Posate e matite

Il magazine scolastico di Risto3

risto3.it

RISTO3

L'alimentazione a scuola

Una responsabilità per la salute dei bambini e del pianeta

La **Comunità Rotaliana - Königsberg ente capofila per la Gestione Associata Rotaliana e Paganellae e Risto3** hanno scelto di impegnarsi per promuovere – fin dall'infanzia – un regime alimentare sano e attento. Siamo certamente tutti d'accordo nell'affermare che alla base di uno stile di vita salubre per bambini ed adulti ci sia l'alimentazione.

Ed è qui che la mensa gioca un ruolo fondamentale: come per le materie scolastiche o l'educazione civica, anche la costruzione di una cultura alimentare positiva deve coinvolgere direttamente i bambini.

E come per matematica, italiano e tutte le altre materie anche l'alimentazione ha bisogno di esercizio per imparare nuovi concetti e conoscere nuovi sapori. Le buone abitudini alimentari che superano i confini della mensa diventano cultura alimentare.

Con **Posate e Matite** entriamo – metaforicamente – insieme all'interno della mensa scolastica per scoprire meglio il servizio.

Pranzo in sicurezza per TUTTI

e un'attenzione in più per le esigenze alimentari più speciali

Per motivi di salute o etico-religiose, è possibile **richiedere una dieta speciale.** Partendo dal menu convenzionale proposto, la cuoca preparerà per bambini e insegnanti un menu alternativo nel pieno rispetto delle esigenze alimentari specificate nella richiesta inviata all'Ufficio Dietetica.
Le diete speciali e alternative sono affidate alla **Responsabile distribuzione diete speciali**: in ogni mensa scolastica è presente un'addetta che ha seguito un percorso di formazione specifico.

Per eventuali necessità contattare l'Ufficio Dietetica Risto3 al numero di telefono **0461-1734599**.

Grembiule e cuffia arancioni, per non fare confusione!

La **Responsabile distribuzione diete speciali** è l'unica persona che può consegnare i piatti a bambini e insegnanti che hanno inviato la richiesta per dieta speciale. Per renderla riconoscibile, abbiamo scelto di vestirla con cuffia e grembiule arancioni: basta un colpo d'occhio alla sala per capire subito a chi rivolgersi.

Come si attiva una dieta speciale?

Le diete speciali o alternative sono legate ad esigenze alimentari specifiche: per richiederle è necessario compilare il form.
Scopri come richiedere una "Dieta speciale"

Inquadra il QrCode per richiedere una dieta speciale

RISTO3

Imparare, da piccoli, il rapporto con il cibo

La salute passa anche da cosa mangiamo e dallo stile di vita che adottiamo

A cura di Sara Marcelletti
biologa e nutrizionista di Risto3

In un mondo dove coesistono le realtà opposte della fame e delle problematiche legate alla sovralimentazione, l'Educazione Alimentare a scuola permette, con appropriate azioni, lo sviluppo di una cultura alimentare più attenta e consapevole.

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

L'obiettivo è quello di promuovere tra i giovani adeguate abitudini alimentari, per la salute e per l'ambiente, attraverso le seguenti azioni:

- incentivare la consapevolezza del rapporto cibo-salute
- favorire l'adozione di sani comportamenti alimentari
- promuovere la conoscenza del sistema agroalimentare
- promuovere un'Educazione Alimentare trasversale
- sviluppare un concetto di qualità complessiva del cibo che includa la sicurezza, la sostenibilità, l'etica, la stagionalità, l'interculturalità e la territorialità

Notizie in breve

Compartecipazione ai costi del servizio mensa

Modifiche alla disciplina ICEF

È possibile rivolgersi al CAAF per la presentazione della Domanda Unica, valida per il 2024 (gennaio-dicembre). Da quest'anno il CAAF calcola solo l'indicatore ICEF ma non l'agevolazione tariffaria per la mensa scolastica. La quota di compartecipazione a carico delle famiglie sarà determinata automaticamente dal sistema e visibile sulla App della mensa scolastica *ComunicApp* a partire nel mese di gennaio 2024 e sul portale genitori per Rotaliana Konigsberg al link https://www3.eticasoluzioni.com/rotalianaportalegen mentre per Altopiano della Paganella il link è https://www3.eticasoluzioni.com/paganellaportalegen

Come nasce il menu

Il gusto e la scienza oltre i confini

La definizione del menu scolastico rappresenta il perfetto equilibrio tra scienza e gusto con particolare attenzione alle esigenze nutrizionali di bambini e ragazzi.

Ma quali sono i criteri per la definizione del menu?

Dietiste e nutrizioniste di Risto3 elaborano la proposta nel pieno rispetto di quanto stabilito nelle linee di indirizzo nazionale per la ristorazione scolastica (Ministero della Salute), nelle linee guida nazionali (CREA e LARN) e provinciali per una sana alimentazione, senza dimenticare la coerenza con quanto previsto nel Capitolato d'Appalto definito dalla Comunità di Valle.

Differenziare per alimentarsi in maniera più corretta

Non solo quantità e proporzioni ma soprattutto integrazione, uguaglianza e sostenibilità; è questo l'obiettivo a cui la mensa scolastica è chiamata a rispondere.

Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione scolastica suggeriscono che le trasformazioni sociali sempre più condizionano, fortemente e spesso negativamente, i comportamenti alimentari e le scelte fatte a tavola.

E' pertanto cruciale che il servizio di ristorazione sia indirizzato non solo a fornire energia e nutrienti nelle giuste quantità e nelle giuste proporzioni, ma anche ad una corretta educazione alimentare indirizzata alla socialità, all'uguaglianza, all'integrazione, al consumo consapevole e sostenibile.

