

Posate e matite

Il magazine scolastico
di Risto3

risto3.it

 RISTO3



Ogni alimento conta!

A volte succede senza pensarci: un pezzo di pane rimasto nel cestino, una mela un po' ammaccata che non scegliamo, un piatto riempito più del necessario. Spesso lo spreco alimentare nasce proprio così: da piccole distrazioni quotidiane che, messe insieme, fanno un grande numero.

Secondo la Commissione Europea, lo spreco alimentare è **“l’insieme dei prodotti scartati dalla catena agroalimentare**, che – per ragioni economiche, estetiche o per la prossimità della scadenza di consumo, seppure ancora commestibili e quindi potenzialmente destinati al consumo umano – **sono destinati ad essere eliminati o smaltiti.”**

La FAO (Food and Agriculture Organization) stima che ogni anno vengono sprecate circa **1,3 miliardi** di tonnellate di alimenti: l'equivalente di 8.600 navi da crociera. Un numero enorme!

Cosa succede quando buttiamo un alimento?

Non finisce nella spazzatura solo il cibo: sprechiamo anche l'acqua usata per coltivarlo, il terreno che l'ha fatto crescere, l'energia per produrlo e trasportarlo, il lavoro delle persone. E il cibo che diventa rifiuto, consuma altre risorse e produce nuove emissioni nell'ambiente per il suo smaltimento.



La buona notizia? I nostri comportamenti e le nostre scelte quotidiane possono contribuire a ridurre lo spreco alimentare e dare il giusto valore al cibo!

Ognuno di noi può fare la differenza, segui questi suggerimenti ogni giorno, a scuola e a casa:

- Fai la lista della spesa ed evita gli acquisti impulsivi
- Scegli anche la frutta e verdura imperfette: sono buone lo stesso!
- Consuma prima i prodotti con scadenza ravvicinata
- Cucina la giusta quantità
- Se avanza qualcosa, conservalo bene e riutilizzalo... oppure condividilo.

Il gioco dei macronutrienti

Scegli un colore e posiziona la tua pedina sulla casella "VIA". Lancia il dado e completa il giro, quando tornerai sulla casella "VIA" del tuo colore, potrai passare alla casella "FINE".

Ciascun colore che trovi lungo il percorso corrisponde ad un macronutriente, ossia uno degli elementi fondamentali per crescere bene:

I **carboidrati** sono la fonte principale di energia, che aiutano a studiare, giocare e muoversi.

Le **proteine** sono indispensabili per il mantenimento e la crescita dei muscoli e dei tessuti.

I **minerali** e le **vitamine** rafforzano il sistema immunitario.

I **lipidi** (grassi buoni) sono i nutrienti che, insieme alle proteine, costruiscono il nostro corpo e sono una riserva di energia.

E l'**acqua** è la base di tutto! Un elemento fondamentale da assumere ogni giorno. Un'alimentazione non si può considerare completa, senza acqua.

LIPIDI



ACQUA

FINE



MINERALI
E VITAMINE



CARBOIDRATI

VIA

FINE

ACQUA

L'obiettivo del gioco non è arrivare primi. La vera sfida è passare, casella dopo casella, su tutti i colori del percorso. In questo modo, avrai fatto il pieno di tutti questi nutrienti!

Fai lo stesso durante la tua giornata: un'alimentazione sana ed equilibrata si compone di tutti i macronutrienti fondamentali, nessuno escluso.

FINE

VIA

PROTEINE

FINE

VIA

La merenda che dà la carica

Tre pasti al giorno spesso non sono sufficienti per chi cresce, studia, corre e gioca. Ecco perché la merenda di metà mattina è di fondamentale importanza: **aiuta a controllare l'appetito, a mantenere viva l'attenzione in classe e a fornire energia.**

Uno spuntino di **quantità moderata** è la chiave! Se manca, arriviamo a pranzo affamati con una conseguente abbuffata. Se è troppo ricco, può appesantire, ridurre la concentrazione e togliere fame al pasto successivo. Una merenda equilibrata è ciò che serve per avere il giusto ritmo della giornata alimentare.

Qualche idea? Un **frutto**, uno **yogurt**, due **biscotti secchi**, un po' di **frutta secca**, **prodotti da forno semplici** (come crackers o pizzette), un piccolo panino con verdure o formaggio magro. Saltuariamente anche un **dolce** può costituire una buona merenda, ma sempre nelle giuste porzioni.

Organizza la merenda in anticipo, magari la sera prima! Questo piccolo accorgimento ti aiuterà a fare scelte alimentari più sane ed equilibrate, evitando di saltare lo spuntino e di mangiare quello che capita.

La merenda deve dare la giusta carica... senza rallentare!



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)

Sport e alimentazione: una squadra vincente!

Durante l'infanzia e l'adolescenza, l'attività fisica aiuta lo sviluppo e la crescita, sostenendo il benessere fisico e mentale. Ma per dare il meglio, serve il **carburante giusto!**

Una dieta equilibrata fornisce energia e nutrienti per affrontare l'attività fisica e recuperare dopo lo sforzo. Per chi pratica sport, una sana alimentazione è fondamentale per migliorare le prestazioni, favorire il recupero muscolare, prevenire gli infortuni e sostenere il benessere generale.



7

Ricorda!
Non iniziare l'attività fisica subito dopo aver mangiato: le energie sono impegnate nella digestione, meglio attendere qualche ora per avere il massimo dei benefici.



L'importanza di una corretta idratazione

Bere **prima, durante e dopo l'attività fisica** regola la temperatura e reintegra liquidi e sali minerali persi con la sudorazione. Meglio privilegiare l'acqua e limitare le bevande zuccherate, che aumentano calorie e zuccheri, senza aiutare la prestazione fisica.

Come organizzare i pasti?

Nei giorni di allenamento o della competizione, è generalmente utile consumare un pasto ricco di carboidrati prima dello sport, così da avere tutta l'energia necessaria. Dopo lo sport, invece, via libera a carboidrati e proteine per recuperare e ripristinare le scorte di energia.



Inquadra il QrCode e partecipa al quiz!



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. 08 | 2026

Direttore responsabile
Alessandro Girardi

Design
Graffiti Agency

Stampa
Grafiche Futura

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

risto3.it