Forum Universale delle Culture UNESCO
Benevento 17 maggio 2014

Luoghi del cibo: Educazione alimentare alla mensa scolastica

Giorgio Ciacci
ELEA Onlus

elea ONLUS

L'Uomo, la Salute, la Terra

www.eleaonlus.it

JiriSebek.com

© aniceecannella.blogspot.com

La salute: risultato di componenti personali e ambientali

Se volessimo però davvero cercare di guardare nel futuro, per capire come sarà il girovita degli abitanti della Terra di domani dobbiamo rivolgere lo sguardo ai bambini di oggi.

Fit not Fat: Obesity and the Economics of Prevention,2010

Franco Sassi,Senior Health Economist dell'OCSE

La Val d'Orcia è un eccezionale esempio del ridisegno del paesaggio nel Rinascimento,che illustra gli ideali di buon governo nei secoli XIV e XV della città-stato italiana e la ricerca estetica che ne ha guidato la concezione.
La Val d'Orcia documenta il paesaggio dell'Italia comunale celebrato dai pittori della scuola senese,
che ha profondamente influenzato lo
sviluppo del pensiero paesistico. (2004)
UNESCO World Heritage

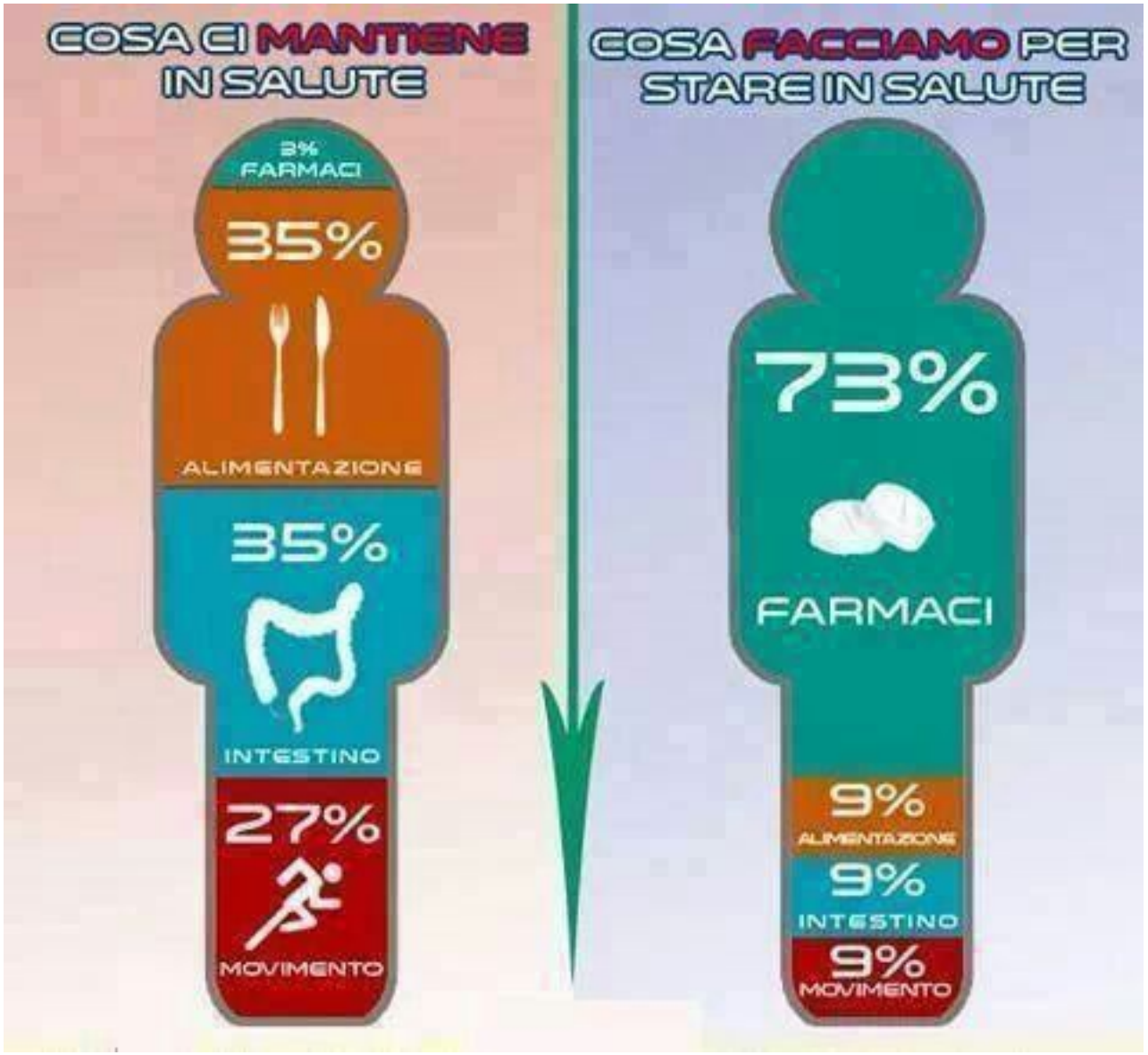
PATRIMONIO MONDIALE
DELL'UMANITA'