Ecco, quindi, perché alcuni piatti sono inseriti nel menu: una scelta della Comunità di Valle e di Risto3 per offrire un'alimentazione sana e varia a bambini e ragazzi.

1. Proponiamo nel menù anche "piatti unici" - come lasagne alla bolognese, riso alla cantonese, riso in bianco con polpette di legumi al sugo, pasta prosciutto e piselli - che permettono di aumentare il consumo anche degli alimenti più difficili da affrontare per bambini e ragazzi

2. Non rinunciamo agli ortaggi che vengono proposti non solo come contorno ma anche come condimento di diversi piatti: pasta o tre cereali all'ortolana, crema di verdure, pasta al pesto estivo/invernale, cous cous alle verdure, pasta al pesto di verdure ecc.

3. Incentiviamo il consumo di legumi come alternativa sana e sostenibile alle proteine animali: nel menu sono presenti lasagne al ragù di lenticchie, polpette di legumi, burger vegetale, ecc.

4. Proponiamo la frutta in modo diverso e per variare tipologia nelle stagioni in cui l'offerta di frutta è limitata, in particolare nei mesi invernali, sono state introdotte mousse di frutta

5. Quando notiamo che alcuni piatti non sono graditi da un buon numero di utenti vengono tolti dal menù e sostituiti (es. pasta al forno goccia d'oro), al contrario in alcune giornate speciali vengono proposti dei piatti nuovi che se risultano essere graditi e se hanno successo vengono inseriti in menù (es. lasagne di lenticchie).

RISTO3

Cucina interna o trasportato

Stesso servizio, modalità differente

Non tutte le scuole hanno a disposizione una cucina e, per questo, il pasto viene preparato in giornata in un'altra struttura e portato a scuola a ridosso del momento del pranzo per la distribuzione in mensa.

Come incide tutto questo sul pranzo di bambine e bambini nelle scuole con pasto trasportato?

Cosa resta uguale

- Il menu servito è lo stesso in tutte le scuole così come le ricette: entrambe le informazioni sono disponibili su menuscuole.it
- La preparazione avviene sempre nella giornata in cui il pasto viene consumato
- Le materie prime utilizzate sono le medesime e rispondono ai requisiti definiti dalla Comunità di Valle nel capitolato di appalto

Cosa cambia

- Dolce e frutta: vengono proposti come merenda e somministrate dal personale scolastico mentre, dove per questioni organizzative della scuola ciò non è possibile, vengono serviti a fine pasto
- Le ricette sono le stesse ma cambiano le tecniche di cottura per offrire lo stesso apporto nutrizionale
- Dove possibile, pasta e riso vengono cotti in loco

Genitori ed insegnanti a garanzia del servizio

I compiti e le mansioni delle Commissioni Mensa

I componenti delle Commissioni Mensa sono rappresentanti eletti dai genitori e insegnati nominati dal Dirigente scolastico: a loro spetta il compito di vigilare sulla qualità e sicurezza della mensa scolastica.

Ma cosa vuol dire, nel concreto, “vigilare sulla mensa”?

Scopriamo insieme quali sono i 3 aspetti fondamentali del ruolo di commissario mensa!

Le dietiste Risto3, insieme alla Comunità di Valle, decidono il menu scolastico; le commissioni mensa vigilano sulla qualità e la sicurezza.

1. Sono il diretto collegamento tra utenti del servizio mensa, Comunità di Valle e Risto3.
2. Verificano, attraverso le ispezioni svolte all’interno delle mense scolastiche, l’adeguatezza delle porzioni, l’igiene e sicurezza alimentare, il gradimento del pasto da parte dei bambini, la qualità delle materie prime utilizzate e la corretta somministrazione delle diete speciali.
3. Sono a conoscenza delle linee guida nazionali e provinciali per la ristorazione scolastica e del Capitolato che possono approfondire nelle riunioni di confronto con la Comunità di Valle e Risto3. I commissari mensa sono quindi attori attivi per la promozione dell’educazione alimentare nelle scuole e, come primi interlocutori diretti, hanno il compito di mettere a conoscenza i genitori rispetto a tali aspetti.

Piatti sani, genuini e cucinati - dalla cuoca - in giornata

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

Una scelta o, per meglio definirla, una missione a cui non vogliamo rinunciare

Abbiamo scelto di proporre a bambini, ragazzi e adulti **piatti sani, genuini, cucinati in modo semplice proprio come a casa**. Per garantire un pasto nutrizionalmente equilibrato e sempre sicuro in ogni singola mensa, ogni piatto è il risultato di una specifica ricetta scritta a più mani da dietiste, tecnologhe alimentari e cuoche.

Tutte le ricette sono disponibili su menuscuole.it. Clicca sul piatto e scopri come sono cucinate.

Ma non ci siamo fermati alle ricette e abbiamo scelto di non acquistare prodotti industriali già lavorati ma di preparare tutte le pietanze possibili lavorando le materie prime nella stessa mattinata in cui vengono servite in mensa.

Polpette, hamburger, gnocchi, strangolapreti, i sughi per la pasta... **è impossibile elencare tutti i piatti che vengono realizzati interamente dalle nostre cuoche.** Per togliere ogni dubbio sulle preparazioni, facciamo prima a raccontare quali sono i piatti che non riusciamo a cucinare interamente noi: impasto per la pizza, sfoglia per lasagne e per strudel, bastoncini di pesce, purea di frutta (una novità 2023 per aumentare il consumo di frutta a scuola) e... nient'altro.

RISTO3

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

RISTO3

Risto 3 Magazine
N. 03 | 2023

Direttore responsabile
Walter Liber

Design
Graffiti Agency

Stampa
Grafiche Futura

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

risto3.it