



# REGOLAMENTO LA SALUTE NEL PIATTO

---

6<sup>a</sup> edizione

20.10.2025 - 23.04.2026

---



LILT

LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI

*prevenire è vivere*

Il progetto è promosso dalle Sedi LILT del Veneto e finanziato dalla sede centrale LILT.

Con il patrocinio di:



REGIONE DEL VENETO



Con la collaborazione di:



**VENICEPROMEX**  
Agenzia per l'internazionalizzazione  
del sistema camerale veneto



[lasalutenelpiatto.eu](http://lasalutenelpiatto.eu)

---

## PREMESSA

Il progetto “La Salute nel Piatto” è promosso dalle **Sedi LILT del Veneto della Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori**, gode del patrocinio della **Regione del Veneto**, dell'**Istituto Oncologico Veneto** e della **Unione Cuochi del Veneto della Federazione Italiana Cuochi** ed è reso possibile grazie anche a **Health Chef®**, marchio registrato di Venicepromex che nasce con lo scopo di promuovere uno stile di vita equilibrato, partendo dall'alimentazione, il cui Progetto è guidato da un Comitato Scientifico di eccellenza composto da professionisti della scienza e della cucina.

## REGOLAMENTO

Il Progetto La Salute nel Piatto ha come obiettivo primario la **diffusione dei principi di un'alimentazione sana ed equilibrata** in base alle raccomandazioni fornite dal Fondo Mondiale per la Ricerca sul Cancro (WCRF), che da anni si occupa del rapporto tra cancro e alimentazione. Il Progetto prevede il **coinvolgimento degli studenti e delle studentesse degli Istituti Alberghieri e dei Centri di Formazione Professionale** di tutto il territorio regionale che realizzeranno delle ricette secondo le indicazioni che verranno fornite dal presente regolamento e dai materiali che verranno inviati agli aderenti. Inoltre gli studenti e le studentesse svolgeranno un ruolo attivo nel diffondere i loro progetti attraverso i social media. Il Progetto mette in palio forniture di vario genere utili all'Istituto Alberghiero o al Centro di Formazione Professionale che risulterà vincitore, fino ad un valore di 1000€ (mille euro/00). Inoltre, Venicepromex - Agenzia per l'internazionalizzazione del sistema camerale veneto, organizzerà in sinergia con il Coordinamento del progetto, la Master class Health Chef® proponendo un piatto approvato dal Comitato Scientifico.

Possono partecipare classi o gruppi di studenti e studentesse degli Istituti Alberghieri e dei Centri di Formazione Professionale presenti sul territorio Veneto, i quali dovranno proporre un piatto unico, secondo le indicazioni di seguito elencate.

### 1. CATEGORIE DEGLI INGREDIENTI

Un'equipe di esperti e professionisti della nutrizione LILT ha individuato le categorie degli ingredienti da utilizzare, suddivisi in base ai nutrienti caratterizzanti, ed elencate di seguito e fornirà agli studenti approfondimenti sul tema della corretta alimentazione, sulle proprietà nutrizionali, sui metodi di cottura da preferire al fine di ridurre al minimo le alterazioni di tali proprietà e la formazione di possibili composti dannosi e sulle porzioni standard riferendosi alle **Linee Guida per una Sana Alimentazione elaborate dal Centro di Ricerca Alimenti e Nutrizione del Consiglio per la Ricerca in Agricoltura e l'Analisi dell'Economia Agraria** e ai Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana (LARN).

**Fonti di carboidrati complessi**

CEREALI E PSEUDOCEREALI PREFERIBILMENTE INTEGRALI IN CHICCO e loro derivati (riso, farro, orzo, avena, miglio, quinoa, pasta, farina integrale, tipo 1 o tipo 2, ecc. Rientrano in questo gruppo anche le patate)

**Fonti di proteine**

Come suggeriscono le linee guida per una sana alimentazione è necessario variare le fonti proteiche, ricordando l'importanza dei legumi, come fonti di proteine di origine vegetale, e del pesce.

