

OGGI A TAVOLA ABBIAMO PIÙ SCELTA DI STEFANIA CIFFO

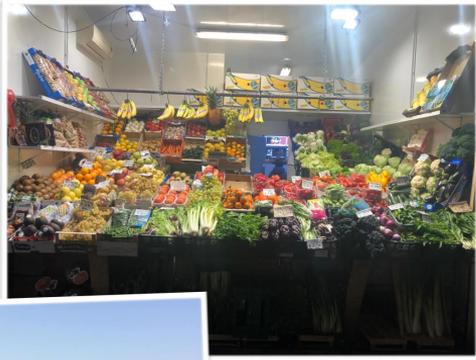
La foto è stata realizzata combinando l'immagine del dipinto del Mangiafagioli con una foto di una tavola imbastita da me. Utilizzando un programma di editing ho, quindi, isolato il contadino lasciandolo come protagonista dell'immagine ma l'ho ri-contestualizzato, mettendo a confronto, le due le epoche: il '600 e oggi.



L'obiettivo era mettere in evidenza il fatto che in termini di cultura alimentare, l'Italia ha subito una lenta evoluzione dal '600 ad oggi. Siamo passati dall'essere un paese fortemente agricolo e povero dove pochi potevano godere dell'opulenza del cibo e siamo arrivati ad essere un paese industrializzato dove le nostre condizioni alimentari sono migliorate al punto da aver fatto del cucinare, un'arte. Oggi la nostra dieta si è arricchita di nuovi alimenti, ma abbiamo esasperato questa opportunità creando dei cibi fast a poco prezzo, per lo più di scarsa qualità, a volte gustosi, e spesso preferiti perché facilmente reperibili. In questo panorama pieno di input che potrebbero essere segnale di una diseducazione alimentare, in realtà, se siamo capaci, possiamo operare scelte consapevoli per uno stile di vita sano e civile. Se sappiamo selezionare ciò che mangiamo, possiamo anche imparare a essere dei cittadini responsabili.

SCelta DI CAMPO O DI BANCO? DI DARIO PERRONE

Oggi, selezionare i prodotti alimentari che occuperanno un posto sulle nostre tavole risulta una scelta fondamentale. Esistono diversi modi per farlo: il fruttivendolo di fiducia, che espone i suoi prodotti su un banco di vendita, l'azienda agricola, che produce frutta, verdure e conserve in grandi quantità, sia per la grande distribuzione che per la vendita diretta ed infine l'orto comunale (o privato), che offre l'opportunità di coltivare prodotti a Km0, in quantità limitate, ma sufficienti a soddisfare il fabbisogno personale e familiare, offrendo, talvolta, maggiori garanzie in merito alla genuinità dei prodotti.



CONOSCIAMO COME MANGIAMO DI ELISABETTA NANNI

La piramide alimentare è uno strumento molto utile per parlare di educazione alimentare con i bambini.

Attraverso l'uso di immagini è uno strumento facilmente leggibile da tutti, è importante condividere la chiave di lettura affinché arrivi chiaro il messaggio che gli alimenti posti alla base della piramide sono quelli di cui dobbiamo nutrirci abitualmente (ad esempio: verdura, frutta, cereali) mentre quelli che si trovano nelle parti più alte sono cibi da utilizzare con una frequenza minore (ad esempio: formaggi, uova, carne, dolci).

In una società dove si abusa di cibi spazzatura la piramide alimentare aiuta i bambini e le bambine a prendere consapevolezza del fatto che è molto importante seguire una dieta bilanciata per crescere bene e mantenersi in salute.



LE NOSTRE SCELTE TRA PRO E CONTRO DI MARIA CRISTINA PICA

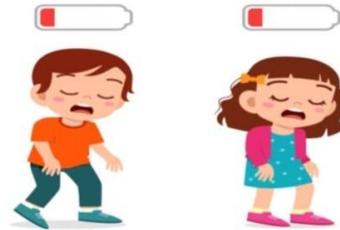
VANTAGGI DEL MANGIARE MOLTA FRUTTA E VERDURA:

- più energia per giocare;
- umore migliore;
- meno rischio di ammalarsi;
- più svegli e concentrati.



SVANTAGGI DEL MANGIARE POCHE FRUTTA E VERDURA:

- stanchezza;
- meno voglia di muoversi e giocare;
- senso di pesantezza;
- più fatica a rimanere svegli.



Come visto precedentemente, frutta e verdura sono alla base della piramide alimentare; e nonostante mangiare merendine e caramelle una volta ogni tanto non faccia male, è importante non preferirli a cibo più sano. È perciò fondamentale essere consapevoli degli effetti delle proprie scelte alimentari, tenendo a mente il tipo di stile di vita che si vuole condurre. Meglio avere abbastanza energia per uscire a giocare con i propri amici o restare a casa a mangiare merendine?

UN PICCOLO GESTO PUÒ FARE LA DIFFERENZA DI CHIARA UGUZZONI

Una porzione di fagioli può assumere valore diverso a seconda della disposizione d'animo di una persona. L'apparente avidità del mangiafagioli che mangia infatti è qui opposta alla generosità della bambina che invece sceglie di donare. Il disegno che ho realizzato con la tecnica dell'acquarello, raffigura dei bambini che insieme alla loro maestra partecipano all'iniziativa del donacibo: un'iniziativa che si propone di raccogliere alimenti a lunga conservazione come legumi in scatola, olio, zucchero, omogeneizzati etc. per le persone più povere.

L'obiettivo di questo disegno infatti è mostrare quella che potrebbe essere un'attività da proporre in classe per fare comprendere ai bambini che come dice Madre Teresa: *“non importa quanto si dà ma quanto amore si mette nel dare”* perché anche solo donare qualcosa da mangiare a chi si trova in difficoltà è un piccolo gesto che cambia il mondo in quanto aiuta chi ha bisogno e insegna al bambino che lo fa a guardare con amore le persone che lo circondano, a fare un piccolo sacrificio e soprattutto a capire che ciò che possiede è un dono enorme e non qualcosa da dare per scontato.

