

## il menù della refezione scolastica

### PIATTO UNICO

Gent.li genitori

Premesso che questa U.O. considera l'inserimento del piatto unico nel menù della refezione scolastica una utile iniziativa di promozione della dieta mediterranea, ormai sinonimo di alimentazione corretta, ciò nonostante, valuta indispensabile la più ampia comprensione e condivisione da parte delle famiglie perché un intervento educativo come questo possa incidere positivamente, perciò nel menù che segue, il piatto unico viene proposto come alternativa possibile e preferibile, nell'ottica di un percorso graduale.

PIATTO UNICO, portata capace di assicurare da sola tutti quegli elementi nutritivi che normalmente sono forniti in parte dal primo ed in parte dal secondo piatto. Il piatto unico, insomma, sostituisce efficacemente primo e secondo con un'unica portata. Esempi tipici: la pasta con fagioli (o ceci, o piselli, o lenticchie...), le paste asciutte con condimento di carne e formaggio, i minestrone con verdura, olio e formaggio grattugiato, la pizza napoletana con mozzarella ed alici, ecc. Far seguire a questi piatti unici un secondo tradizionale è inutile ed eccessivo: è infatti sufficiente la sola aggiunta di verdura fresca e di frutta per realizzare un pasto completo, nutrizionalmente equilibrato.

Fonte informazioni scientifiche: INRAN (ISTITUTO NAZIONALE DI RICERCA PER GLI ALIMENTI E LA NUTRIZIONE)

**LEGUMI.** Sono alimenti caratteristici della alimentazione mediterranea.

Sono importanti non solo perché ricchi di svariati nutrienti (proteine di discreto valore biologico, amido, vitamine del gruppo B, fibra, ferro e calcio), ma anche per il fatto che se consumati insieme a pasta, riso o pane costituiscono il cosiddetto "piatto unico" con il quale è possibile sostituire perfettamente la carne, esempio tipico sono i vegetariani dove gli alimenti del gruppo IV, rappresentano la fonte proteica per eccellenza.

Fonte informazioni : MINISTERO DELLA SALUTE "CAMPAGNA DI INFORMAZIONE"

**Cammino  
volentieri  
vado a  
scuola a  
piedi  
non prendo  
mai  
l'ascensore**



**scelgo uno  
sport  
divertente  
per  
incontrare gli  
amici**



**" merendare  
con la frutta?  
perché no?"**



**Non  
rinuncio mai  
alla mia  
prima  
colazione**



**A tavola  
mangio con  
calma  
e "di tutto un  
po'**



**frutta e  
verdura non  
mancano mai**

**ogni giorno accumulo buone scelte nel mio salvadanaio della salute**

