

*Menu*  
**INSIDE & OUT**

#### MENÙ INSIDE & OUT

Da Aprile nelle nostre mense scolastiche si avvia il progetto Menù "Inside & out" (una volta al mese). Invertire l'ordine dei piatti in mensa, servendo il secondo con contorno prima del primo, è una strategia di educazione nutrizionale sempre più diffusa. Questo approccio mira a ridurre lo spreco alimentare, aumentare il consumo di pietanze solitamente meno gradite ai bambini (come verdure, pesce e legumi).

- Obiettivi: incrementare il consumo di piatti solitamente meno apprezzati dai bambini.
- Vantaggi nutrizionali: iniziare con verdure e proteine aumenta il senso di sazietà grazie all'apporto di fibre e grassi, riducendo l'introito complessivo di carboidrati e stabilizzando la glicemia. Proporre queste pietanze prima che i bambini siano saziati dal primo piatto ne facilita il consumo.
- Contesto educativo: l'inversione, definita spesso "menù rovesciato", è promossa dalle ASL e dalle Regioni come metodo per abituare i più piccoli a un'alimentazione più equilibrata, sfruttando la loro naturale flessibilità.