

Il Progetto: Food for studying

Il progetto Food for studying è stato sviluppato, sulla base delle linee guida e delle normative a nostra disposizione, in risposta alle tendenze rilevate dai dati statistici, mirando a soddisfare le esigenze alimentari degli studenti universitari in modo completo ed efficace. Si articola attorno a tre pilastri fondamentali:

- **Alimentazione consapevole e personalizzata**
- **Sostenibilità ambientale e sociale**
- **Comunicazione**



1 ALIMENTAZIONE CONSAPEVOLE E PERSONALIZZATA

Nel cuore del progetto si trova un impegno per fornire un'offerta alimentare personalizzata e consapevole. Informando gli studenti sull'importanza di una dieta equilibrata e promuovendo la dieta mediterranea come modello di riferimento, ci assicuriamo che essi possano operare scelte alimentari più consapevoli. Inoltre, adattiamo l'offerta alimentare per soddisfare le specifiche esigenze degli studenti, tra cui celiaci, intolleranti e vegetariani. Utilizziamo il Nudging, un approccio di progettazione che incoraggia scelte più sane attraverso suggerimenti positivi e indiretti.

1.1 Strategie di Nudging: Guida verso una dieta sana

Il Nudging rappresenta una strategia delicata ma efficace per influenzare positivamente le scelte alimentari degli studenti. Questa tecnica, nota come "food nudging", mira a spingere le persone verso scelte alimentari più sane e sostenibili, incoraggiando comportamenti in linea con i principi di un'alimentazione equilibrata e promuovendo pratiche a minor impatto ambientale.

Le ricerche più recenti dimostrano che la presentazione visiva e gustativa dei cibi gioca un ruolo cruciale nel plasmare le preferenze alimentari. Pertanto, ci impegniamo a curare attentamente ogni dettaglio dalla preparazione delle pietanze all'allestimento della sala:

- Cura della presentazione dei piatti per favorire il consumo di frutta e verdura: cura nel dettaglio, nei tagli delle materie prime, negli accostamenti visivi e gustativi.
- Alternative dolci sane: proponiamo yogurt intero o parzialmente scremato arricchito con frutta fresca e/o cereali integrali.
- Allestimento in sala di infografica per incentivare scelte sane, come un corretto consumo di acqua, promuovendo l'idratazione sana e sostenibile.
- Allestimento di un percorso visivo con bollino "GoodBites" per evidenziare le opzioni salutari, un percorso per guidare gli studenti verso scelte più sane
- Separazione visiva tra dessert e insalate per promuovere la consapevolezza delle scelte alimentari.
- Posizione strategica del pane integrale in prossimità dei vassoi
- Fornitura di borracce brandizzate.



Queste pratiche di nudging fanno parte del nostro impegno costante nel creare un ambiente universitario che promuova scelte alimentari più sane e sostenibili. Crediamo che guidare gli studenti verso comportamenti consapevoli contribuirà non solo al loro benessere personale ma anche alla creazione di un campus più sano e sostenibile per tutti.

1.2 Dieta Mediterranea: Caratteristiche Nutrizionali

Per individuare le caratteristiche di un Piano Alimentare che si rivolga agli studenti universitari, ci basiamo sui principi fondamentali della Dieta Mediterranea, un modello alimentare riconosciuto scientificamente come benefico per la salute umana e l'ambiente.

- Secondo le *Linee Guida del CREA 2018*, l'adozione di una dieta mediterranea è associata a una minore incidenza di obesità e sovrappeso e quindi protegge dalle malattie cronicodegenerative, e promuove la salute, la longevità e la sostenibilità sociale e ambientale.
- *Willett MD, coordinatore della EAT Lancet Commission*, sottolinea l'importanza di raddoppiare il consumo globale di frutta, verdura, frutta a guscio e legumi, mentre ridurre del 50% il consumo di carne rossa e zucchero. Questo modello di dieta non solo migliora la salute individuale ma può anche ridurre l'impatto ambientale, contribuendo a una maggiore sostenibilità.
- Con la *IV Revisione dei Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana (LARN)* la Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU) ha inteso offrire un documento nutrizionale che è alla base della pianificazione del nostro programma alimentare.

Fabbisogno giornaliero medio ambosessi con LAF pari a 1,45 per fascia d'età 18-24 anni	2250 kcal/die
--	---------------

Sulla base delle indicazioni autorevoli, abbiamo individuato le caratteristiche nutrizionali, di un modello ristorativo di elevata sostenibilità ambientale e coerente col modello mediterraneo.

