

Posate e matite

Il magazine scolastico
di Risto3

risto3.it

 RISTO3



Green Food Week

Bambini del Trentino (e d'Italia) uniti per l'ambiente

Nelle scuole della Comunità Valsugana e Tesino serviamo ogni giorno la sostenibilità e ci impegniamo per offrire a bambini, ragazzi e adulti piatti sani e rispettosi del pianeta.

Oltre all'impegno quotidiano, anche quest'anno abbiamo **scelto di aderire alla Green Food Week**, iniziativa promossa da **Foodinsider** su tutto il territorio italiano per promuovere uno stile di vita sano per i bambini e per il Pianeta.

Dal 13 al 17 febbraio nelle scuole aderenti all'iniziativa, sono stati serviti **piatti green ogni giorno... per l'intera settimana**. Il **16 febbraio**, contestualmente all'iniziativa di Caterpillar *M'illumino di meno*, tutti i bambini d'Italia hanno consumato un **MENU GREEN** composto da piatti sani e a basso impatto ambientale.

Per conoscere di più sull'iniziativa, visita la pagina dedicata su risto3.it.



CURIOSITÀ E APPROFONDIMENTI

Comunità Valsugana e Tesino e Risto3 hanno scelto di **NON** utilizzare alimenti contenenti farine di *Acheta domesticus* o similari.

La ricetta della cuoca: gli strangolapreti

Ogni piatto, anche quelli più elaborati, è cucinato a mano e preparato in giornata

Prova anche tu a cucinare gli strangolapreti alla trentina con la ricetta della cuoca



GLI INGREDIENTI

per 4 persone

260 gr Spinaci surgelati biologici

240 gr Pane grattugiato

130 gr Latte parzialmente scremato biologico

1 uovo

Olio Extra Vergine di Oliva 20 gr

20 gr Trentingrana biologico

20 gr Burro biologico

farina q.b.

A piacere aglio e salvia, sale fino e grosso

Cuoci gli spinaci, lasciali raffreddare e frulla il tutto.

In una ciotola metti spinaci e pangrattato, olio e aglio tritati, latte, uova, sale fino, grana, farina e impastali fino ad ottenere un composto omogeneo.

Cospargi il pane grattugiato sulla superficie di lavoro, suddividi l'impasto in più parti. Stendi l'impasto sulla superficie di lavoro fino ad ottenere uno spessore di 2 cm.

Taglia a quadratini per dare forma agli strangolapreti.

Cuoci gli gnocchi in abbondante acqua bollente salata e scolali quando vengono a galla.

Cospargi gli gnocchi con il grana e versa infine il burro precedentemente fuso.



Le porzioni... non sono frutto del caso

Mio figlio arriva a casa sempre affamato.

Non si possono costringere i bambini a mangiare tutto.

Si butta troppo cibo nelle mense della scuola!

Tante affermazioni, tutte comprensibili ma che dicono cose diametralmente opposte: e la verità quale è? Sta nel mezzo!

A volte abbiamo ricevuto segnalazioni in merito alle porzioni servite a bambini e ragazzi: va detto che spesso questi dubbi non hanno poi trovato conferma da parte delle stesse Commissioni Mensa che, lo ricordiamo, sono composte da rappresentanti di insegnanti e genitori nominati presso l'Istituto comprensivo di riferimento e dal Servizio Istruzione della Comunità Valsugana e Tesino (tel. 0461/755505 – mail: istruzione@comunitavalsuganaetesino.it), che si occupano di vigilare sul servizio mensa anche provando di persona i pasti all'interno della mensa.



IL PRANZO...

MENU TIPO 1

Risotto	80 gr
Carne	80 gr
Verdura cotta	100 gr
Verdura fresca	30 gr
Frutta	150 gr



Su menuscuole.it trovi il calendario aggiornato in tempo reale.
Inquadra il QrCode, vai subito a menuscuole.it



Ma quali sono i criteri alla base della definizione delle porzioni? Proviamo a spiegarlo, nella speranza di poter risolvere le perplessità.

