



Posate e matite

Il magazine scolastico
di Risto3

risto3.it

 RISTO3



Bentornati a scuola!

Care studentesse e cari studenti, vecchi e nuovi, siamo di nuovo ai blocchi di partenza. Un nuovo anno scolastico è iniziato e voi siete i veri protagonisti: chi entra per la prima volta nel mondo della scuola, chi è ormai un veterano della mensa e chi, più grande, si prepara a vivere l'ultimo anno prima delle superiori. Tutti, però, condividete lo stesso spazio conviviale: la mensa scolastica, un luogo dove si cresce non solo nello studio ma anche nelle abitudini alimentari.

Perché il servizio funzioni al meglio è importante anche ascoltare la vostra voce: vi ricordiamo che potete raccontarci come sta andando, segnalarci osservazioni o darci suggerimenti. La mensa è un servizio di comunità e come tale vive anche grazie ai vostri contributi. Per farci sapere cosa ne pensate, potete sempre fare riferimento alla Commissione Mensa istituita presso ogni Istituto Comprensivo e alla Comunità scrivendo alla mail

istruzione@comunitaValsuganaetesino.it.

Cogliamo l'occasione per augurare a tutti voi un anno scolastico non solo ricco di scoperte e amicizie, ma anche... gustoso!

Con l'App MeetsFood, la mensa a portata di click!

Effettua la ricarica anticipata dei buoni pasto in modo semplice e veloce, scegliendo tra diverse modalità di pagamento come carta di credito o PagoPA. Basta accedere all'App MeetsFood con SPID/CIE per monitorare lo storico dei pagamenti, le giornate di presenza e le comunicazioni relative alla mensa.

Ricorda che il pagamento deve essere effettuato in anticipo per garantire il servizio mensa, così i tuoi bambini potranno sempre contare su pasti sani e gustosi.

MENÙ SCOLASTICO 2025-2026

Ai genitori ricordiamo che potete trovare il menù sul sito dedicato di Risto3 www.menuscuole.it e in formato pdf sul sito della Comunità Valsugana e Tesino www.comunitavalsuganaetesino.it

L'educazione alimentare parte dalla tavola... e continua sui banchi!

La mensa scolastica è solo una parte dell'alimentazione quotidiana. Per questo la Comunità della Valsugana e Tesino insieme a Risto3 lavorano fianco a fianco per aiutare alunne e alunni a costruire sane abitudini alimentari, capaci di accompagnarli per tutta la vita.

L'impegno non si ferma al pranzo in mensa: prosegue anche in classe, grazie a **progetti di educazione alimentare** pensati su misura per ogni età e presentati dagli esperti di Risto3. questi si concretizzano in lezioni, che alternano momenti di spiegazione a giochi e attività interattive, così che i ragazzi possano imparare divertendosi. Promuovere l'educazione alimentare fin dall'infanzia significa dare basi solide su cui costruire il benessere di domani.



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

Durante l'anno scolastico 2024-2025 sono stati affrontati diversi temi, ciascuno con l'obiettivo di rendere la scelta del cibo un gesto consapevole e responsabile:

- **La frutta**, con il progetto **“Cosa ti frutta in testa?”**, per scoprire la stagionalità e imparare l'importanza delle 5 porzioni al giorno;
- Lo **spreco alimentare**, con il progetto **“Io spreco 0”**, per approfondire il tema degli sprechi sulle tavole e come si può contrastare questo problema. Il progetto è stato introdotto cercando di far riflettere gli alunni di età 11-12 anni su questo tema tanto importante quanto attuale.

Diamo un'occhiata ai numeri!

Progetto	Numero di interventi	Ore
Cosa ti frutta in testa	1	1
Io spreco 0	3	2
Totale	4 interventi	3 ore

Sono state coinvolte 4 classi, per un totale di 46 alunni.

È la prova concreta che l'impegno della Comunità della Valsugana e Tesino e di Risto3 non si vuole fermare a scuola, ma un vero e proprio investimento per il futuro delle nuove generazioni.



