

## Lecco: LILT a fianco degli alunni per educare all'alimentazione

Merate

Si chiama 'alimentare la salute' il nuovo progetto di educazione alimentare rivolto agli alunni delle scuole primarie organizzato dalla LILT.

Approvato e finanziato dalla "Fondazione Provincia di Lecco", il progetto nasce con l'intento di fornire ai giovani alunni gli strumenti e le conoscenze che stanno alla base di un'alimentazione sana.

La corretta alimentazione riveste infatti un ruolo basilare nel determinare la riduzione dell'incidenza e della mortalità legata a malattie cronico-degenerative come il diabete, l'obesità, le malattie cardiovascolari ed i tumori. Negli ultimi decenni si è assistito ad un progressivo aumento della diffusione di queste malattie (che sono oggi le prime cause di morte nel mondo occidentale) che procede di pari passo con significative modificazioni dello stile alimentare.

Purtroppo si stanno diffondendo molto rapidamente tra i più giovani abitudini e stili di vita che non favoriscono una crescita armonica dei bambini e che predispongono all'aumento di peso.

Da tutto ciò emerge l'enorme importanza di attuare programmi preventivi, rivolti soprattutto ai giovani che si trovano in quella fase di crescita in cui si sviluppano e si consolidano le abitudini alimentari. E' proprio in età scolare che si impostano le abitudini alimentari di una persona, pertanto è in questa fase che la famiglia e la scuola devono contribuire allo sviluppo di uno stile alimentare salutare, che permanga nell'età adulta.

Da queste premesse è nata l'idea della LILT, da sempre sensibile ai temi legati alla prevenzione, di intervenire sui bambini della scuola primaria con il progetto "ALIMENTARE LA SALUTE", approvato e finanziato dalla "Fondazione Provincia di Lecco" per l'anno scolastico 2011/2012.

Finora sono 6 le scuole che hanno aderito, tra cui le primarie meratesi di Pagnano e Sartirana e altre 4 istituti del lecchese, per un totale di circa 950 bambini coinvolti.

Il progetto prevede la compilazione, da parte dei bambini, in collaborazione con le insegnanti e i genitori, di una "scheda alimentare" che classifica gli alimenti con i colori del semaforo a seconda della loro "salubrità": semaforo verde per alimenti che si possono consumare a volontà, giallo per alimenti da assumere con moderazione e rosso per i cibi da evitare.

Al fine di invogliare i bambini ad alimentarsi il più possibile in maniera corretta, sono stati istituiti dei premi per le classi che raggiungono il punteggio più alto allo scadere di 2 mesi di valutazione.

Le scuole partecipanti hanno già ricevuto il materiale per iniziare le attività e si stanno effettuando i primi incontri in classe tra volontari della LILT e alunni/insegnanti.

Il progetto si concluderà a giugno 2012 con un incontro finale (con merenda) tra tutte le scuole partecipanti.

Le scuole che ancora vogliono aderire al progetto possono farlo contattando la segreteria LILT allo 039/599623 o via mail a: [info@legatumorilecco.it](mailto:info@legatumorilecco.it)

