



FITFOODNESS CAMKids 2016:



Hanno preso il via i laboratori didattici del progetto *FitFoodness CAMKids*, che quest'anno è entrato nella sua seconda fase di sviluppo. Da gennaio 2016, **16 classi, per un totale di oltre 400 studenti** delle scuole primarie monzesi De Amicis, Riaperti e Rubinowicz, guidati dalla mascotte *CAMMino* nel "regno di MelaMangio", impareranno la buona alimentazione e le buone abitudini all'attività motoria.



Insegnare da subito i corretti stili di vita, come dimostra la più recente letteratura scientifica, è l'unica vera arma per poter ambire a una prevenzione efficace delle patologie cardiovascolari universalmente diffuse non soltanto nell'adulto ex- bambino sovrappeso (e/o obeso), ma ormai ampiamente presenti tra i bambini stessi. Alla luce degli obiettivi, del modello metodologico adottato, dei riferimenti valoriali e degli adeguati contenuti educativi, il progetto *FitFoodness* ha ottenuto nel 2015 i patrocini del Comitato Scientifico di Expo 2015, di ASL Monza e Brianza, del Comune di Monza, del GSIPER (Gruppo di Studio dell'Iperensione Arteriosa) e



della Società Italiana delle Cure Primarie Pediatriche.

Quest'anno, il percorso si arricchisce ulteriormente di contenuti grazie al contributo di due importanti partner che fanno della sana alimentazione la propria mission. I laboratori attivati questo mese vedono, infatti, il **coinvolgimento attivo di L'Albero dei Gelati** –gelateria con tre negozi a Monza, Seregno e Cogliate, che grazie ai valori di autentica artigianalità e prodotti biologici, ha varcato i confini del BelPaese- e del noto **ristorante A di Alice**, realtà monzese che si distingue per l'uso di materie prime di qualità e di stagione, preferibilmente del territorio, a garanzia di genuinità e sapore.

Le due strutture partecipano al progetto mettendo a disposizione **materiali tecnici e competenze per realizzare le giornate ludico-formative dedicate ai bambini.**

Protagonisti del primo laboratorio, avviato lunedì 25 gennaio in collaborazione con Fabio Solighetto de *L'albero dei Gelati*, sono stati gli alunni dell'istituto De Amicis di Monza.



“L'obiettivo del laboratorio di gelati è far conoscere attraverso tatto, gusto e olfatto la frutta e la verdura di stagione, come nasce e dove cresce” - ha raccontato **Fabio Solighetto, titolare de L'Albero dei Gelati.** *“Con questa iniziativa vogliamo insegnare ai ragazzi come viene prodotto un gelato sano, naturale e biologico, senza conservanti o ingredienti chimici ponendo un particolare accento ai contadini che coltivano responsabilmente queste materie prime”.* Grazie a un percorso sensoriale, i bambini hanno potuto esplorare le caratteristiche e proprietà della frutta di stagione: dalle pere ai limoni fino alla carruba dai cui semi nasce una farina utilizzata come addensante naturale, e imparare i principi alla base delle coltivazioni di agricoltura biologica. Attraverso i sensi e il gioco, i “piccoli gelatai” hanno scoperto alcune semplici regole per alimentarsi in maniera sana e corretta, ma allo stesso tempo gustosa. **“Bisogna trasmettere ai bambini la cultura del cibo sano e fresco, insegnare loro che mangiare frutta e verdura deve essere**



un'abitudine quotidiana e che non bisogna sceglierle in base all'aspetto: la frutta tutta uguale, della stessa dimensione, cresce solo con la chimica, quella imperfetta e' invece quella giusta! - sottolinea Solighetto - *È altrettanto necessario insegnare loro che bisogna consumare cibo di qualità, sano a 360°, ricco di sostanze nutrienti, privo di zuccheri e grassi vegetali idrogenati.*" Dal rispetto della natura agli stratagemmi naturali per allontanare gli insetti dalla frutta, gli alunni hanno non solo imparato che sano è sinonimo di buono, ma anche che attraverso piccoli e semplici gesti quotidiani è possibile contribuire a rispettare la natura e il nostro pianeta. Toccando, annusando e assaggiando tutti gli ingredienti utili per realizzare uno squisito e salutare sorbetto alla pera, i bambini coinvolti hanno scoperto come riconoscere il cibo sano. Pieni d'entusiasmo per quanto appreso e sperimentato, gli studenti a fine lezione hanno golosamente degustato la loro preparazione realizzata con gli ingredienti protagonisti del laboratorio.



Dal 22 febbraio prende il via anche il laboratorio organizzato in collaborazione con lo **Chef Luca Mauri** del **ristorante A di Alice** di Monza. Tema dell'attività saranno gli alimenti alla base di una buona dieta quotidiana. Dai diversi tipi di farina, alle verdure fino alla frutta di stagione, **i piccoli cuochi per un giorno potranno conoscere gli ingredienti e i processi di lavorazione** che stanno dietro la preparazione di gustose pietanze. Inoltre, gli alunni sperimenteranno in prima persona l'arte culinaria preparando personalmente piccole prelibatezze. *"Abbiamo deciso di sposare il progetto FitFoodness CAMKids perché ne condividiamo i principi e le finalità - ha esordito lo Chef Luca Mauri - Riteniamo che sia importante far conoscere e diffondere la cultura del buon cibo, al fine di educare i più piccoli e le loro famiglie a una alimentazione sana".*

Attraverso una modalità del tutto innovativa e grazie alle due importanti strutture del territorio che ne hanno sposato la mission, *FitFoodness CAMKids* intende avvicinare i più piccoli ai principi base di una corretta alimentazione, nell'ottica non solo di prevenire fenomeni preoccupanti come l'obesità infantile, ma anche avviare un percorso di **sensibilizzazione culturale che coinvolga bambini e famiglie nell'adozione di alcune semplici regole tipiche di uno stile di vita sano**, nelrispetto della natura.