Le novità sui menù scolastici

La nuova piramide alimentare ci guida in un anno di gusto e salute

Ogni inizio anno scolastico porta con sé piccole e grandi novità. Anche il menu delle mense scolastiche non fa eccezione! Grazie al lavoro delle dietiste e tecnologhe alimentari di Risto3, le proposte alimentari sono sempre al passo delle ultime evidenze scientifiche e linee guida.

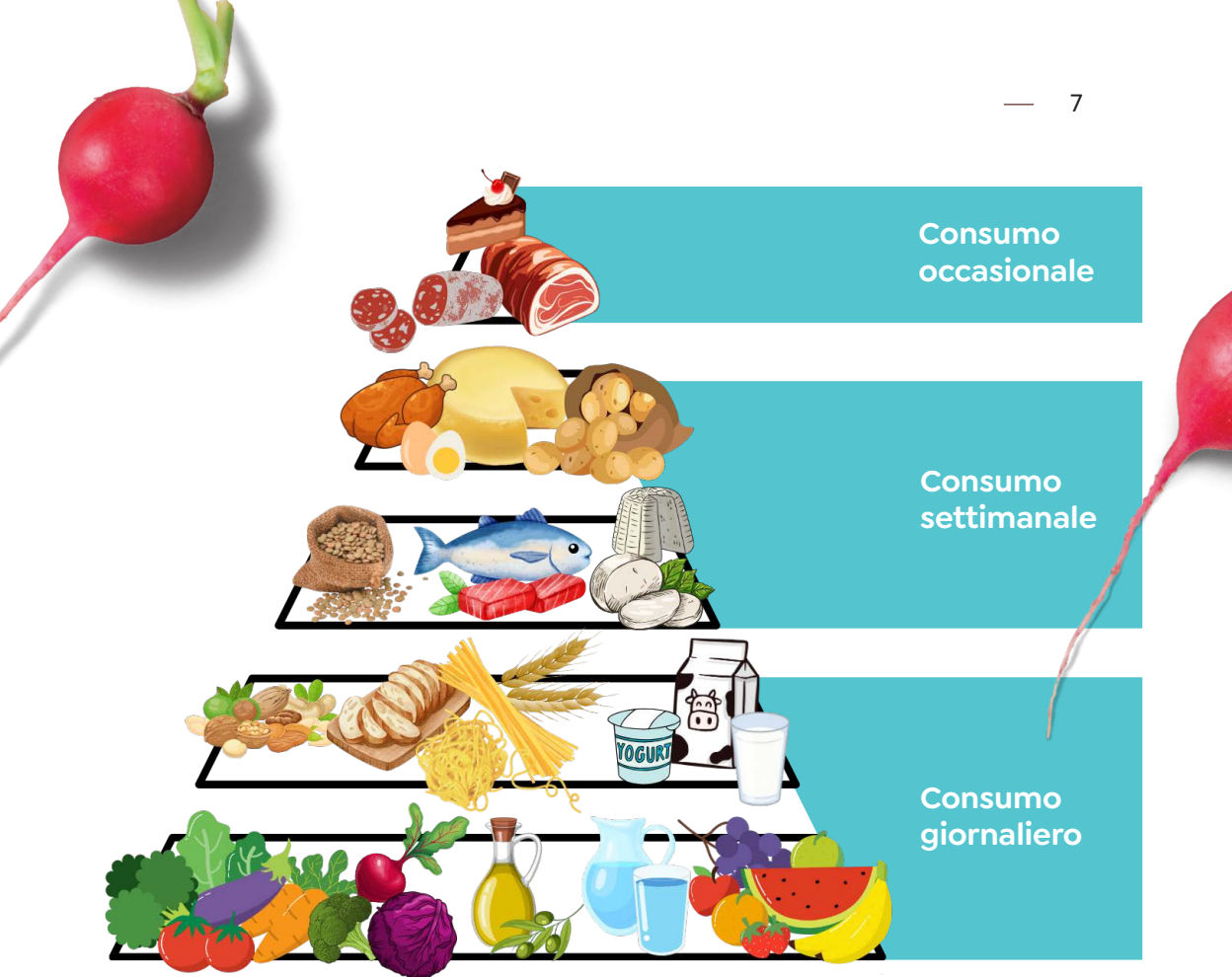
Le novità di quest'anno riguardano la piramide alimentare. Il 30 maggio 2025, la **Società italiana di Nutrizione Umana (SINU)** ha aggiornato questo modello alimentare basandosi sulla dieta mediterranea. Ma perché è stata presa proprio la dieta mediterranea come linea guida? La Dieta Mediterranea è considerata ad oggi il migliore stile alimentare da seguire fin dall'infanzia. Accanto alla sua valenza nutrizionale, è considerata la dieta che contribuisce a prevenire l'insorgere di malattie croniche e più sostenibile da un punto di vista ambientale.

