VareseNews

Tra colazioni, riso e biscotti, per i bimbi di Varese novembre è il mese dell'alimentazione

Pubblicato: Giovedì 17 Novembre 2022

Un mese nelle scuole della città per imparare l'alimentazione sana anche a colazione e a merenda: è quello che sta promuovendo il comune di Varese nei servizi comunali di pre e dopo scuola e nelle scuole dell'infanzia.

«Si tratta di un passo ulteriore rispetto a "Mensa con gusto", il progetto in atto da diverso tempo che prevede, per le scuole aderenti, la definizione di uno dei menu che viene mangiato nelle mense scolastiche insieme agli alunni delle classi, venendo nel centro cottura e scegliendo i piatti preferiti – spiega l'assessora all'Istruzione **Rossella Dimaggio** – In questo nuovo progetto "Il cibo vicino a noi" per tutto il mese di novembre gireremo per le scuole elementari e dell'infanzia varesine proponendo ai bambini di comporsi da sè una colazione sana».

Un buffet con tanta frutta, latte, cereali, fette biscottate, marmellata e tè deteinato: è quello che viene presentato di volta in volta ai bambini del prescuola e delle scuole dell'infanzia cittadine, con grande soddisfazione dei piccoli studenti: «A loro è la scelta, e anche la composizione del piatto: la frutta viene sbucciata e tagliata da loro – spiega la tecnologa alimentare **Cinzia Ulizzi** – Per renderli più consapevoli, attraverso la partecipazione, di quello che mangiano. Il risultato è una minore diffidenza nei confronti di certi alimenti come la frutta per esempio, e una maggiore disponibilità ad assaggiare».

Per le scuole dell'infanzia, questo mese dell'alimentazione vede anche una bella attività collaterale: vengono infatti preparati insieme ai piccoli **dei biscotti**, che verranno portati a mamma e papà con tanto di ricetta per rifarli a casa. «Un modo giocoso per prendere confidenza con il cibo, perchè toccare il cibo e sentirsi protagonisti della preparazione elimina barriere e pregiudizi nei confronti di ciò che si mangia».

Il clou dell'iniziativa sarà lunedì 21: «Prima con un incontro aperto, alle 17, con il noto chef **Sergio Barzetti** alla scuola media Vidoletti, che cucinerà il riso per i presenti e darà i suoi consigli di preparazione – spiega Dimaggio – Poi alle 21 in Salone Estense con il professor **Leonardo Mendolicchio** e il suo staff che parleranno invece di disturbi alimentari, che purtroppo hanno sempre più a che fare con la preadolescenza»

Stefania Radman
stefania.radman@varesenews.it