

Il pranzo più è colorato, più è sano

Pubblicato: Martedì 9 Aprile 2019



“**Arcobaleno in Pentola**” è il progetto di educazione alimentare che ha coinvolto circa **50 bambini della scuola primaria di Porto Ceresio**. L’iniziativa nasce dalla collaborazione tra l’**Amministrazione comunale** ed **Elior**, che si occupa della ristorazione nelle scuole del Comune.

Gli alunni hanno compreso **l’importanza di una alimentazione varia anche dal punto di vista cromatico**. Infatti i colori, oltre a cambiare l’umore di chi guarda nel piatto invogliandolo a mangiare, nascondono importanti proprietà benefiche e curative. Cucinare in modo cromatico significa assumere almeno 5 porzioni di frutta e verdura al giorno, scelta fra quella tipica di ogni stagione. Durante le lezioni, a un momento più propriamente didattico, si sono alternati giochi e attività di classe, attraverso le schede gioco educative. I bambini si sono divertiti a dipingere con **i colori estratti naturalmente dalla frutta e dalla verdura a disposizione** e hanno avuto la possibilità di comporre così il proprio **menu arcobaleno**.

Il dietista **Davide Bianchi** ha guidato le maestre e gli alunni, spiegando **l’importanza di un’alimentazione varia ed equilibrata** e aiutando a far comprendere come un piatto colorato sia in grado di fornire vitamine, sali minerali, fibre, acqua e sostanze antiossidanti al nostro organismo.

L’assessore all’istruzione e cultura di Porto Ceresio, **Alessandro De Bortoli**, ha commentato: “Fin da piccoli è fondamentale imparare i principi di una dieta mista e colorata. Per questo abbiamo accolto con molto favore i progetti formativi di Elior, per indirizzare i nostri bambini verso una corretta e sana alimentazione”.

Elior Ristorazione prepara ogni settimana circa 340 pasti nel Comune di Porto Ceresio.

Le attività sono realizzate con la collaborazione del referente Elior Antonio Rotundo, del coordinatore del servizio Roberta Mignani e guidate da Claudia Saroni, responsabile dell'educazione alimentare del Gruppo Elior.

di bambini@varesenews.it