

Quanti salti in padella? Incontro su alimentazione e sport

Pubblicato: Venerdì 21 Ottobre 2016



Continuano le iniziative del **progetto Sport & Benessere** per promuovere il valore dello sport e la diffusione di sani stili di vita: **martedì 25 ottobre alle ore 20,45 presso la Sala Matrimoni del Comune di Varese** sarà la volta dell'incontro sulla **corretta alimentazione, in particolare per bambini e ragazzi che praticano attività sportiva.**

Venerdì 28 ottobre, spettacolo teatrale per una scuola primaria e distribuzione di un opuscolo informativo con consigli utili per una sana alimentazione in famiglia.

Perché è importante prestare attenzione alla convivialità e quali sono i messaggi che vengono veicolati attraverso di essa? Qual è l'apporto calorico corretto per i ragazzi che praticano sport? Cosa dare da mangiare prima dell'allenamento? E come conciliare la preparazione di un pasto sano con i tempi serrati del lavoro?

Questi ed altri quesiti saranno al centro della serata, dedicata a genitori, nonni e a tutti coloro che si occupano di preparare i pasti a bambini e ragazzi e che sarà condotta attraverso un dialogo semiserio dalla **pedagogista NATURart Chiara Zuffrano e la farmacista e dietista Rachele Aspesi.**

Due i binari tematici: da un lato, **il valore della convivialità**, come si mangia insieme e le potenzialità del pasto; dall'altro, un **quadro informativo per l'alimentazione corretta, alcune piccole e grandi accortezze e qualche caso emblematico che sfati falsi miti e credenze.** Il tutto condito con semplici e gustose ricette, adatte per giovani che praticano sport e per genitori che hanno sempre meno tempo e

possibilità di star dietro alla cucina.

«L'idea di questo incontro è nata da un suggerimento del nostro partner di progetto Rugby Varese, – afferma la responsabile formazione della cooperativa sociale NATURart **Elena Spello –non si parla mai abbastanza di corretta alimentazione, eppure grande è il bisogno.** Ci sono ancora troppi bambini con problemi di peso, altri che non consumano mai frutta e verdura, altri ancora che si nutrono spesso con alimenti industriali confezionati, ricchi di grassi, conservanti e zuccheri. Mangiare bene però vuol dire anche farlo insieme, nella convivialità della casa: il momento della tavola è prezioso per tessere le relazioni in famiglia e tenere aperto il dialogo e la scoperta reciproca. Dare spazio a questa dimensione dell'incontro è cibo per l'anima e per i rapporti in famiglia».

Aggiunge **l'Assessore allo Sport & Ambiente Dino De Simone**, che parteciperà all'incontro: «L'amministrazione comunale è in prima fila nella promozione di corretti stili di vita e in particolare di sani abitudini alimentari. Saluto con favore quindi iniziative come queste perché sono un buon modo per diffondere, specie tra le giovani generazioni i valori e i principi di una sana alimentazione, che unita ad una corretta attività fisica all'aria aperta contribuiscono a far crescere i nostri ragazzi in modo sano e consapevole. Il Comune ha già messo in campo diverse iniziative a partire dalle scuole e nei prossimi mesi intendiamo costruire delle vere e proprie campagne di sensibilizzazione, lavorando in sinergia con il mondo del volontariato che già è impegnato su questo fronte. Una di queste sicuramente interesserà ad esempio la lotta allo spreco alimentare».

L'appuntamento è a titolo gratuito e sarà condotto da educatori professionali e pedagogisti di NATURart, cooperativa sociale che si occupa da 20 anni di servizi e progetti per minori e famiglie e titolare del finanziamento del progetto **Sport&Benessere**, finanziato da Fondazione Cariplo e Regione Lombardia (Bando Sport) e realizzato in collaborazione con Rugby Varese, Sestero Onlus e Comune di Varese.

Prossimo appuntamento con il progetto Sport & Benessere:

Mercoledì 28 ottobre, solo per la scuola primaria “IV novembre” di Varese: “Il Frigo Magico: quando il fresco diventa un'invenzione”, a cura de La Zattera Teatro, uno spettacolo per parlare di buona alimentazione ai bambini. Con un linguaggio adatto ai più piccini, che saranno circa 200, si racconterà come si riempie il frigorifero, di dove si mettono le cose e cosa scegliere di sano per fare un pieno di salute. Al termine sarà distribuito un opuscolo con informazioni preziose sulla corretta alimentazione per loro, ovviamente indirizzata ai genitori.

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it