

L'alimentazione sana s'impapa in aula magna

Scuola

Tra lezioni e contest, il Leonardo coinvolto in un progetto di **Cast Alimenti**



Il via. Ieri la prima lezione

■ Spesso per raggiungere obiettivi con i giovani è bene usare delle strategie, compromessi o essere accattivanti per attirare la loro attenzione.

Lo sa **Cast Alimenti** che ha creato il progetto «#mangiosano-perchèmiamo», dedicato alle classi quarte e quinte dell'Istituto Leonardo. Si tratta di un percorso di educazione alimentare che propone un contest con un premio finale. Due le lezioni teoriche: la prima, denominata «#mangiosano», si è svolta ieri mattina all'auditorium dell'istituto di via Balestrieri con dieci classi presenti e più di 200 studenti. La seconda «#perchèmiamo» è in programma il 15 marzo.

Nel primo incontro i ragazzi hanno incontrato alcuni rappresentanti di **Cast Alimenti**, la

biologa nutrizionista Anna Mariotti, lo chef Angelo Biscotti e un professionista della comunicazione Carlo Simonini. «Crediamo molto in questo progetto - ha detto Raffaella Colosio, responsabile comunicazione e marketing di **Cast Alimenti** -. Ci focalizzeremo sul mangiare sano e su come farlo, siamo una scuola di cucina e su questo tema la nostra voce è autorevole. Nel secondo incontro parleremo di come mangiare bene voglia dire volersi bene. Una psicologa aiuterà i ragazzi ad approcciare nel modo migliore al cibo e parlerà del tema dell'immagine riflessa nello specchio».

Finita la parte teorica si passa all'azione. E al contest. Ci si divide in gruppi da 5: chi cucinerà specialità di street food rivisitate in chiave sana e chi le fotograferà. Le tre migliori ricette e le migliori tre foto dei piatti saranno premiate con una giornata chiamata «Come in una brigata», il 30 marzo, in **Cast Alimenti**.

«Chi vincerà avrà la possibilità di cucinare con lo chef Biscotti la ricetta proposta - continua Colosio -, mentre i vincitori per il miglior scatto avranno la possibilità di fare un servizio fotografico della giornata».

Un modo quindi per imparare una buona educazione alimentare divertendosi: «Spesso i ragazzi hanno fretta, non vivono il momento dei pasti come qualcosa di importante - ha commentato la biologa nutrizionista Mariotti - e così spesso mangiano cose poco sane. Le abitudini le apprendono dalla famiglia, ma possono modificarle e migliorarle proprio conoscendo». //

FRANCESCA MARMAGLIO