Sono state introdotte alcune novità e indicazioni importanti, che Risto3 ha subito accolto nei menù per il nuovo anno scolastico. I cambiamenti più importanti sono:

- Consumo di carne ridotto a massimo 2 volte alla settimana, preferendo le carni bianche
- Incremento del consumo di latte e yogurt a 1 volta al giorno
- Enfasi sull'impiego di proteine di origine vegetale, come i legumi
- Lotta allo spreco alimentare e agli avanzi di cibo
- Attenzione al consumo di patate: massimo 1 volta alla settimana
- Maggiore considerazione alle tematiche di sostenibilità ambientale e alla varietà dei prodotti alimentari (biodiversità)



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



Cos'è la piramide alimentare?

La piramide alimentare è un modello semplice ma efficace per rappresentare i diversi **gruppi di alimenti** e la **frequenza** con cui dovrebbero essere consumati. Alla base troviamo i cibi da portare a tavola più spesso, mentre verso il vertice ci sono quelli da consumare con minore frequenza.

Ricorda che una corretta alimentazione prevede il consumo di una **grande varietà di pietanze**, poiché non esiste alcun cibo che possieda tutti i nutrienti di cui l'organismo necessita. È bene variare e alternare gli alimenti per assumere tutto ciò di cui abbiamo bisogno!

L'app di Risto3 pensata anche per i genitori

È nata l'app MyRisto3

Per chi vuole restare aggiornato sul servizio mensa della propria scuola, oggi c'è uno strumento in più: si chiama MyRisto3 ed è l'app ufficiale di Risto3. Una volta scaricata e completato l'accesso o la registrazione, consente di accedere rapidamente a una serie di funzionalità utili per le famiglie.



Inquadra il QR Code
e scarica l'App

Perché è utile per i genitori?
Con MyRisto3 diventa più semplice per le famiglie accedere a tutte le informazioni utili sulla mensa scolastica direttamente dal proprio smartphone.

In MyRisto3 è possibile salvare tra i preferiti le scuole frequentate dai propri figli, così da consultare velocemente le informazioni principali.

Tra queste, il **menu del giorno**, aggiornato e visualizzabile in pochi e semplici passaggi, e le ricette, complete di **informazioni bromatologiche e valori nutrizionali**, per sapere sempre cosa viene servito a tavola.

Tramite l'app è anche possibile attivare rapidamente una **dieta speciale** e selezionare i propri **contenuti di interesse** del blog Risto3, per rimanere aggiornato su notizie e approfondimenti.

Uno strumento semplice e intuitivo, pensato per accompagnare genitori e ragazzi nel percorso quotidiano verso un'alimentazione più consapevole.

Inclusione, sicurezza e attenzione per ogni esigenza alimentare

Nella mensa scolastica, tutti hanno diritto di sentirsi accolti e sicuri, anche quando si hanno necessità alimentari particolari.

Per Risto3, questo significa garantire un pasto buono, nutriente e adatto a tutti, senza esclusioni. È per questo che viene dedicata un'attenzione speciale alla gestione delle **diete speciali**, pensate per chi presenta **allergie, intolleranze, o segue regimi alimentari legati a motivazioni etiche o religiose**.

