



Minichef per crescere in salute

Al Città Fiera, venerdì 14 e sabato 15 il progetto della Lega friulana per il cuore dedicato ai bambini



11/10/2016

L'associazione **Onlus Lega friulana per il cuore**, in collaborazione con il **Centro servizi volontariato Fvg**, nell'ambito del progetto **'La salute al centro'**, organizza per **venerdì 14 e sabato 15** ottobre dalle 17 alle 18.30 al Centro commerciale Città Fiera (Spazio Csv, 1° piano, di fronte alla libreria Giunti) un corso di sana cucina per bambini dai 3 ai 10 anni, denominato **'Crescere sani e forti in Allegria – Minichef per un giorno'**.

La partecipazione è libera (previa prenotazione telefonando allo 0432-532182 o, via mail a mila.ciammaichella@csvfvg.it). I corsi saranno diretti dallo chef **Stefano Ravarini** e dagli esperti animatori della Lega friulana per il cuore; nell'occasione sarà anche distribuito in forma gratuita a ciascun bambino del materiale didattico (redatto ad hoc per le decine di corsi effettuati nelle scuole della prima infanzia e approvato dal Comitato tecnico scientifico dell'associazione) volto alla conoscenza dell'importanza di una sana alimentazione in più lingue parlate: friulano, italiano e inglese, attraverso un piacevole e accattivante libro illustrato che motiva i bambini alla conoscenza e al confronto tra frutta e verdura e l'importanza della loro assunzione nella dieta quotidiana.

Come renderlo più semplice e stimolante per i bambini? Un piccolo bruco ci accompagna nel viaggio... tre animaletti dell'orto, la lucciola, la coccinella e la chiocciola, cercano di capire cosa può far smettere il pianto del piccolo bruco affamato, appena nato. Iniziano così a fargli assaggiare i vari ortaggi, per sanare la sua fame: carote, insalata, piselli... Alla fine il bruco si chiude nel bozzolo... felice di aver apprezzato tanti buoni ortaggi e si trasforma in una magnifica farfalla dai mille colori.

Intervenire sui bambini è vincente perché tanto prima si orientano le abitudini verso scelte salutari, tanto più duraturi saranno i risultati. Iniziamo col far contare 5 porzioni di frutta e verdura al giorno scegliendone i 5 colori, col far conoscere le verdure e le loro stagioni: questo diventa per i bambini un simpatico modo di apprendere la salute, sperimentandone la bellezza in società e in famiglia. Il bambino così educato diventa a sua volta educatore per la sua famiglia e strategico motore per promuovere la salute.

La Lega friulana per il cuore offre ai bambini l'opportunità di divenire, per un giorno, minichef, protagonisti in un laboratorio di cucina sana. Mettersi in gioco, attraverso una pluralità di esperienze sensoriali, è il giusto approccio per i bambini all'educazione alimentare. E' così che possono sperimentare il cibo non solo come necessità, ma anche come ricerca di piacere, come linguaggio, come creatività...

Nel corso dell'esperienza di cucina, i bambini, diventandone parte attiva, avranno modo di affinare la propria curiosità, la manualità, la creatività, scoprendo gli alimenti e imparando ad avere un nuovo rapporto con il cibo. Un rapporto che passa attraverso i 5 sensi in modo spontaneo e divertente.

AUTORE:

0 Commenti

Copyright © 2013 Il Friuli - p.iva 01907840308