

«Pachino Carnevale 2011: Sfilata delle scuole in...

Riflessioni sulla storiografia locale >

“SCUOLA E CIBO”: Conferenza “Educazione Alimentare”

Publicato 17 febbraio 2012 | Da admin

Il 15 febbraio 2012, nei locali della sala teatro del I Istituto Comprensivo “Silvio Pellico” di Pachino, si è tenuta la conferenza sul tema dell’**Educazione Alimentare**. Sono intervenuti la dottoressa di medicina scolastica preventiva **Pinella Patanè** e la dottoressa **Giuseppina Di Raimondo** dietologa, le quali hanno affrontato il tema ricorrente dinanzi ad una platea eterogenea di genitori, insegnanti ed allievi della Scuola Secondaria di primo grado.

IL Dirigente Scolastico, dott.^{ssa} **Liliana Lucetti**, ha esordito chiarendo le premesse di tale iniziativa. Nel 2009 il MIUR ha dato l’avvio al programma “Scuola e Cibo”, con l’obiettivo di promuovere un percorso di educazione alimentare aperto ed olistico, in grado di coinvolgere la Scuola, le famiglie ed i giovani, dalla Scuola Primaria all’Università, in vista dell’Espo Universale del 2015 di Milano, avente come tema “Nutrire il Pianeta, Energia per la Vita”. In tale cornice si inserisce il Convegno tenutosi a Roma il 23 ed il 24 gennaio 2012, presso la sede del Ministero della Pubblica Istruzione nella **reperba sala del Consiglio Nazionale**, a cui il Dirigente Lucetti ha avuto l’onore di partecipare, quale rappresentante degli istituti della Provincia di Siracusa. La conferenza che si è svolta al “Pellico” è, dunque, la prima di una serie di iniziative che il I Istituto Comprensivo realizzerà per promuovere il nuovo modo di fare Educazione Alimentare, nel territorio ristretto del suo bacino d’utenza, ma anche in quello provinciale.

A scuola l’educazione alimentare insegna modi e tempi di assunzione dei cibi e la storia dei processi produttivi in campo agricolo ed industriale, non come materia a sé stante, ma come approccio interdisciplinare. Gli allievi della Scuola Secondaria di primo grado hanno così imparato a leggere le etichette degli alimenti, in modo da effettuare una scelta consapevole degli acquisti. Eppure la Sicilia è tra le prime regioni in cui si registrano elevate percentuali di obesi, nella fascia di età compresa tra i 6 ed i 16 anni. Tale obesità è tra le cause di ulteriori patologie.

La dottoressa **Di Raimondo** e la **Dott. Patanè**, durante l’interessante conferenza, hanno sottolineato che non bisogna solo informare, ma modificare atteggiamenti, comportamenti, stili di vita, al fine di promuovere un piano di prevenzione che coinvolga attivamente anche le famiglie, in quanto è a casa che si sperimenta ciò che si impara a scuola. Inoltre mangiare non è soltanto nutrirsi, ma anche attivare processi sensoriali, cognitivi, psicologici, emotivi, familiari e culturali che vanno attenzionati in modo olistico, se si vuol fare una campagna incisiva in termini di efficacia ed efficacia.

“Cibo è nutrimento, ma anche calore, affetto ed abitudine. “De gustibus non disputandum est”, ma il gusto ad una sana ed equilibrata dieta è soprattutto una questione di abitudini. Già a partire dalla gravidanza, sin da quando si è nel grembo materno si strutturano quei meccanismi che favoriscono o altrimenti ostacolano l’assunzione spontanea di un corretto stile di vita, che include anche il mangiar sano e l’attività fisica, equilibrando l’assunzione calorica con la spesa energetica.

La dottoressa Di Raimondo ha illustrato la **piramide alimentare**, indicando la tipologia degli alimenti da privilegiare e la frequenza ottimale, ma anche un decalogo sulle idonee strategie alimentari: come adattare una dieta mediterranea, preferire alimenti poco conditi ed elaborati e privilegiare le preparazioni domestiche rispetto a quelle industriali. Vale inoltre l’antico proverbio “colazione da re, pranzo da principe e cena da povero”, in quanto il fabbisogno calorico dipende dall’attività fisica giornaliera, per cui la sera, momento in cui si riposa, non è necessario sovraccaricarsi con razioni alimentari abbondanti, la cui assunzione è invece, preferibile ad ogni ripresa.

Archivio del Portale: /

SELEZIONA MESE

CERCA

Meteo a Pachino /



/

