

Data	5 marzo 2014
Testata	MammeDomani
Periodicità	Sito web

5 marzo 2014

05/03/2014

Una nutrizione corretta sta alla base della salute di adulti e bambini

Scritto da Tatta Bis  Mercoledì 05 Marzo 2014 10:32

Il **Network GPS**, ovvero Genitori, Pediatri, Scuola, con il patrocinio di SIPPS (Società Italiana di pediatria Preventiva e Sociale) e Sip (Società Italiana di Pediatria) promuove una campagna che ha come tema l'**alimentazione nei bambini: "Mangiar bene conviene"**.

Questa iniziativa mira ad educare i più piccoli ai principi della **nutrizione sana**, attraverso laboratori ed attività dentro e fuori le scuole, il messaggio è rivolto ai genitori: la collaborazione di tutta la famiglia è importantissima nel crescere con uno stile di vita corretto.



La campagna vuole **informare bambini e genitori sui rischi legati all'obesità**, sempre più diffusa e sottovalutata, cerca di offrire alle famiglie degli spunti per migliorare i pasti quotidiani con abbinamenti tra i cibi, conservazione, proporzioni, fattori nutrizionali, ma anche per incentivare una vita sana in senso più esteso come l'importanza dell'attività fisica, della spesa intelligente, dell'aver **ritmi familiari regolari**.

"Mangiar bene conviene" ha come obiettivo di insegnare ai bambini il valore della diversificazione dei cibi, del movimento, l'importanza di fare pasti regolari e la predilezione per i cibi sani. Per arrivare a comprendere che ad un'alimentazione sana corrisponde il benessere.

L'iniziativa coinvolgerà i pediatri che sono invitati ad informare le famiglie, affiggendo poster educativi e distribuendo brochure, promuovendo attività ludiche per i bimbi, verranno allestiti "Laboratori del Gusto" (come quello intrapreso a Palermo).

Nel capoluogo siciliano ha preso il via la campagna, con l'iniziativa mirate ad insegnare i principi della sana alimentazione attraverso un percorso ludico e didattico sulla base del testo "Al ristorante arcobaleno vieni con noi a mangiare i colori": un viaggio alla scoperta dei colori del cibo e dei sapori.

Il **Testimonial della campagna** sarà **lo Chef Natale Giunta**, noto per le sue

partecipazioni alla "Prova del Cuoco" e per la sua cucina che usa solo ingredienti di qualità e mira a creare ricette equilibrate.

A Roma i giovanissimi allievi cuochi dell'Istituto alberghiero di Trastevere hanno risposto ad una sfida a base di coloratissima frutta e verdura lanciata da UNAPROA, l'Unione Nazionale tra le Organizzazioni dei Produttori Ortofrutticoli, Agrumari e di Frutta in Guscio .

Questi chef del futuro hanno sfatato il mito secondo il quale la qualità alimentare possa essere privilegio solo di poche, fortunate tasche.

Il progetto ha una valenza sociale oltre che economica, come ha spiegato il presidente di Unaproa Ambrogio De Ponti, per dire che se la crisi economica obbliga a strategie di risparmio anche per quanto riguarda la spesa alimentare, questo, però, non può e non deve andare a discapito della salute.

Una dieta sana ed equilibrata non può prescindere da alcuni componenti, come un consumo quotidiano e variato di frutta e verdura.

Da questo nasce la sfida lanciata dalla campagna nazionale "Nutritevi dei colori della vita" che illustra anche lo sforzo di innovazione dell'offerta che, con insalate pronte e confezioni monodose, va incontro alle mutate esigenze.

Gli allievi cuochi hanno realizzato 5 ricette, ciascuna con ingrediente principe frutta o verdura di uno dei 5 colori del benessere: il rosso, il verde, il bianco, il giallo-arancio e il blu-viola.

Questo pasto completo (un antipasto, un primo, un secondo, un dolce e una bevanda), bilanciato, ricco, gustoso e di qualità è stato preparato con una spesa di appena 3.70 euro a persona.

Il mondo scientifico, come ha nel corso dell'appuntamento ribadito la nutrizionista Elisabetta Bernardi che ha commentato ingrediente per ingrediente ogni ricetta, è concorde nell'affermare che bisogna favorire il consumo di frutta e verdura in modo variato, almeno cinque volte al giorno, seguendo la linea dei 5 colori, come ricorda il motivo della campagna UNAPROA.

Le proprietà salutistiche dell'ortofrutta sono dovute anche alla presenza di alcune speciali sostanze colorate protettive che conferiscono alla frutta e alla verdura colori vivaci e invitanti e va smentito il pregiudizio che una dieta ricca di questi alimenti sia necessariamente economicamente svantaggiosa.

Con questa prova di cucina i giovani cuochi dell'Istituto e UNAPROA hanno eliminato ogni alibi: un menù sano e alla portata di tutti, di qualità e conveniente è possibile.

In questo modo è stato smentito il pregiudizio che una dieta ricca di frutta e verdura sia necessariamente svantaggiosa dal punto di vista economico.

Natale Giunta, il testimonial della campagna, ha dichiarato che la cucina è un laboratorio e al tempo stesso una risorsa di apprendimento, purtroppo, le mamme hanno sempre meno tempo per preparare i cibi e preferiscono quelli già pronti.

Questo progetto, oltre a coinvolgere i bambini in un percorso educativo, sarà utile anche a far apprezzare alle loro mamme il piacere di una cucina gustosa e a scoprire come anche in poco tempo, con un pizzico di buona volontà, si possano realizzare ricette equilibrate e adatte ai propri figli.