Caratteristiche nutrizionali di base	1	Menù stagionale	
	2	Menù articolato su almeno 4 settimane	
	3	Varietà delle preparazioni e frequenze in linea con i documenti di riferimento	
	4	Acqua di rete o in alternativa acqua naturale o gasata	
	5	Verdura (no legumi/no patate) di stagione almeno una porzione ad ogni pasto	
	6	Frutta fresca di stagione una porzione ad ogni pasto	
	7	Pane a ridotto contenuto di sale (1,7% riferito alla farina)	
	8	Cereali: pane, pasta o cereali in chicco (grano, grano saraceno, riso, orzo, farro, mais avena, etc..) almeno 3 tipologie differenti nel mese anche nella forma integrale	
	9	Piatti a base di cereali ad ogni pasto (ad eccezione di quando sono presenti le patate)	
	10	Patate non oltre 1 volta alla settimana	
	11	Piatti a base di pesce almeno 1 volta alla settimana	
	12	Piatti a base di legumi (proteine vegetali: burger di soia, tofu, hummus) almeno 1 volta alla settimana	
	13	Piatti a base di carne non oltre 2 volte alla settimana, variandone la tipologia	
	14	Piatti a base di formaggio non oltre 1 volta alla settimana	
	15	Piatti a base di uova non oltre 1 volta alla settimana	
	16	Sale iodato, erbe aromatiche e spezie	
	17	Olio extravergine di oliva come condimento privilegiato	
Caratteristiche migliorative	giornaliere	1	Pane integrale o ai 5 cereali o di grano duro
		2	Piatti unici composti da cereali (pasta, riso, etc.) e alimenti prevalentemente proteici (legumi, pesce, formaggi, uova e carne) associati al solo contorno di verdura
		3	Patate come contorno in sostituzione al pane o associate ad un piatto in brodo/zuppa con verdure
		4	Salumi e affettati (prosciutto cotto, crudo, bresaola, ecc.) non presenti nel menu
		5	Verdura proposta all'inizio del pasto
		6	Yogurt vaccino o vegetale in alternativa al dessert
		7	Frutta secca, essiccata e semi oleosi in insalate
settimanali	1	Verdura preferibilmente di stagione, almeno 4 varietà	
	2	Frutta fresca di stagione almeno 3 varietà	
mensili	1	Piatti a base di legumi (o sostituti vegetali) più di 4 volte al mese	
	2	Piatti a base di pesce più di 4 volte al mese, variando nella tipologia	
	3	Altri cereali (oltre a pasta e riso, quali orzo, farro, ecc.), presenti nel mese almeno 3 volte	

1.3 Attenzione per il singolo

In un contesto di crescente attenzione a ciò che mangiamo e a come gli alimenti vengono prodotti, è importante prevedere menù che tengano conto della molteplicità di patologie alimentari riconosciute e documentate come le allergie/intolleranze alimentari diagnosticate con protocolli medici riconosciuti. Come suggerito nei CAM, offerte alimentari che rispondono a queste patologie possono rappresentare un ulteriore valore aggiunto in termini di sostenibilità alimentare e inclusione sociale contribuendo al ventaglio di proposte disponibili per gli studenti insieme alle diete speciali previste per motivi etico/religiosi.

Pertanto il nostro progetto prevede una varia offerta di pasti speciali, che si rivolgono sia a persone con necessità particolari, sia a persone che vogliono fare una scelta più sostenibile:



Piatti e Pasti speciali	Frequenza
Presenza di un 1° piatto naturalmente privo di glutine	Giornaliera
Possibilità di richiedere la preparazione di pasta priva di glutine	Giornaliera
Presenza di almeno un 2° piatto naturalmente privo di glutine	Giornaliera
Presenza di almeno un 2° piatto vegano (proteine vegetali)	Giornaliera
Presenza di un pasto interamente vegetariano	Una volta a settimana
Presenza di un pasto interamente vegano	Una volta ogni 2 settimane

2 SOSTENIBILITÀ AMBIENTALE E SOCIALE

La sostenibilità ambientale e sociale rappresenta un pilastro fondamentale del nostro progetto. La sua importanza è accentuata dalla crescente consapevolezza degli studenti riguardo all'impatto che le loro scelte alimentari hanno sul mondo circostante. Gli studenti universitari di oggi non solo cercano pasti nutrienti ma sono anche attenti alla sostenibilità del pasto e al momento di convivialità che ne deriva.