LEGUMI (freschi, secchi o surgelati)

CARNE BIANCA (pollo, coniglio, tacchino)

PESCE (preferibilmente pesce azzurro)

UOVA

**Fonti di fibra e composti bioattivi**

VERDURA (preferibilmente fresca con attenzione alla stagionalità)

FRUTTA (fresca di stagione)

**Fonti di grassi**

FRUTTA SECCA A GUSCIO

SEMI OLEOSI

OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA

**Esaltatori del gusto**

SPEZIE, ERBE AROMATICHE

SALE IODATO

Aceto

Succo di limone

**2. STAGIONALITÀ**

Ogni gruppo/classe dovrà individuare gli ingredienti corretti dal punto di vista della stagionalità. Non dovranno essere necessariamente utilizzati gli ingredienti appartenenti al periodo autunno/inverno (periodo nel quale si svolge il concorso), ma

potranno essere utilizzati ingredienti appartenenti anche ad altre stagioni purché siano coerenti tra loro. La stagionalità del piatto dovrà essere dichiarata nella ricetta.

### 3. METODI DI COTTURA/LAVORAZIONE e DESCRIZIONE DEL “PIATTO DELLA SALUTE”

Ogni gruppo/classe dovrà combinare gli ingredienti delle diverse categorie, facendo attenzione all'utilizzo del sale che dovrà essere moderato e in ogni caso quantificato in ricetta (si ricorda che, come da indicazione della Società di Nutrizione Umana, sono considerate ad alto contenuto di sale quelle preparazioni che apportano quantitativi >1g di sale per 100g di prodotto). Gli ingredienti scelti dovranno essere utilizzati per creare un piatto unico che rispetti le proporzioni del “Piatto della Salute” presentato dall’Harvard T.H. Chan School of Public Health:

½ piatto composto da fonti di fibre e composti bioattivi

¼ del piatto composto da fonti di carboidrati complessi

¼ del piatto composto da fonti di proteine

Inoltre dovrà essere utilizzato almeno uno dei metodi di cottura/lavorazione raccomandati tra quelli indicati e approfonditi nei materiali che verranno forniti agli aderenti:

ASSORBIMENTO

MICROONDE

VAPORE (anche in pressione)

MARINATURA

FORNO (preferibilmente cartoccio o temperature non superiori a 160°C)

BASSA TEMPERATURA – SOTTOVUOTO O FORNO

### 4. ADESIONE AL PROGETTO

L’adesione al Progetto “La Salute nel Piatto” deve avvenire entro il **5 dicembre 2025** all’indirizzo [info@lasalutenelpiatto.eu](mailto:info@lasalutenelpiatto.eu). All’atto dell’adesione ciascun gruppo/classe si rende disponibile a disputare la finale in presenza il 23 aprile 2026 presso Hangar78 a Pianiga (VE), (data e luogo da confermare).

Per l’adesione si deve inviare il modulo adesione istituti disponibile nell’area di download del sito

## 5. INVIO DELLA RICETTA

Il gruppo/classe, creato ed eseguito il piatto unico, **entro il 20 febbraio 2026** dovrà inviare all'indirizzo [info@lasalutenelpiatto.eu](mailto:info@lasalutenelpiatto.eu) i seguenti materiali, esclusivamente in formato digitale:

- a) modulo di adesione studenti, dove si autorizza il trattamento dei dati e l'utilizzo di immagini (come descritto nel trattamento privacy), debitamente compilato e firmato (Modulo scaricabile in area download del sito web);
- b) scheda presentazione ricetta utilizzando esclusivamente la scheda presente in area download in formato .doc (Word), non inviare pdf;
- c) calcolo nutrizionale della ricetta utilizzando esclusivamente il template excel presente in area download;
- d) almeno due foto del piatto realizzato, in formato jpeg e con risoluzione minima 300 dpi o 6000x4000 px (una orizzontale e l'altra verticale).

## 6. VALUTAZIONE DELLE RICETTE

I piatti unici proposti verranno esaminate da un'apposita Commissione, che provvederà alla valutazione e all'individuazione di tre proposte finaliste. Ogni componente della commissione potrà assegnare un punteggio per ognuno di questi criteri:

