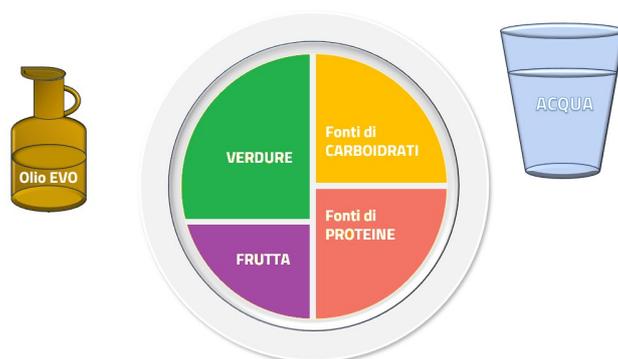


La ristorazione scolastica ha l'obiettivo di facilitare, sin dall'infanzia, l'adozione di abitudini alimentari corrette per la promozione della salute e la prevenzione di patologie cronico degenerative.

Nella **giornata alimentare** di un alunno, il **pasto in mensa** rappresenta un momento necessario alla copertura dei suoi fabbisogni nutrizionali e deve pertanto garantire un apporto di sostanze nutritive adeguato sia dal punto di vista qualitativo che quantitativo.

Il **Piatto del Mangiar Sano**, formulato sulla base delle indicazioni della **Dieta Mediterranea (DM)**, rappresenta la composizione del pasto nutrizionalmente equilibrato:



- La parte principale del pasto è costituita da **VERDURE** e **FRUTTA** - $\frac{1}{2}$ **piatto** - preferibilmente di stagione e di diversi colori
- Le **fonti di CARBOIDRATI** - $\frac{1}{4}$ **piatto** - sono rappresentate da cereali quali frumento, riso, orzo, farro, avena e da pseudocereali come ad esempio miglio, quinoa, grano saraceno e loro derivati. Sono da preferire nella loro forma integrale, più ricca di fibre e micronutrienti. Prevalentemente si trovano nei primi piatti e nel pane
- Le **fonti di PROTEINE** - $\frac{1}{4}$ **piatto** - sono
 - legumi (ceci, fave, cicerchie, piselli, fagioli, ecc.)
 - pesce
 - carni bianche (pollo, tacchino, coniglio), da preferire a quelle rosse (come quella di maiale e di manzo)
 - uova
 - formaggi freschi e stagionati
- Per i condimenti, è da preferire, sia a crudo che in cottura, **olio extravergine di oliva (EVO)**, ricco di acido oleico e fonte di importanti composti ad azione antinfiammatoria e antiossidante
- L'uso del **Sale deve essere limitato** ed è da preferire la scelta di quello **IODATO** sia in cottura che a crudo. Utilizzare erbe aromatiche e spezie per dare sapidità, colore e varietà ai piatti
- Come bevanda scegliere **ACQUA** preferibilmente di rete

ATS Brescia – Sede Legale: viale Duca degli Abruzzi, 15 – 25124 Brescia

Tel. 030.38381 - www.ats-brescia.it

Posta certificata: protocollo@pec.ats-brescia.it

Codice Fiscale e Partita IVA: 03775430980