

Manifesto per la Settimana per l'Educazione Alimentare nelle Scuole

Sebben che siamo donne... cantavano le prime donne lavoratrici e le mondine all'inizio del '900. Oggi noi diciamo: proprio perché siamo donne ci facciamo carico e proponiamo un manifesto per l'educazione alimentare dei nostri figli, a partire dalle scuole primarie e dell'obbligo.

Noi, **donne dell'olio associate in Pandolea**, proponiamo a tutti gli uomini e le donne di buona volontà, a tutte le associazioni, agli amministratori, ai circoli didattici presidi e professori, ai politici, ai produttori, ai coltivatori... a tutti, di aderire al **Manifesto per la Settimana dell'Educazione Alimentare nelle scuole**.

Cibo a scuola

C'è la Settimana dell' astronomia, quella della cultura scientifica e tecnologica, e quella dedicata alla musica... **Manca, negli istituti scolastici, una settimana dedicata all'educazione alimentare.**

L'educazione alimentare non è solo fornire ai ragazzi le conoscenze nutrizionali per migliorare la loro dieta ed il loro benessere, è l'opportunità di trasferire alle nuove generazioni valori importanti.

L'educazione alimentare nella sua accezione più profonda **deve partire dalla valorizzazione della nostra agricoltura per arrivare a tracciare un nuovo modello alimentare che, ridia al cibo, come prodotto agricolo, il suo ruolo centrale per la salute del nostro organismo e gli riconosca i valori che lo rendono parte integrante della nostra cultura e del nostro territorio.**

Cibo e salute

"Il cibo è la mia medicina e la medicina è il mio cibo"
Ippocrate 460-377 a.C.

In tutto il mondo si lotta ormai contro l'obesità, considerata la pandemia del terzo millennio. Negli Stati Uniti il presidente Obama ha dichiarato guerra alle cattive abitudini alimentari ed i sindaci delle grandi città americane sono impegnati sul fronte dell'educazione alimentare proprio a partire dalle scuole dell'obbligo.

Gli esperti hanno individuato 4 strategie per promuovere un modello alimentare più sano:

- cambiare le politiche sull'agricoltura,
- tassare i prodotti ricchi di zuccheri o di grassi a favore di sussidi per frutta e verdura,
- ridurre sale e grassi nei cibi pronti,
- etichettatura più chiara sui cibi e limitare la pubblicità del cibo spazzatura

I tre alimenti che più di ogni altro sono sotto accusa sono proprio zucchero, sale e i grassi saturi.

Perché l'olio extravergine di oliva

Perché l'olio d'oliva è il simbolo della nostra tradizione agricola e alimentare. Cardine della dieta mediterranea, l'olio di oliva è un alimento nutraceutico per la sua composizione chimica ed organolettica che lo rende un alimento fondamentale per la

prevenzione di malattie cardio vascolari .

L'olio extravergine di oliva è diverso dai grassi di origine animale ma anche dagli altri oli vegetali: è povero di acidi grassi saturi ed è invece ricchissimo di acidi grassi monoinsaturi a differenza degli altri oli vegetali (derivanti da semi) ricchi di grassi polinsaturi fortemente instabili e quindi esposti ad una rapida ossidazione principale fonte di radicali liberi.

L'olio extravergine di oliva è invece ricco di acido oleico (75% della sua composizione), acido grasso monoinsaturo che conferisce all'olio un elevato coefficiente di digeribilità, che ha effetti benefici sul controllo della glicemia e sulla prevenzione di alcuni tipi di tumori, che è utile per ridurre il livello del "colesterolo cattivo" (LDL colesterolo) aumentando nel sangue i livelli del "colesterolo buono" (HDL Colesterolo).

È un prodotto fondamentale nella dieta quotidiana, nel prevenire obesità e malattie del sistema cardiocircolatorio.

Il progetto

Pandolea attraverso questo progetto vuole creare l'opportunità per i ragazzi degli istituti scolastici di conoscere il mondo agroalimentare italiano, conoscere i prodotti agricoli che lo contraddistinguono con particolare riferimento all'olio extravergine di oliva cardine della dieta mediterranea e scrigno di nutrienti fondamentali.

Durante la Settimana della Sana Alimentazione (che si terrà nel mese di marzo) nelle scuole devono tenersi iniziative e appuntamenti dedicati alla corretta alimentazione e alla consapevolezza alimentare: incontri in parte teorici, ma affiancati da laboratori sensoriali come strumento fondamentale per far conoscere e apprezzare gli alimenti. Attraverso sapori e profumi i ragazzi possono imparare a classificare e distinguere il cibo, arrivando a formarsi una conoscenza che li porti ad una alimentazione consapevole.

Un progetto che parte dalle donne

Il progetto parte dalle donne perché come mamme da sempre abbiamo il compito di educare i nostri figli e l'educazione alimentare non fa eccezione. Bisogna insegnare a mangiare sano e in modo consapevole. Riteniamo che i ragazzi abbiano una stupefacente capacità di apprendere, anche quando sono molto piccoli.

E se l'uomo è ciò che mangia, probabilmente è proprio dal rapporto con il cibo che inizia un percorso di formazione sano e corretto.

Noi donne di Pandolea sappiamo quanto sia importante dare ai nostri ragazzi le basi per una crescita sana e armonica, far sviluppare in loro una coscienza alimentare che li aiuti ad essere via via sempre più consapevoli ed autonomi nelle scelte riguardanti benessere e salute, per instaurare e rafforzare un corretto rapporto tra alimentazione, benessere e realizzazione personale.

E questo in perfetta coerenza con l'obiettivo fondamentale della nostra associazione Pandolea di diffondere la cultura dell'olio extravergine di oliva e, più in generale, di una corretta abitudine alimentare.

Per tutto ciò

siamo in prima linea – insieme ai politici, ai tecnici, ai docenti, ai coltivatori, ai professionisti e agli amministratori interessati – per promuovere la **Settimana della Sana Alimentazione** nelle scuole primarie e secondarie, contribuendo alla diffusione della cultura del cibo sano... condito con un filo di olio extravergine di oliva nel segno della tradizione e della cultura mediterranea.