

¹⁹ Cfr. Save The Children, *(Non) tutti a Mensa 2017. Il servizio di ristorazione scolastico per le scuole primarie in Italia*, Roma, Save the Children Italia Onlus, 2017.

capire e del prendersi cura, obiettivi imprescindibili per una corretta educazione alimentare, già richiamati anni fa da Maria Montessori. “L’autonomia può essere esercitata quotidianamente in vari modi: sentirsi capaci di fare una spremuta d’arancia per sé e per i propri amici, saper tagliare la macedonia che servirà per il pranzo comune, saper separare il bianco dal rosso dell’uovo, pulire insieme alla cuoca i fagiolini e gli spinaci, imparare a conoscere i propri gusti e imparare anche a rispettare i gusti degli altri”²⁰. La pedagoga italiana si preoccupò anche di fornire informazioni sul valore nutrizionale dei cibi, di suggerire i modi per cucinarli e di proporre alcune ricette, aggiungendo suggerimenti su come creare un ambiente idoneo dal punto di vista fisico ed emotivo, gradevole e stimolante, attraverso la scelta di arredi, la cura degli oggetti e le attività pratiche da far compiere per la crescita armonica di ogni bambino. Nel suo metodo didattico introdusse le attività all’aperto, l’osservazione della natura, l’allevamento degli animali domestici, la coltivazione delle piante in giardino e nell’orto, non solo per favorire lo sviluppo fisico dei bambini attraverso il gioco e il movimento, ma anche per utilizzare il raccolto dei prodotti della terra sia come materiale di conoscenza sia per arricchire la modesta mensa di alunni e insegnanti. “Le cure premurose verso gli esseri viventi sono la soddisfazione di uno degli istinti più vivi dell’anima infantile”, quindi sarebbe doveroso da parte di tutte le agenzie educative impegnarsi per contribuire ad una formazione delle nuove generazioni consapevole e sensibile verso il mondo che ci circonda e ad un giusto rapporto con la natura e il cibo.

“Mangiando si impara a mangiare: di questo dovrebbe occuparsi la scuola, in accordo con la famiglia”²¹; mangiare bene, può diventare un esercizio quotidiano da praticare e approfondire insieme, nel rispetto e arricchimento reciproci.

C’è bisogno di dirigenti sensibili al tema, di insegnanti motivati e formati al riguardo, di famiglie collaborative, di sinergia d’intenti, di condivisione di prassi accuratamente progettate e agite, per edificare il futuro comune dell’umanità in uno spirito di fraternità, muovendo da un’alimentazione sana e consapevole.

Un corretto rapporto con il cibo fin dall’infanzia può configurare un buon viatico verso la sostenibilità e si sostanzia in famiglia e a scuola nella gioia e nella condivisione attorno alla tavola, in un laboratorio educativo, mattutino, pomeridiano o serale, in cui si celebri l’incontro e la relazione umana, coltivando alleanza per nutrire di *sensu* la vita²².

4. Bibliografia di riferimento

Bianchi E., *Il pane di ieri*, Torino, Einaudi, 2008.

Birbes C. (a cura di), *Alimentare la vita. Expo 2015 una sfida educativa tra cibo, persona, benessere*, Lecce-Rovato, Pensa Multimedia, 2013.

Birbes C., *Nutrirsi di relazione. Riflessione pedagogica tra cibo e educazione*, Lecce-

²⁰ M. Montessori, *Il Metodo della Pedagogia Scientifica applicato all’educazione infantile nelle Case dei Bambini*, Città di Castello, Lapi, 1909, p. 313.

²¹ M. Lambiase, M. Bisagni (a cura di), *Mangiare a scuola*, Fidenza, Mattioli 1885, 2014, p. 11.

²² Cfr. P. Malavasi, *Scuole, lavoro! La sfida educativa dell’alternanza*, Milano, Vita e Pensiero, 2017, pp. 69-73.

Brescia, Pensa Multimedia, 2012.

Fishler C., *Commensality, Society and Culture*, in "Social Science Information", 50, 2011, pp. 528-548.

Francesco, *Messaggio del Santo Padre per la Giornata Mondiale dell'Alimentazione*, 16 ottobre 2013.

Garrone P., Melacini M., Perego A. (a cura di), *Dar da mangiare agli affamati. Le eccedenze alimentari come opportunità*, Milano, Guerrini e Associati, 2012.

Isidori E., *La pedagogia dell'alimentazione: un contributo ad una teoresi educativa*, in "Rivista Formazione Lavoro Persona", "Alimentare la vita, alimentare lo spirito: alternanza di un processo", 14, giugno 2015, pp. 119-130.

Lambiase M., Bisagni M. (a cura di), *Mangiare a scuola*, Fidenza, Mattioli 1885, 2014.

Malavasi P., *Scuole, lavoro! La sfida educativa dell'alternanza*, Milano, Vita e Pensiero, 2017.

Milani P., Pegoraro E., *Tra pentole e legami familiari: il tempo dei pasti*, in "Rivista Italiana di Educazione Familiare", 2, 2016, pp. 50-71.

Montessori M., *Il Metodo della Pedagogia Scientifica applicato all'educazione infantile nelle Case dei Bambini*, Lapi, Città di Castello, 1909.

Save The Children, *(Non) tutti a Mensa 2017. Il servizio di ristorazione scolastico per le scuole primarie in Italia*, Roma, Save the Children Italia Onlus, 2017.

Scola A., *Cosa nutre la vita? Expo 2015*, Milano, Corriere della sera, 2013, p. 77.

Segrè A., Gaiani S. (a cura di), *Trasforming Food Waste into a Resource*, Cambridge, RSC, 2011.

Standage T., *An edible history of humanity*, New York, Walker & Co, 2009.

Received: July 10, 2018

Revisions received: September 7, 2018

Accepted: September 19, 2018