



Fitfoodness camkids 2016

Attivati i laboratori didattici per insegnare ai più piccoli le regole per una sana e corretta alimentazione.

Comunicato inserito da Sandra Marchetti



08-03-2016 | Fitfoodness camkids 2016

Attivati i laboratori didattici per insegnare ai più piccoli le regole per una sana e corretta alimentazione.

Monza, 18 febbraio 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, raiberti 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'ipertensione 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 bel paese- 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, nel rispetto della natura.