La richiesta di una dieta speciale si attiva in modo semplice, compilando l'apposito modulo online e allegando la documentazione necessaria. Ma dietro a questo servizio c'è un'organizzazione precisa e un impegno quotidiano: ogni richiesta viene valutata dall'Ufficio Dietetica e affidata a una referente all'interno della mensa appositamente formata, che si occupa della preparazione con la massima attenzione.

Le pietanze vengono cucinate separatamente, con ingredienti selezionati e attrezzature dedicate per **evitare contaminazioni**.

Le addette al servizio indossano grembiuli e copricapo di colore differente, così da essere subito riconoscibili e ridurre ogni possibilità di errore. Ogni pasto destinato a bambini con dieta speciale è accompagnato da una scheda personalizzata, con indicazioni chiare e dettagliate.

Questo sistema è reso possibile grazie alla collaborazione tra dietiste e cuoche, che lavorano fianco a fianco per garantire sicurezza alimentare, equilibrio nutrizionale e piena inclusione.

Per informazioni sulle diete contatta le nostre colleghe dell'Ufficio Dietetica.

Mail: dietetica@risto3.it
Tel: 0461 1734440



Il viaggio del cibo: da dove arriva quello che mangiamo?

*Un'avventura che parte dal campo
e finisce nel piatto*

Cos'è la filiera alimentare?

Il percorso che compie il cibo dal campo alla tavola prende il nome di filiera alimentare, e si compone di varie tappe:

1. Coltivazione, produzione o raccolta: qui troviamo agricoltori e allevatori che lavorano la terra, curano gli animali e raccolgono i frutti.
2. Trasformazione: le materie prime vengono lavorate per diventare prodotti più facili da conservare e più appetitosi. È il momento in cui il latte diventa yogurt, il grano diventa pasta, la carne viene lavorata.
3. Distribuzione: il cibo, ormai confezionato, viene trasportato e portato nei punti vendita o alle mense scolastiche.

4. Vendita: supermercati, negozi o mercati mettono a disposizione i prodotti.

5. Consumo: la tappa finale, in cui il cibo arriva sulla nostra tavola e diventa nutrimento per noi.

Alcuni alimenti affrontano poche tappe e arrivano velocemente sulle nostre tavole: è la cosiddetta **filiera corta**. Altri, invece, devono passare di mano in mano più volte e compiere lunghi viaggi: parliamo in questo caso di **filiera lunga**.



Perché andare per le lunghe? Meglio la filiera corta!

Preferire prodotti locali, che provengono da una filiera corta, significa scegliere cibi che viaggiano meno.

Non è solo una questione di chilometri: i prodotti che arrivano da vicino sono più freschi, più ricchi di nutrienti e spesso hanno un sapore più autentico.

Inoltre, ridurre il trasporto significa inquinare meno, rispettare l'ambiente e allo stesso tempo sostenere chi lavora nel nostro territorio.

Ma attenzione: non dobbiamo rinunciare alla varietà!

È bello assaggiare sapori che vengono da lontano e scoprire culture diverse attraverso il cibo. Capire il viaggio del cibo ci aiuta a fare scelte più consapevoli: non significa rinunciare a prodotti che vengono da lontano, ma imparare a dare valore ai cibi locali e, soprattutto, a non sprecarli.

Anche in mensa seguiamo questo principio. L'attenzione alla qualità e alla sicurezza alimentare passa innanzitutto dalla scelta delle materie prime: attingiamo dalla ricchezza e dalla tradizione del nostro territorio scegliendo principalmente prodotti locali e freschi di stagione, poco processati e quindi dal carattere più casalingo.



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.



**Accedi all'app MyRisto3
per avere tutto a portata
di mano**



Risto3 Magazine
N. 07 | 2025

Direttore responsabile
Alessandro Girardi

Design
Graffiti Agency

Stampa
Grafiche futura

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

risto3.it