

EDUCAZIONE ALIMENTARE

PROGETTO "NUTRIRSI BENE"

Nella nostra scuola, ormai dal 2014, con l'approvazione delle dietiste e dei membri della Commissione Comunale Mensa scolastica e in collaborazione con le famiglie, offriamo ai bambini la VERDURA prima di ogni pasto e una MERENDA SALUTARE a base di frutta, cracker o biscotti integrali e con ingredienti poco raffinati.

Sono anni ormai che il Ministero della Salute punta l'attenzione sul tema e propone progetti nelle scuole, finalizzati a diffondere sane abitudini alimentari nei bambini. Le famiglie stesse sono maggiormente consapevoli, attente ed informate su quanto sia necessaria un'alimentazione più sana e più equilibrata per la loro salute e per la loro crescita.

A scuola, per un bambino, mangiare con i coetanei vuol dire confrontarsi, superare le diffidenze verso alcuni cibi, giocare, scoprire cibi nuovi e molto altro ancora, per questo cercheremo sempre più di valorizzare e utilizzare questo momento a scopo educativo.

Sappiamo bene che **l'alimentazione è la chiave della salute**: alimentarsi determina la qualità e la durata della vita, infatti il cibo che assumiamo oltre ad essere la nostra "benzina", va a costruire letteralmente i "mattoni" del nostro organismo. In un giorno sono necessarie circa 5 porzioni di frutta e verdura, ma pochi sanno come e quando inserirle nella propria dieta per godere al meglio dei preziosi benefici di questi alimenti. Quindi non basta nutrirsi, occorre nutrirsi bene! Tutto questo viene trasmesso al bambino sia dall'ambiente familiare che dalla scuola, a cominciare dai primi anni della sua vita, i più importanti per la costruzione dei suoi orientamenti (lo stile di vita del bambino, infatti, prende corpo nei primi 5/6 anni). È partendo da qui che possiamo stimolare un percorso d'avvicinamento a questi saporiti alimenti: offrendo loro un ambiente dove la frutta, la verdura e i cereali sono "cittadini stabili e graditi". **Il nostro lavoro di educatrici sarà dunque facilitato dall'appoggio, dalla costanza e dalla vostra collaborazione a casa.**

Elenchiamo qui di seguito alcuni dei motivi per cui è importante mangiare le verdure prima dei pasti:

1. Si assorbono meglio i principi nutritivi: a stomaco vuoto le verdure transitano più velocemente degli altri cibi e l'organismo è in grado di assorbirne meglio e più velocemente i nutrienti quali acqua, vitamine, sali minerali, antiossidanti, ...
2. Migliorano la digestione: le verdure, in particolare quelle crude, essendo ricche di fibre e povere di grassi, stimolano la motilità gastrica e intestinale e, favorendo l'assorbimento di acqua fisiologica, sali minerali e vitamine, attivano gli enzimi digestivi.
3. Rallentano i picchi glicemici: assumendo fibre prima dei pasti, si ottiene un buon risultato rispetto all'assorbimento sia dei carboidrati che dei grassi contenuti nei cibi che si mangeranno successivamente.
4. Se ne mangiano di più: se si mangia per prima cosa un bel piatto di pasta o di cereali, il posto per le verdure sarà senz'altro ridotto. Mangiarle prima della portata principale significa mangiarne di più e mangiarle ad ogni pasto.