

[ARTICOLI](#)

13 aprile 2017

[Redazione 0](#)

# MONTESARCHIO | Frutta e verdura nelle scuole: Convegno all'IC1

0 0



Si è tenuto l'alto giorno all'Istituto comprensivo 1 di Montesarchio un incontro dedicato alle famiglie e agli insegnanti degli alunni della scuola primaria, per una sana e corretta alimentazione. Il programma della Ue chiamasi Frutta e Verdura nelle Scuole e per il convegno organizzato all'Ic1 c'è stata la partecipazione delle nutrizioniste Valentina Fiore e Raffaella Comitato dell'Istituto "Crea" di Roma. Durante il convegno si è spaziato tra: – composizione di cibi – sprechi alimentari a casa e a scuola, riciclo, invito a far partecipare i bambini alla preparazione degli alimenti, promuovendo l'assaggio dei sapori nuovi senza forzarne il consumo.

“FRUTTA E VERDURA NELLE SCUOLE” si rivolge agli alunni delle scuole primarie italiane che possono visitare uno dei centri e vivere l'esperienza dei laboratori didattici per avvicinarsi direttamente alla natura. Il contatto più diretto con la natura ha lo scopo di far comprendere l'importanza di una buona alimentazione che, ovviamente, è preventiva per la salute. Il programma Europeo “frutta e verdura nelle scuole” prevede anche giornate a tema con “Giornata Bio”, “Frutta Day”, “Olimpiade della Frutta” e l'uscita in una fattoria didattica scelta dal CREA. L'Istituto IC1 visiterà la fattoria didattica “Biancaneve e i sette nani” di Sant'Agata de' Goti. Lo scopo del progetto è quello di migliorare quindi la salute pubblica, attraverso la promozione del consumo di un maggiore quantitativo di frutta e verdura fino a raggiungere i 400 g giornalieri consigliati dall'OMS per contrastare malattie cardiovascolari e insorgenza di diabete. Il problema dell'obesità e del sovrappeso nei bambini ha acquistato un'importanza crescente in Italia, sia per le implicazioni dirette sulla salute del bambino (ipertensione, iperinsulismo, diabete tipo 2 e steatosi) sia perché l'obesità infantile rappresenta un fattore predittivo di obesità nell'età adulta, in quanto nell'età evolutiva l'eccesso di apporto calorico, rispetto al dispendio energetico, soprattutto se associato a sedentarietà, determina non solo un aumento del volume delle cellule adipose ma anche un aumento del numero di dette cellule. Tale tendenza è più accentuata tra i bambini e gli adolescenti con una prevalenza maggiore di obesità e sovrappeso nelle aree del sud Italia rispetto a quelle del nord (dati CREA). Una interessante iniziativa educativa quindi, quella dell'IC1 di promuovere la conoscenza delle colture ortive e frutticole per agevolare soprattutto tra i più piccoli il consumo di verdura e frutta nelle scuole ottenendo il miglioramento della salute sin dall'età dell'infanzia.

Brigida Abate