In risposta a questa crescente sensibilità, abbiamo sviluppato una serie di iniziative che non solo mirano a soddisfare le esigenze nutrizionali degli studenti ma anche a abbracciare una prospettiva più ampia di responsabilità sociale e ambientale. Queste iniziative, ispirate e guidate dai Criteri Minimi Ambientali (CAM) e dagli Obiettivi per lo Sviluppo Sostenibile dell'Agenda 2030, si inseriscono in un quadro normativo mirato a ridurre l'impatto ambientale della ristorazione collettiva universitaria.

2.1 Approvvigionamento sostenibile

Nel nostro impegno per una sostenibilità ambientale e sociale, ci concentriamo sull'intero ciclo di vita dei prodotti serviti. Collaboriamo strettamente con i produttori locali (KmO) e adottiamo pratiche di approvvigionamento sostenibile, seguendo rigorosamente i Criteri Minimi Ambientali (CAM). In particolare, le iniziative del nostro progetto si caratterizzano a partire dalle seguenti indicazioni:

- **Dieta a minore consumo di proteine animali.** In linea con le ultime edizioni dei LARN e le nuove Linee di Indirizzo Nazionale per la ristorazione, promuoviamo una dieta mediterranea che riduca il consumo di proteine animali. Questa scelta migliora la salute degli studenti e, allo stesso tempo, riduce l'impatto ambientale, contribuendo alla sostenibilità complessiva del nostro programma.
- **Diversificazione delle specie ittiche.** Valorizziamo la diversità delle specie ittiche e promuoviamo ricette variegata. Questo approccio supporta la creazione di filiere locali e riduce gli sprechi alimentari, contribuendo così alla sostenibilità ambientale attraverso la protezione delle risorse marine.



- **Prodotti Biologici.** L'agricoltura biologica riduce l'impatto ambientale e contribuisce al mantenimento della biodiversità.
- **Filiera corta e KmO.** Abbracciamo il principio dell'approvvigionamento in un contesto di filiera corta e KmO. Questo non solo riduce l'inquinamento causato dai trasporti a lunga distanza ma promuove anche l'indipendenza alimentare del servizio, contribuendo a una maggiore resilienza delle forniture alimentari, e a un maggior controllo degli sprechi e delle eccedenze.
- **Riduzione degli sprechi e donazioni.** Attuiamo strategie per ridurre gli sprechi alimentari e doniamo le eccedenze alle organizzazioni non lucrative. Questa pratica non solo riduce gli sprechi ma aiuta anche coloro che ne hanno più bisogno. Implementiamo la raccolta selettiva delle eccedenze, destinandole all'alimentazione animale o al compostaggio di prossimità, promuovendo così la gestione sostenibile dei rifiuti organici.



2.2 Riduzione dell'impronta ambientale

Nel perseguire la nostra missione di sostenibilità, implementiamo una serie di iniziative mirate a ridurre ulteriormente il nostro impatto ambientale. Alcune di queste iniziative includono:

- **Eliminazione della plastica monouso:** Il progetto prevede la completa eliminazione dell'uso di bottiglie di plastica e stoviglie monouso all'interno delle nostre strutture, promuovendo invece, l'uso di contenitori riutilizzabili e stoviglie lavabili.
- **Promozione dell'acqua del rubinetto:** Incoraggiamo l'utilizzo dell'acqua di rete, fornendo erogatori d'acqua potabile filtrata e borracce riutilizzabili.
- **Campagne di sensibilizzazione sugli imballaggi biodegradabili:** Informiamo la nostra comunità sull'importanza di utilizzare imballaggi biodegradabili. Collaboriamo con i fornitori per introdurre imballaggi sostenibili e ridurre il nostro impatto ambientale.
- **Incentivazione del riciclaggio:** Piazziamo bidoni per la raccolta differenziata in punti strategici delle nostre strutture. Sensibilizziamo gli studenti, il personale e i visitatori all'importanza del riciclaggio e alla corretta gestione dei rifiuti.
- **Sensibilizzazione e monitoraggio degli sprechi.** Conduciamo regolari indagini per comprendere le cause degli sprechi alimentari e adottiamo azioni preventive per ridurli al minimo. Sensibilizziamo la comunità universitaria sull'importanza di ridurre gli sprechi alimentari.



2.3 Monitoraggio e prospettive di miglioramento

Per garantire la sostenibilità a lungo termine delle nostre iniziative, monitoriamo costantemente gli indicatori chiave di sostenibilità. Questi indicatori includono la quantità di rifiuti ridotti, l'efficienza energetica, l'uso dell'acqua e la riduzione delle emissioni di gas serra. Analizziamo regolarmente questi dati per identificare aree di miglioramento e implementare nuove strategie per ridurre ulteriormente l'impatto ambientale delle nostre attività.

