

Attività di alimentazione nelle scuole.

Per quanto riguarda il settore dell'**Alimentazione e dell'Educazione Alimentare**, evidenziamo il carattere multidisciplinare dell'offerta, che mette in campo il teatro, l'editoria e le attività di laboratorio, tutto finalizzato ad un corretto uso dei cibi, al rispetto di se stessi e della sostenibilità ambientale, per un piano di prevenzione delle malattie e disturbi da alimentazione (anoressia, bulimia, malattie cardiovascolari, tumori...).

• **Il libro illustrato "Un cuoco per amico. Consigli per crescere sani"** affronta in maniera giocosa e completa i temi alimentari. Con un linguaggio idoneo all'età, il libro propone un personaggio, Antonio Caracciolo, che guida per mano il lettore alla scoperta degli alimenti, consiglia sui giusti accostamenti nutrizionali, insegna a leggere le etichette alimentari.

Parla di alimentazione sana ed equilibrata, raccontandoci la sua esperienza e mettendola a disposizione dei ragazzi che, divertendosi, scorrono piacevolmente questa narrazione gradevole, dal corretto profilo scientifico. Mette in guardia il ragazzo dagli inganni dell'industria alimentare e lo porta a riflettere sulla qualità dei cibi, da preferire alla bellezza estetica degli alimenti, che spesso sono belli, ma poco sani.

• **Il laboratorio didattico** tocca i seguenti punti:

conoscenza dei principi nutritivi attraverso il gioco: le proteine, i carboidrati, i grassi. La piramide alimentare, la produzione agricola: il progetto "Km zero" e le fattorie didattiche.

In base al numero dei ragazzi è possibile fare esperienza di realizzazione pasta ammazzata, condimento ed assaggio finale.

• **Lo spettacolo teatrale "Alice nei pasticci"** ispirato al libro "Un cuoco per amico. Consigli per crescere sani" (Edizioni Primevie), affronta le tematiche dell'educazione alimentare e delle giuste scelte nutrizionali, ma in maniera giocosa e divertente. Con vari espedienti scenici e di sceneggiatura si indirizza il pubblico ad una riflessione su quello che ogni giorno, forse distrattamente, mettiamo nelle nostre pance.

Il coinvolgimento e la partecipazione attiva, alla storia rappresentata, aiuta il pubblico a prendere coscienza dei tanti utili consigli che, di volta in volta, i personaggi suggeriscono.

Per vedere una breve anteprima dello spettacolo si può seguire il seguente link su Internet <http://youtu.be/KOd8gZYmzUI>

Per i costi delle attività contattare via mail l'Associazione all'indirizzo: info@cuoredeiconfini.org

