



Cari genitori,

la nostra regione vanta un triste primato: in Italia un terzo dei bambini è già in sovrappeso o obeso e questa percentuale raggiunge il 44% in Campania, rendendola regione maglia nera, subito seguita con il 42% dalla Calabria. L'obesità infantile continua in età adulta, mettendo a rischio di sviluppare diabete, tumori, malattie del cuore.

Portare tra i banchi di scuola l'ora di prevenzione, con un accento sull'alimentazione sana e la dieta mediterranea, è l'obiettivo di un tavolo di lavoro avviato, da alcuni anni, dal Ministero della Salute insieme con quelli dell'Agricoltura, dello Sport, dell'Istruzione. Le nuove linee guida del programma di Educazione Civica raccomandano una particolare attenzione al problema, da parte delle istituzioni scolastiche, per proteggere i bambini dal marketing alimentare malsano e dalla pubblicità di cibi e bevande non salutari. Di contro, "la dieta mediterranea – come sostengono esperti nutrizionisti - è strategica per la prevenzione di malattie ed è uno strumento di rafforzamento di valori culturali come l'importanza della qualità dei prodotti, il rispetto per il territorio e la biodiversità".

Alla base del Benessere alimentare vi è la consapevolezza dell'importanza del rapporto cibo-salute, fisica e mentale, utile a sviluppare una coscienza alimentare personale e collettiva. Il cibo diventa non solo occasione di sani comportamenti alimentari, ma nell'ottica del raggiungimento del benessere è l'attenzione agli aspetti di scelta dei cibi, varietà, sensorialità e tradizione.

Chi pensa che il compito della scuola sia quello di educare gli studenti esclusivamente in riferimento alle materie studiate sui libri si sbaglia di grosso: i ragazzi trascorrono gran parte del loro tempo in aula e da ciò non può che derivare una responsabilità intrinseca nel contribuire alla loro formazione a 360 gradi, per crescere sia all'interno che all'esterno delle mura scolastiche. La scuola, dunque, può e deve svolgere un ruolo di divulgazione, dove il cibo sia considerato come vera e propria materia di studio e rinforzi



ancor di più il legame che esiste tra gli studenti e le loro famiglie. I destinatari principali di queste indicazioni sono, in primis, i genitori: sta a loro, infatti, provvedere a una dieta regolare per l'intera famiglia, creando le giuste abitudini e trasmettendole così anche ai loro figli.

## **Cosa può fare la scuola in concreto**

Gli obiettivi **dell'educazione alimentare** consistono, come detto, nel creare una piena consapevolezza del cibo assunto, comprendendone gli effetti sul proprio organismo ed imparando a riconoscerne la qualità, senza trascurare infine l'importanza di associare ad una corretta alimentazione la giusta dose di attività fisica. Il lavoro in classe deve chiaramente essere in grado di attirare l'interesse e la curiosità dei ragazzi: è sicuramente utile spiegare i vantaggi di **un'alimentazione corretta**, ma risulta molto più complesso far capire che ciò che è particolarmente buono non necessariamente faccia bene all'organismo. Molto più immediato può essere, invece, il riferimento ad esempi concreti di miglioramento della salute o di performance da parte di chi assume una determinata qualità di cibo, esempi che magari possono rimanere più impressi nella mente di un ragazzo che ha intenzione di raggiungere un certo obiettivo. Dalla scuola alla famiglia: l'educazione alimentare deve dunque seguire un unico filo conduttore, al cui capo il ragazzo può carpire tutte le informazioni e gli stimoli di cui ha bisogno per migliorare il suo stile di vita e guardare con ottimismo al futuro.

## **Un impegno necessario**

Anche quest'anno, la nostra scuola, impone **“LA MERENDA SANA”**.

Sarebbe auspicabile che tutti i giorni i nostri bambini, consumassero una merenda, il più possibile sana e leggera, avendo fatto una buona colazione a casa.

## **Quali cibi rendono una merenda sana?**

- Frutta (anche secca)
- Un piccolo panino
- Consumo limitato d'insaccati
- Yogurt
- Fetta di dolce fatto in casa

## **In quali giorni?**

Lunedì, mercoledì e venerdì.

## **Cosa non deve mai contenere la merenda consumata a scuola?**

Patatine, snack eccessivamente salati e bibite gasate.



## CONCLUSIONI

La salute dei nostri bambini è nelle nostre mani, con il nostro esempio possiamo orientare positivamente gusti, comportamenti e sani stili di vita.

I risultati possono ottenersi soltanto dalla sinergia di tutte le parti educative.

La referente Educazione Civica

Ins. Rosanna Giordano