Indicatori Chiave	Obiettivi
Riduzione delle proteine animali	-20% entro il 2025
Utilizzo di specie ittiche diverse	Introduzione di almeno 5 specie ittiche diverse (di cui almeno 3 da allevamento)
Percentuale di Prodotti Biologici	+20% dei prodotti da agricoltura biologica
Km o e Filiera corta	100% dei prodotti da filiera corta, +30% prodotti a KmO
Eliminazione di plastica e imballaggi	Nessuna bottiglia di plastica utilizzata, riduzione ulteriore di rifiuti monouso e imballaggi
Riciclaggio	80% dei rifiuti correttamente differenziati
Riduzione degli sprechi alimentari	Riduzione del 25% degli sprechi alimentari

Questi indicatori ci aiutano a valutare costantemente l'efficacia delle nostre azioni e identificare aree di miglioramento. Attraverso una combinazione di approvvigionamento sostenibile, riduzione degli sprechi e coinvolgimento attivo degli studenti, lavoriamo costantemente per migliorare la sostenibilità del nostro servizio alimentare universitario.

2.4 Eventi Tematici e Interculturalità

Il momento del pasto può diventare strumento di interazione sociale, comprensione interculturale e contribuiscono che permette di creare un ambiente accogliente e inclusivo nei collegi universitari.

Il nostro progetto si incentra sull'importanza di creare un ambiente che sia più di un semplice luogo dove mangiare. Per gli studenti lontani da casa, il collegio universitario non è solo una mensa, ma un secondo focolare. In risposta a questa necessità di connessione, abbiamo introdotto una serie di iniziative mirate a rendere il nostro servizio alimentare **un'esperienza completa e multi culturalmente ricca**.

Riconosciamo che gli studenti provengono da **contesti culturali diversi**. Prevediamo pertanto giornate speciali dedicate alle cucine regionali italiane. Queste giornate non solo offrono il comfort di un pasto familiare, ma creano anche un senso di appartenenza e identità. Allo stesso tempo, ospitiamo eventi che esplorano le cucine e le tradizioni di altre culture, permettendo anche agli studenti stranieri di sentirsi a casa in un ambiente nuovo e sconosciuto.

Questi momenti non solo soddisfano il palato, ma anche il bisogno umano di connessione e comprensione reciproca. Nel nostro impegno per la sostenibilità, non trascuriamo mai l'importanza di creare un **ambiente accogliente e inclusivo**. La diversità culinaria diventa così uno strumento per **unire** le persone, creando un senso di comunità che va oltre il semplice atto di condividere un pasto.



3 COMUNICAZIONE EFFICACE E COINVOLGIMENTO

Una comunicazione chiara ed efficace è fondamentale per il successo del progetto, in quanto ci permette di racchiudere e presentare tutte le iniziative che caratterizzano il nostro servizio. Utilizziamo una varietà di canali, tra cui i social media, poster informativi, per informare gli studenti sulle iniziative in corso e come piattaforma per comunicare con loro: raccogliamo costantemente il loro feedback attraverso sondaggi e li coinvolgiamo attivamente nel processo decisionale per creare un ambiente alimentare che risponda pienamente alle loro esigenze e aspettative.



Questionari Online e Sessioni di Feedback:

Regolarmente, chiediamo agli studenti di condividere le loro opinioni attraverso questionari online mirati. Questi questionari sono progettati per essere chiari e accessibili, consentendo agli studenti di esprimere liberamente le loro idee e le loro preferenze sul servizio di ristorazione universitaria.

Comunicazione Effettiva attraverso i Social Media:

I social media sono il nostro ponte diretto con gli studenti, in quanto rappresentano lo strumento comunicativo più utilizzato dalla fascia d'età a cui si rivolge il nostro servizio. Tramite piattaforme come Instagram, Facebook e Twitter, manteniamo aggiornati sulle ultime iniziative, i menu speciali e gli eventi a tema.

Comunicazione Visiva e Nudging:

Siamo consapevoli del potere della comunicazione visiva. Oltre a poster informativi, utilizziamo strategie di nudging visivo nel layout della mensa. Le disposizioni accattivanti e i suggerimenti sottili incoraggiano verso scelte alimentari più sane e sostenibili senza compromettere la libertà di scelta.

