

L'alimentazione è un momento molto importante nella vita di un individuo: lo stile alimentare ha significative ripercussioni non solo con gli altri ma anche rispetto a noi stessi.

La Ristorazione scolastica è un momento importante della giornata, poiché rappresenta l'occasione per trasmettere modelli corretti d'orientamento alimentare. A scuola i bambini imparano a stare a tavola, a mangiare cibi conosciuti e ad apprezzare sapori nuovi; la variazione dei cibi consente di proporre alimenti che per diversità di gusti, abitudini e a volte anche per mancanza di tempo, non sono preparati a casa.

Gli insegnanti svolgono il loro compito educativo, spiegando al bambino il significato della varietà degli alimenti, della rotazione delle pietanze e della stagionalità degli alimenti.

La collaborazione con insegnanti e famiglie è particolarmente importante, solo così il pasto consumato a scuola sarà apprezzato dagli alunni.

Gli insegnanti durante i pasti svolgono un'importante mediazione fra il cibo presentato e i bambini con il loro aiuto, tante volte, riescono a superare l'iniziale rifiuto verso cibi e sapori sconosciuti o poco usuali.

## **Se a pranzo, a casa o a scuola, hai mangiato..... a cena si consiglia**

### **PRIMI**

Se a **pranzo** ha consumato **pasta asciutta** a **cena** si consiglia **minestra in brodo o minestrone o pasta e legumi o risotto**

Se a **pranzo** ha consumato **risotto** a **cena** si consiglia **pasta e legumi o minestra in brodo o minestrone**

Se a **pranzo** ha consumato **minestra in brodo o minestrone o pasta e legumi** a **cena** si consiglia **risotto o pasta asciutta**

### **PIETANZE**

Se a **pranzo** ha consumato **carne** a **cena** si consiglia **formaggio o pesce o uova o prosciutto**

Se a **pranzo** ha consumato **formaggio** a **cena** si consiglia **pesce o uova o prosciutto o carne**

Se a **pranzo** ha consumato **pesce** a **cena** si consiglia **uova o prosciutto o carne o formaggio**

Se a **pranzo** ha consumato **prosciutto** a **cena** si consiglia **formaggio o uova o pesce o carne**

Se a **pranzo** ha consumato **uova** a **cena** si consiglia **carne o pesce o formaggio o prosciutto**

### **CONTORNI**

Se a **pranzo** ha consumato **insalata o pinzimonio** a **cena** si consiglia **verdure e ortaggi cotti o patate o legumi**

Se a **pranzo** ha consumato **verdure e ortaggi cotti** a **cena** si consiglia **patate o legumi o insalata o pinzimonio**

Se a **pranzo** ha consumato **patate** a **cena** si consiglia **legumi o insalata o pinzimonio o verdure e ortaggi cotti**

Se a **pranzo** ha consumato **legumi** a **cena** si consiglia **insalata o pinzimonio o verdure e ortaggi cotti o patate**