IL FABBISOGNO GIORNALIERO



5 CURIOSITÀ NUTRIZIONALI

1. 2000 kCal/giorno è il fabbisogno di energia e nutrienti giornalieri per i bambini ed è simile per fasce di età.
2. Per il pranzo a scuola, il fabbisogno è simile considerando che l'attività svolta è la medesima
3. Stili di vita diversi (+ o - sedentari) = diverso fabbisogno
4. Il fabbisogno è soddisfatto al consumo del pasto completo (primo piatto+ secondo piatto + contorno cotto + contorno crudo+ pane+ dessert)
5. Il consumo di un pasto completo soddisfa le esigenze di stomaco dei bambini perché la porzione di ogni pietanza viene calibrata come espresso nelle linee guida

... IN NUMERI

MENU TIPO 2	
Pasta	70 gr
Pesce	70 gr
Verdura cotta	100 gr
Verdura fresca	30 gr
Frutta	150 gr

E IN MENSA?

Per garantire il giusto apporto nutrizionale è importante che i bambini consumino tutte le portate, anche quelle non gradite. Offrire porzioni in eccesso (l'ipernutrizione - mangiare più di quanto necessario - è infatti uno dei problemi dei paesi sviluppati) non è corretto ma neanche offrirle in difetto.

Come capire se la porzione è corretta? Non è possibile basarsi sulla percezione "ad occhio" per questo le cuoche vengono formate sulle giuste quantità da servire a bambini e ragazzi.



L'alimentazione spiegata ai bambini

Dietiste e nutrizioniste in classe per imparare a mangiare bene, per sé e per il pianeta

L'educazione alimentare è soprattutto questo: insegnare a bambini e ragazzi come mangiare... per stare bene anche da adulti. Un corretto stile di vita che è l'unione di tanti diversi "comportamenti": alimentazione, movimento, idratazione sono le tre colonne portanti della salute.

ABBIAMO UN OBIETTIVO AMBIZIOSO:

crescere generazioni più consapevoli dell'importanza del cibo come mezzo per una maggior tutela della salute (nostra e dell'ambiente)!

Si tratta di un processo lungo ma fondamentale che coinvolge tanto i genitori quanto la scuola e ovviamente la mensa. Con i progetti "Zer0 spreco" e "Io mangio sostenibile" dietiste, nutrizioniste e tecnologhe alimentari di Risto3 entrano in aula: tra giochi e discussioni di gruppo, si affrontano temi importanti con divertimento.



Su [menuscuole.it](https://www.menuscuole.it) trovi il calendario aggiornato in tempo reale.
Inquadra il QrCode, vai subito a [menuscuole.it](https://www.menuscuole.it)

Quanto è
"buono" da 1 a
100 il tuo stile
alimentare?

Ti basta un breve
test per conoscere
la risposta.

SCAN ME



La scelta delle materie prime

Alimentazione sana e sostenibilità: punti fermi per la selezione di prodotti e fornitori

La scelta delle materie prime non è certo casuale: la Comunità Valsugana e Tesino definisce in anticipo la natura dei prodotti, Risto3 si impegna a sceglierli, ogni giorno.

Ogni sforzo viene fatto per garantire a bambini e ragazzi un'alimentazione sana e... sostenibile.

Un menu inclusivo per tutti

Torna la "Giornata speciale senza glutine"

Il 16 maggio 2023 si festeggia la Giornata Mondiale Senza Glutine e, con la partecipazione di AIC Trentino, anche quest'anno in tutte le scuole sarà proposto un menu gluten free.

Perché mangiare le stesse portate, almeno per un giorno, annulla le differenze e fa sentire tutti bene! E non serve utilizzare prodotti pronti o industriali, basta sapere cosa selezionare per mettere in tavola un pasto inclusivo.

Ecco alcune delle materie prime utilizzate nella Comunità Valsugana e Tesino

Prodotti a basso impatto ambientale (minimo 60%)	
PESCE	• Trote
CARNE	• Carne bovina
LATTE	• Latte e derivati
FRUTTA E VERDURA	• mele • pere • kiwi • prugne • patate • carote • verze • cappucci • cavolfiori • zucche • zucchine

Prossimi eventi

SCAN ME



RISTO3

Il menu del giorno, sempre aggiornato!

Con MyRisto3 accedere a menuscuole
è ancora più facile!

Segui questi passi:

- Crea il tuo profilo su risto3.it
- Accedi all'area riservata e clicca su "Menu Scuole"
- Seleziona la scuola (o le scuole) e salva la tua preferenza

Il menu del giorno, sempre a tua disposizione, nella
tua area riservata!

Non vuoi registrarti?

Tieni a portata di mano questa rivista, inquadra
il QrCode e accedi direttamente al menu della
tua Comunità.



Inquadra il QrCode,
vai subito a
menuscuole.it