

A ogni colore il suo nutrimento: l'Arcobaleno in pentola

Pubblicato: Martedì 16 Aprile 2019



Sono stati circa **50 i bambini delle classi quinte coinvolti nel mese di marzo da “Arcobaleno in pentola”, il nuovo progetto di educazione alimentare nella scuola primaria di Arsago Seprio**, nato dalla collaborazione tra l’Amministrazione Comunale ed Elicor, la ditta che si occupa della ristorazione nelle scuole della cittadina.

Il percorso formativo ha lo scopo di **insegnare ai bambini le varie proprietà nutritive degli alimenti vegetali in base al loro colore** e di far comprendere loro quanto sia importante avere una dieta varia e sana per aumentare l’apporto nutritivo di ogni pasto.

Il dietista **Davide Bianchi** ha spiegato ai bambini perché mangiare sempre le stesse cose, essere quindi monotoni coi colori nel piatto, significa avere un apporto limitato di nutrienti. Invece **una dieta varia e colorata, che segue la stagionalità dei vegetali, è una soluzione ottimale** per l’organismo perché ricca di vitamine, sali minerali, fibre e antiossidanti. Tanti colori e nelle giuste quantità: almeno 5 porzioni di frutta e verdura al giorno.

Alle spiegazioni è stato affiancato un momento di gioco in classe, in cui 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 il proprio menù arcobaleno.



“Le buone abitudini si acquisiscono durante gli anni di formazione – ha commentato **Giovanna Colombo**, assessore comunale alla Pubblica istruzione – Presentare questi progetti di educazione alimentare nella Scuola Primaria avrà sicuramente un risvolto positivo per indirizzare i bambini verso una corretta, varia e sana alimentazione”.

Elior Ristorazione prepara ogni giorno circa 270 pasti nel Comune di Arsago Seprio. 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.

di bambini@varesenews.it