

## Alla scuola media di Buguggiate s'impapa a mangiar sano

**Pubblicato:** Giovedì 1 Giugno 2023



Un progetto di **educazione alimentare** per le classi seconde e terze della secondaria “Don Pozzi” di Buguggiate.

Nel corso dell’anno si sono tenuti incontri con esperti di alimentazione e con specialisti di disturbi alimentari fino ad arrivare, a fine maggio, con una “lezione pratica” di buona alimentazione.

In collaborazione con il Comune di Buguggiate, l’ Associazione L’Alveare di Buguggiate e la dottoressa Viganò è stata servita **una colazione in classe**: «In conclusione del progetto ed alimentare è stata organizzata una sana colazione a scuola dato che molti dei nostri ragazzi non mangiano alla mattina – **spiega la referente di plesso, Carla Maroni**-. Si è cercato di far provare loro tutti gli alimenti che possano dare energia al fine di avere una buona resa a scuola nell’arco della mattinata. È molto importante continuare nel tempo a sensibilizzare i ragazzi sull’argomento».

**L’Associazione L’Alveare di Buguggiate**, che è stata presente con il suo banchetto anche alla festa della scuola presso l’Area Tigros di Buguggiate, ha fornito frutta secca, miele e confetture naturali per la colazione **di una cinquantina di ragazzi**.

«Siamo stati doppiamente contenti di contribuire a questo progetto in quanto l’associazione L’Alveare di Buguggiate persegue la sua finalità di tutela ambientale anche attraverso l’educazione ad una sana alimentazione basata sul consumo di prodotti naturali e di proteine vegetali contenute nella frutta secca e nei legumi che propone – spiega la presidente dell’associazione Ilaria Mai-. Questo infatti contribuisce a contrastare le importanti emissioni di CO2 da parte degli allevamenti intensivi degli animali. Inoltre è

proprio dalla giovane età che si costruisce il proprio futuro di salute personale e dell'ambiente che ci circonda».

«Grazie al Comune di Buguggiate, alle Insegnanti e all'Associazione l'Alveare, è stata offerta una prima colazione sana ed equilibrata, per mostrare in pratica, quanto spiegato nelle classi –**aggiunge la dottoressa Valeria Viganò, esperta in Educazione alimentare** – . Sono molti gli studi che hanno dimostrato nel tempo come la prima colazione sia essenziale per risvegliare il metabolismo e dare alle persone la dose di energia, necessaria per affrontare la giornata. La prima colazione, quindi, non solo è il pasto più importante della giornata, ma non andrebbe mai saltata. Dopo il digiuno notturno è essenziale rifornirsi di energia, soprattutto per gli studenti, che ne hanno bisogno per affrontare al meglio l'attività intellettuale della giornata.

Fare una colazione corretta e bilanciata permette di arrivare a pranzo e a cena senza una fame eccessiva e consente pertanto una migliore distribuzione nelle calorie, soprattutto considerando che al mattino la digestione è più efficace. Ci auguriamo che l'invito sia stato gradito e che sia servito a trasmettere il messaggio».

«Valida iniziativa a completamento del percorso di educazione alimentare fatto dalla scuola –**commentano l'amministrazione comunale che per la colazione ha offerto la macedonia** – . Un'esperienza che permette di educare i ragazzi attraverso un momento piacevole che condividono con i compagni e le loro insegnanti.

È un bellissimo progetto che il Comune sosterrà anche l'anno prossimo. Anche per quanto riguarda il servizio mensa si organizzeranno altre iniziative sull'educazione alimentare».

Redazione VareseNews  
redazione@varesenews.it