

Lezione di “frigorifero” per gli alunni della IV Novembre

Pubblicato: Venerdì 28 Ottobre 2016



Tutti a scuola di buona alimentazione e di stili di vita sani: il progetto Sport&Benessere è arrivato, questa mattina alla scuola primaria “IV novembre” a San Fermo dove è andato in scena lo spettacolo teatrale “Il Frigo Magico: quando il fresco diventa un’invenzione”, a cura de La Zattera Teatro.

Entusiasti i **200 bambini**, dalle classi prime alle quinte, che, con un linguaggio adatto a loro, sono andati alla scoperta di questo elettrodomestico casalingo: come si riempie, qual è la giusta posizione degli alimenti per la loro conservazione e soprattutto quali sono gli alimenti sani per fare il pieno di salute.

«Cerchiamo sempre di sensibilizzare sulle problematiche che possono derivare da un'alimentazione scorretta, primo fra tutti il sentito problema dell'obesità infantile di cui non si parla abbastanza, ha detto **Elena Spello della cooperativa sociale NATURart**, capofila del progetto Sport&Benessere, finanziato da Fondazione Cariplo, l'idea è che la bella mattinata trascorsa insieme diventi, attraverso i ragazzi, racconto a casa e dunque occasione per arrivare ai contenuti importanti anche con i genitori e con chi prepara i pasti”.

Con l'occasione è stata distribuita una **brochure informativa** sulla salute a tavola: argomenti principe, la piramide alimentare, il nutrirsi con alimenti genuini e vari, l'attenzione agli abbinamenti e i principi alimentari.“

Lo spettacolo è piaciuto moltissimo e i bambini sono stati coinvolti attivamente. Noi come scuola lavoriamo già sull'alimentazione e siamo una scuola a tempo pieno e dunque particolarmente interessati visto che i ragazzi pranzano a scuola. Abbinare sport e alimentazione è stato l'ideale, riprenderemo in classe nei prossimi giorni l'esperienza vissuta dai bambini per continuare la nostra campagna informativa sui corretti stili di vita", così ha commentato **l'insegnante Fiorenza Taglione**.

Sport & Benessere è finanziato da **Fondazione Cariplo e di Regione Lombardia (Bando Sport)**, ha come capofila la cooperativa sociale NATURart e come partner di progetto ASD Rugby Varese e Sestero Onlus. Lo sport resta una delle forme d'intervento più efficaci per accompagnare e sostenere gli adolescenti e concorre a ricercare e trovare la propria identità, prevenire le malattie, socializzare, abbattere le barriere e contribuisce allo sviluppo integrale della persona. Lo sport ha una valenza pedagogica particolare e, se praticato in maniera sana, è capace di trasmettere "tutte le regole fondamentali della vita sociale" basate su valori educativi fondamentali, quali "tolleranza, spirito di squadra, lealtà".

Redazione VareseNews

redazione@varesenews.it