- conformità alla proporzionalità del "Piatto della Salute" presentato dall'Harvard T.H. Chan School of Public Health punti da -5 a 10, dove -5 indica per nulla conforme e 10 indica totalmente conforme, per questo criterio è prevista una penalità; particolare attenzione verrà data alla congruenza tra quanto indicato negli ingredienti con le relative grammature (dosi per 4 persone) e quanto presentato nel piatto finale (piatto con dosi per 1 persona);
- utilizzo di metodi di cottura adeguati al piatto della salute: punti da 0 a 10, dove 0 indica metodi non adeguati e 10 indica molto adeguati; Particolare valore assume la completa produzione di tutti gli elementi utilizzati nella ricetta;
- attenzione all'utilizzo di metodi alternativi all'impiego del sale per conferire sapidità al piatto: 1 punto bonus;
- valorizzazione o reinterpretazione delle tipicità enogastronomiche locali a livello provinciale: punti da 0 a 5 dove 0 indica ingredienti non territoriali e 5 indica ingredienti tipici del territorio provinciale;
- sostenibilità ambientale degli ingredienti utilizzati: punti da 0 a 5 dove 0 indica ingredienti non sostenibili e 5 indica ingredienti molto sostenibili;
- sostenibilità economica del piatto: punti da 0 a 5 dove 0 indica molto scarto degli ingredienti e 5 indica ingredienti ben utilizzati con poco scarto;
- calcolo bromatologico della ricetta (1 punto bonus), quantificando per una porzione:
  - energia (kcal)

- carboidrati totali (g)
- zuccheri semplici (g)
- grassi totali (g)
- grassi saturi (g)
- proteine (g)
- fibre (g)
- sale (g)
- gradevolezza estetica della presentazione del piatto punti da 0 a 5 dove 0 indica presentazione estetica non curata e 5 indica presentazione estetica molto gradevole;
- diffusione sui social network (Facebook e/o Instagram), con l'hashtag #piattodellasalute2025 della presentazione complessiva del piatto: 1 punto bonus (pubblicazione post tra il 5 e il 27 marzo 2025).

Schematicamente, si riporta la griglia dei punteggi a disposizione di ciascun componente della commissione:

**GRIGLIA DI VALUTAZIONE: PUNTEGGI (min.-max.)**

CONFORMITÀ ALLE PROPORZIONI	-5 - 10
CONFORMITÀ AI METODI DI COTTURA	0-10
METODI ALTERNATIVI PER CONFERIRE SAPIDITÀ	1 punto bonus
UTILIZZO DELLE TIPICITÀ LOCALI PROVINCIALI	0-5
SOSTENIBILITÀ DEGLI INGREDIENTI	0-5
SOSTENIBILITÀ ECONOMICA	0-5
CALCOLO NUTRIZIONALE	1 punto bonus
ORIGINALITÀ E PRESENTAZIONE DEL PIATTO	0-5
DIFFUSIONE ATTRAVERSO SOCIAL NETWORK	1 punto bonus

**7. RISULTATO DELLE VALUTAZIONI, EVENTO FINALE e PREMIAZIONE**

Il giudizio della commissione è insindacabile e i risultati saranno comunicati agli aderenti entro il **18 marzo 2026**. I tre gruppi/classi finalisti, si sfideranno in un evento ad hoc organizzato in presenza che si terrà indicativamente il **23 aprile 2026**.

I dettagli dell'evento in presenza saranno comunicati contestualmente alla diffusione dei risultati.

Il gruppo/classe vincitrice riceverà in **premio 1000€ (mille euro/00) in materiali e/o buoni acquisto per forniture utili** alle necessità dell'Istituto Alberghiero o del Centro di Formazione Permanente il cui gruppo/classe vincitore appartiene. Inoltre, Venicepromex

- Agenzia per l'internazionalizzazione del sistema camerale veneto, organizzerà in sinergia con il Coordinamento del progetto, la Master class Health Chef® proponendo un piatto approvato dal Comitato Scientifico.

I gruppi/classi, secondo e terzo classificati, riceveranno come premio la possibilità di partecipare ad una Master class di approfondimento su uno dei temi trattati dal concorso.

Le Master class saranno realizzate presso ciascuna scuola a cui la classe/gruppo appartiene.

## NOTE FINALI

Le ricette partecipanti, selezionate dalla giuria, saranno inserite in una pubblicazione online e cartacea dedicata a questa edizione del Progetto. Gli Istituti Alberghieri e i Centri di Formazione Professionale che partecipando al Progetto, autorizzano la pubblicazione delle ricette che presentano.

Eventuali integrazioni o modifiche al presente regolamento saranno tempestivamente comunicate ai partecipanti.

Ulteriori informazioni sul sito [www.lasalutenelpiatto.eu](http://www.lasalutenelpiatto.eu), per chiarimenti può essere inviata una e-mail scrivendo all'indirizzo [info@lasalutenelpiatto.eu](mailto:info@lasalutenelpiatto.eu)