

Le scuole al lavoro a braccetto sull'educazione alimentare

Gli studenti di cinque istituti in co-progettazione con Ats si sono dati da fare per promuovere un'alimentazione consapevole ed arrivare alle ricette salutari. La seconda edizione è in cantiere

Matteo Sbarbada 18 NOVEMBRE 2019

MANTOVA. Scuole in rete per un progetto di educazione alimentare. Nello scorso anno scolastico più di 200 studenti delle scuole superiori di Mantova e provincia hanno partecipato al progetto "Insegniamoci a mangiare bene per essere ragazzi in salute", che ha visto la realizzazione e l'analisi nutrizionale di ricette per la definizione di un menù salutare. Le abitudini alimentari nell'adolescenza condizionano lo stato di salute del futuro adulto. L'educazione alla salute e la consapevolezza di quello che è un buono stile alimentare, diventa dunque essenziale in una fascia d'età, quella dell'adolescenza appunto, in cui invece gli errori alimentari sono frequenti.

Cercando di promuovere la salute attraverso proposte positive, incentivando le corrette abitudini, tenendo conto della crescita in adolescenza e del significato del cibo con valenza sociale, gli istituti superiori Belfiore, Fermi, Bonomi-Mazzolari, Forma di Mantova e Falcone di Asola con il distaccamento di Gazoldo degli Ippoliti, in co-progettazione con Ats Val Padana, hanno creato una rete che ha messo in relazione alunni di scuole e di indirizzi differenti con l'intento di focalizzare l'attenzione su ciò che può essere considerato salutare e benefico dal punto di vista alimentare.

Con lo scopo di far superare anche i pregiudizi che spesso sono presenti tra i giovani che frequentano istituti differenti, si è cercato di far lavorare sullo stesso tema i ragazzi provenienti da scuole diverse, grazie alle loro differenti peculiarità e competenze, facendoli interagire tra loro, cooperando nella realizzazione di un menù salutare.

Dopo una prima formazione teorica da parte di un nutrizionista di Ats Val Padana, gli studenti delle scuole con indirizzo alberghiero hanno realizzato alcune ricette salutari, con la partecipazione attiva e la successiva degustazione da parte dei liceali loro "partner" dell'esperienza. In seguito gli studenti dei licei, attraverso una modalità di "educazione tra pari", hanno presentato alcuni approfondimenti dal punto di vista nutrizionale, chimico e fisiologico inerenti al cibo e ai comportamenti ritenuti salutari. Ogni istituto ha realizzato il progetto con tempi e con modalità di volta in volta diverse ed originali, a seconda della classe e delle idee nate dagli alunni.

La realizzazione pratica del progetto e in particolare delle "ricette salutari" è stata possibile grazie alla sensibilità di **Molino Magri** di Marmirolo e a Coop Alleanza 3.0 che hanno fornito le materie prime per tutti i pranzi realizzati. Insegnanti e operatori di Ats Val Padana stanno già lavorando alla realizzazione di una seconda edizione per l'anno scolastico 2019-20.