



Posate e matite

Il magazine scolastico
di Risto3

risto3.it

 RISTO3



La sicurezza è – da sempre – il nostro primo ingrediente

Nelle mense scolastiche, assicurare cibo sicuro e ambienti igienici non è solo una priorità, ma una missione quotidiana. Per raggiungere questi obiettivi, la Comunità di Valle insieme a Risto3 si affidano a controlli severi e meticolosi eseguiti da laboratori accreditati. Immaginate un tecnico di laboratorio con il suo kit di strumenti, che cammina tra pentole fumanti e frigoriferi zuppi di colori. Con meticolosità, preleva piccole porzioni di cibo per testarne la qualità, scrutando l'invisibile mondo dei batteri e dei microbi. Queste analisi devono stare dentro i confini sicuri dettati da norme europee e standard HACCP, un sistema che assicura che il cibo che finisce nei piatti dei nostri bambini sia non solo delizioso, ma soprattutto sicuro. Oltre al cibo, l'attenzione si sposta sulle superfici: i banchi, i taglieri, le maniglie. Tamponi ambientali vengono usati per rilevare la presenza di agenti patogeni, assicurando che ogni angolo della cucina sia conforme alle norme di sanificazione. E con una lista di controllo che conta ben 137 punti, niente viene lasciato al caso, dalla freschezza degli ingredienti fino al corretto utilizzo dei detersivi.

Ma non finisce qui. Periodicamente, ispettori arrivano inaspettatamente, pronti a valutare tutto, dalla gestione dei rifiuti alla temperatura dei frigoriferi, garantendo che le mense siano sempre all'altezza delle aspettative. Questo impegno costante per la sicurezza alimentare e l'igiene è ciò che rasserena genitori, insegnanti e alunni, sapendo che il pranzo servito è non solo nutriente, ma anche assolutamente sicuro.

Un pilastro fondamentale di questo sistema è l'ascolto attivo delle famiglie. Ogni feedback ricevuto dai genitori viene preso in carico per assicurare che ogni pasto non solo soddisfi i criteri di sicurezza, ma rispecchi anche le linee guida per un'alimentazione sana e sostenibile. Inoltre, le riunioni annuali delle Commissioni mensa, che si svolgeranno nel mese di aprile in ciascun Istituto Comprensivo, rappresentano un momento cruciale per il confronto diretto per approfondire alcune tematiche: a questi incontri partecipano i Commissari mensa, i rappresentanti della Comunità di Valle e i professionisti di Risto3.



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)

Per info

Per ulteriori informazioni, l'Ufficio Istruzione è a tua disposizione:

Telefono segreteria: 0461/755505 o 755506

Indirizzo e-mail: istruzione@comunitaualsuganoetesino.it

Le buone abitudini alimentari in famiglia

Siamo ciò che mangiamo,
scriveva Feuerbach

Indagine “Salute, alimentazione e sostenibilità”

Quanto siamo consapevoli dell'importanza delle nostre scelte alimentari, dalla spesa alla preparazione degli alimenti?



Partecipa alla nostra indagine, **inquadra il QRCode e rispondi alle domande.**

Per i genitori questo paradigma si può estendere a “siamo ciò che mettiamo in tavola”. Dalla colazione alla cena in famiglia si condividono abitudini che lasciano un'impronta per le scelte alimentari che si faranno “da grandi”.

Offrire piatti sani, buoni e sicuri per garantire una crescita adeguata è la grande sfida e responsabilità di ogni adulto, ma c'è di più: dare il buon esempio a tavola e mantenere le tradizioni culinarie sono il vero valore aggiunto che può fare la differenza in termini di eredità alimentare.



Mensa attiva e sostenibile

Torna la Green Food Week

Nelle mense Risto3 si mastica sostenibilità ogni giorno, ma in occasione della giornata di sensibilizzazione in tema di alimentazione sostenibile lanciata a livello nazionale i riflettori si sono accesi ancora più forti: è stato servito un menù “amico della Terra”, cioè con basso impatto ambientale. Piatti nuovi, gustosi e completi per far apprezzare a bambini e ragazzi le proteine vegetali e alcuni prodotti locali.



Scopri tutte le curiosità sulla mensa scolastica - e non solo: accedi al **“Blog del Gusto”** su risto3.it



 RISTO3



Che cosa significa il benessere in montagna?

La SAT (Società degli Alpinisti Tridentini - APS) lo racconta con SAT Family



CURIOSITÀ:

Inquadra il QRCode e scopri l'escursione consigliata per la tua famiglia.

Esperienze, luoghi e momenti condivisi resi possibili da chi ogni giorno si impegna a promuovere attività per bambini, ragazzi, nonni e genitori tra le nostre amate vette. Dalla serenità dello stare all'aperto alla promozione del benessere fisico e psichico, ogni momento in montagna diventa un'opportunità per imparare, condividere e celebrare i piccoli traguardi di oggi.

Andare in montagna prepara alla vita nella condivisione degli itinerari, nella scelta del luogo, nell'affrontare insieme un sentiero facile o difficile. Significa porsi un obiettivo, una meta da raggiungere.

Ma significa soprattutto imparare a conoscere sé stessi, le proprie capacità e i propri limiti, condividendo il sentiero.

Cosa mangiare in montagna

I consigli della dietista Martina Zampiero

Oltre a un equipaggiamento adeguato è necessario prestare attenzione anche all'alimentazione che si sceglie di adottare:

- Idratazione: prima, durante e dopo l'escursione è importante bere. Scegli acqua, evita bibite zuccherate o arricchite di sali minerali (utili solo per attività intensa)
- Non digiunare: provoca disidratazione e farai più fatica.
- A pranzo riso, pasta e pane sono perfetti meglio se accompagnati da alimenti poco proteici
- E gli snack? Durante l'attività frutta disidratata e barrette al miele; cioccolata e frutta secca sono perfette al termine della camminata.

Il menu del giorno, sempre aggiornato!

Con MyRisto3 accedere a menuscuole
è ancora più facile!

1. Crea il tuo profilo su risto3.it
2. Accedi all'area riservata e clicca su "Menu Scuole"
3. 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.



Risto3 Magazine
N. 04 | 2024

Direttore responsabile
Walter Liber

Design
Graffiti Agency

Stampa
Grafiche Futura

Registrazione al
tribunale di Trento
n.3/2023 del 23/08/2023

risto3.it