

## Salute: il decalogo per mangiare bene a scuola e a casa

*Una piccola guida sull'educazione alimentare a casa e a scuola*

Di **Filomena Fotia** - 31 gennaio 2016 - 15:40



E' stata messa a punto una piccola guida sull'educazione alimentare dalla Fondazione Veronesi in collaborazione con So.Vite Spa industria alimentare che si caratterizza per la tecnica della cottura sottovuoto a bassa temperatura nella ristorazione collettiva e che punta alla nutrizione di qualità nelle mense scolastiche.

Nel dettaglio ecco il **decalogo**: "*Variate ogni giorno per assicurare al corpo tutti i nutrienti; fate 5 pasti al giorno: colazione, merenda a metà mattina, pranzo, merenda pomeridiana, cena; non saltare la colazione che ricarica dal digiuno notturno e permette di affrontare meglio la giornata; non mangiucchiare continuamente, si introduce più cibo di quanto serve e si obbliga il corpo a un impegno digestivo continuo; ogni giorno frutta e verdura, che non devono mancare in nessuno dei pasti della giornata; riservare snack e dolci ad occasioni speciali, si apprezzeranno di più; non mangiare con la tv accesa né mentre si studia o gioca, ci si distrae e si mangia di più senza godere del pasto; bere acqua, le bibite apportano solo zucchero in più e non dissetano; mangiare lentamente, solo così si capisce quando si è sazi; muoversi il più possibile, tiene allenato il sistema muscolare e circolatorio e previene il sovrappeso.*"

Con questa pubblicazione, So.Vite presenta il suo servizio di ristorazione scolastica con l'intento di aiutare genitori e insegnanti ad educare i bambini a nutrirsi correttamente senza rinunciare al gusto. Tra gli obiettivi anche l'incremento del consumo di frutta, verdura, legumi, pesce e cereali alternativi, la riduzione di sale e additivi a favore di spezie e aromi e l'utilizzo come condimento esclusivamente a crudo dell'olio extravergine d'oliva.