Giovani e salute: per i più piccoli una sana alimentazione, per i meno piccoli bere responsabile

Data: Invalid Date | Autore: Sara Svolacchia

LECCE, 26 MAGGIO 2015 -Riceviamo e pubblichiamo - **A Lecce nella sala Open Space in piazza S. Oronzo**

Incontri formativi con i giovani:

- sana alimentazione per i più piccoli con A.Bi.Sa.

- bere responsabile per i meno piccoli con Michele Di Carlo

Complessivamente 300 giovani e giovanissimi in sette diversi incontri in occasione del Festival della Dieta Med-Italiana

Il Festival della Dieta Med-Italiana a Lecce si è sempre distinto per la ricchezza dei suoi contenuti, non solo quindi esposizioni, degustazioni e cooking, ma anche **formazione**, e quest'anno l'attività formativa ha visto protagonisti soprattutto i giovani, sia i più piccoli, di scuola media, che i meno piccoli, degli ultimi anni di scuola superiore. Per quanto concerne i più piccoli, i professionisti dell'A.Bi.Sa. - **Associazione Biologi Nutrizionisti del Salento**hanno tenuto cinque corsi mattutini, da martedì 19 a sabato 23 maggio, a dieci classi di studenti dagli 11 ai 13 anni della Scuola Secondaria di 1° grado "Quinto Ennio" di Lecce. In piena sinergia con Expo2015, gli incontri hanno avuto come titolo: "Impariamo a nutrire il pianeta. Nel piccolo, anche i piccoli possono fare molto". In tutti gli incontri la dr.ssa **Chiara Bracciale**ha sapientemente accompagnato i giovani partecipanti lungo un divertente itinerario che ha fatto fare loro delle piccole e grandi "scoperte" sull'alimentazione e sullo stile di vita più buono e sano che ci sia, la Dieta Mediterranea. I piccoli hanno interagito a 360 gradi, rispondendo alle domande trabocchetto della professionista e ponendo loro stessi mille

domande, a volte curiose e estremamente divertenti.

Al termine dell'incontro gli studenti hanno prima avuto modo di assistere ad uno spassoso momento musicale (sempre in tema alimentare) curato dal cantattore salentino **P40**e successivamente di visitare lo stand di A.Bi.Sa. nell'attigua piazza S. Oronzo, dove il dr. Martino Martellotta e la dr.ssa **Elisabetta Raganato**hanno illustrato alcuni strumenti ed alcune tecniche utili per il controllo dell'IMC (Indice di Massa Corporea) e per la valutazione della composizione corporea.[MORE]

Questa bella esperienza è frutto della fattiva cooperazione che vige tra l'Istituto "Galilei - Costa" di Lecce, in persona della dirigente Addolorata Mazzotta, e la scuola secondaria di 1° grado "Quinto Ennio", in persona della dirigente Addolorata Cosi. Ad accompagnare gli studenti, anche nel percorso formativo sull'alimentazione, hanno collaborato i docenti del "Quinto Ennio": Anna Rosa Cannone, Silvio Congedo, Elisa Corianò, Anna Maria Faraone, Carmela Fasano, Cosima Margapoti, Anna Margiotta, Loredana Mustich, Adriana Palmieri, Fontana Pezzolla, Maria Elisa Piccinno, Elvira Pugliese, Roberta Roca, Cosimo Vetrugno.

Mentre, per quanto riguarda i 17-19enni, a tenere banco è stato il gustosofo **Michele Di Carlo**il quale ha tenuto due edizioni diverse di un incontro molto interessante dall'intrigante titolo "Bere responsabile non significa necessariamente bere male o senza gusto". Il succo del dialogo può essere sintetizzato così: «ok, sappiamo tutti che non riuscirò mai a convincervi di non bere affatto quando siete in discoteca o nelle serate della movida leccese, quello che posso fare invece è di insegnarvi come si può bere bene e responsabilmente, dimostrandovi che scegliendo con attenzione e moderando la parte alcolica dei vostri cocktail non solo ne guadagnerete in salute ma anche nel gusto, provare per credere». Durante gli incontri Di Carlo ha preparato in diretta numerosi cocktail a base di cedrata, basilico, menta, limone, lime e diverse tipologie di alcolici. Inutile dire che l'attenzione dei giovani è stata a mille. E' stato possibile realizzare queste sessioni grazie alla collaborazione di Bonaventura Maschio, Puro Ghiaccio e Assaggi a Sud-Est.

(fonte: Dieta Med Italiana)

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/giovani-e-salute-per-i-piu-piccoli-una-sana-alimentazione-per-i-meno-piccoli-bere-responsabile/80221