

La POLIDREAM ASSOUTENTI ha promosso questa campagna di educazione alimentare nel pieno rispetto del Piano Nazionale della Prevenzione del Ministero della Salute, che sottolinea la necessità di sviluppare iniziative di comunicazione volte a sensibilizzare in particolare i giovani sulla rilevanza **di una corretta alimentazione quale strumento efficace per la prevenzione dei rischi per la salute.**

L'ambiente alimentare scolastico rappresenta un contesto che influenza le scelte di salute, tra le quali rientra l'adozione di sane abitudini alimentari nei bambini e ragazzi.

Ricordiamoci che l'educazione alimentare parte dalla scuola e dalla famiglia, quindi risulta fondamentale una collaborazione con insegnanti e genitori affinché si concordi una strategia comune che abbia come obiettivo finale la salute dei nostri bambini.

Per il bambino di oggi avere l'occasione di incontrare sapori nuovi e piatti particolari, ma sempre a misura di bambino, è una possibilità unica, che può senza dubbio, se portata avanti in tutto il percorso scolastico, modificare e segnare in modo positivo le abitudini alimentari degli "adulti di domani".

Un nuovo stile di vita ecosostenibile, che preservi la propria salute e quella del pianeta.

Diventa amico di Eti e Chetta

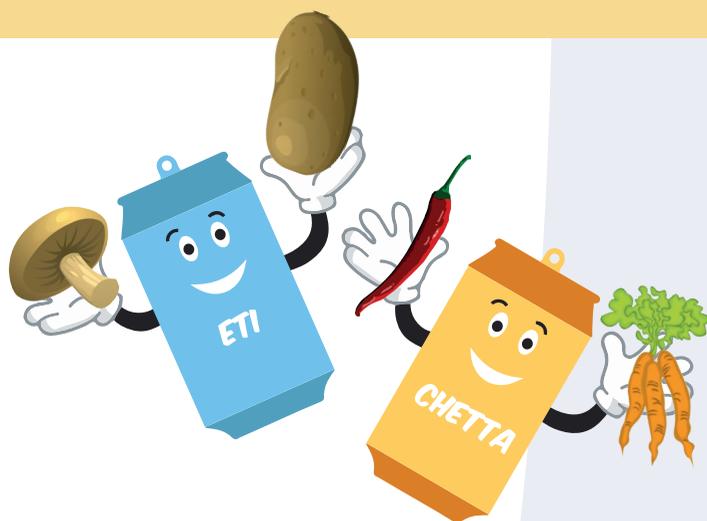


Campagna di educazione alimentare rivolta ai piccoli consumatori, alle famiglie e ai docenti

Leggere le etichette per scegliere alimenti salutari

Conoscere la composizione di quello che si mangia ci permette di scegliere in piena consapevolezza se percorrere la strada delle patologie per noi e per il pianeta, o se invece percorrere quella della salute per noi e per il pianeta

Programma generale d'Intervento 2015/2016
realizzato con i fondi della Regione Puglia
Attività informative e formative a favore dei cittadini pugliesi



Prima di inserire la moneta nel **distributore automatico** chiedi alla/al tua/tuo insegnante di leggere l'etichetta del prodotto che hai scelto.

Se in etichetta leggi:

- olio di **palma**, olio di **colza** (grassi saturi);
- zuccheri aggiunti come **sucralosio** e **aspartame** (edulcoranti)
- **sodio**;
- **nitriti** e **nitriti** (additivi)
- **caffaina**

Non comprare quel prodotto: è dannoso per la tua salute!

Olio di palma - approfondimento

C'è qualcosa in quello che mangiamo che contribuisce alla deforestazione del Sud del mondo e al surriscaldamento globale, che ci fa ingrassare e, soprattutto, fa ingrassare voi bambini. E' l'olio di palma, con la sua carica di acidi grassi saturi che causa l'incremento di malattie legate all'obesità.

A mensa, prima di mangiare ciò che ti viene servito, chiedi al/alla tuo/tua insegnante di voler conoscere gli ingredienti del cibo che ti viene somministrato: hamburger di carne di vitello, di pollo o burger di verdura; frittata di uova o frittata di ceci; wurstel di carne di maiale o wurstel di farro; etc. etc.

Prediligi i prodotti di origine vegetale e non quelli di origine animale: avrai aiutato il tuo organismo e il pianeta.

Approfondimento

I pericoli per la salute umana che derivano dal consumo di alimenti di origine animale sono molti: malattie cardiovascolari, sclerosi multipla, Alzheimer, artrite reumatoide, ecc. Diversi i medici di elevata preparazione scientifica, come Umberto Veronesi, che da tempo lanciano questo allarme. Gli animali negli allevamenti sono imbottiti di antibiotici e farmaci di vario genere. E inoltre gli allevamenti intensivi sono altamente inquinanti.

LA RIVOLUZIONE nelle mense scolastiche

La mensa scolastica è un luogo di socialità ed educazione, dove non si devono annullare le differenze, ma allargare l'offerta. Occorre farlo in modo equilibrato e completo, evitando che il cibo diventi motivo di esclusione o di posizioni radicali, soprattutto quando la posta in gioco è la salute dei bambini. Superare le resistenze dei bambini ad assaggiare nuovi sapori, si può!

Molti sono ormai i Comuni d'Italia, fra cui Milano, Genova, Pavia, Bologna, Novara, che hanno introdotto nei menù della mensa scolastica alimenti nuovi ma più salutari, **come burger di verdura, frittata o hummus di ceci, cotolette di soia, polpettate di legumi, wurstel di farro, yogurt di soia alla frutta.**

Gli studi sconsigliano l'abuso di proteine e grassi animali nell'alimentazione dei bambini, che predispongono al rischio di obesità già nella tenera età e alla sindrome metabolica a partire dall'adolescenza.

L'American Academy of Pediatrics, ad esempio, afferma che le diete a base di prodotti di origine vegetale possono sostenere correttamente la crescita dei bimbi.