DAL 02.07.2004

Ambrogio Lorenzetti, 1338 – 1339 - Palazzo Pubblico, Siena
Allegoria del Buon Governo:
“Ambrosius Laurentii de Senis hic pinxit utrinque…”,

Val d'Orcia lifestyle

Può bastare il paesaggio ?


COSA CI MANTIENE IN SALUTE
2% FARMACI
35%
ALIMENTAZIONE
35%
INTESTINO
27%
MOVIMENTO
COSA FACCIAMO PER STARE IN SALUTE
73%
FARMACI
9%
ALIMENTAZIONE
9%
INTESTINO
9%
MOVIMENTO

FISIOPATOLOGIA MODERNA DELL'ALIMENTAZIONE

Ciascun individuo, ogni giorno, introduce una quantità media di cibo pari a Kg 1,5, circa 0,5 t. all'anno.

Nel nostro tubo digerente transitano in 70 anni di vita:
! 8 t. di carne
! 2 t. di pesce
! 10 t. di pane
! 4 t. di patate
! 5 t. di frutta
! 3 t. di legumi
! 12. 000 uova
! 25. 000 litri di liquidi.

Passiamo, mangiando, 15 anni della vita, e ci mettiamo a tavola in media 100.000 volte durante la nostra esistenza!

Ma il risultato è che nella nostra moderna alimentazione, ci troviamo con:

ECCESSI

- grassi animali
- colesterolo
- alcool
- proteine animali
- zucchero
- conservanti
- cibi raffinati
- sale
- nicotina

CARENZE

- acqua
- fibre
- vitamine
- sali minerali
- oligoelementi
- erbe officinali
- proteine vegetali
- aminoacidi essenziali
- acidi grassi insaturi

SIMPLE FOOD

meno lavorato e meglio è

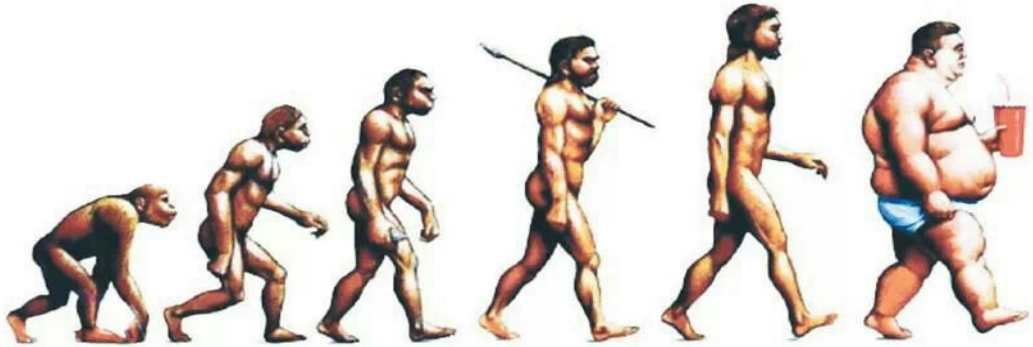
FAST FOOD (cibo veloce)

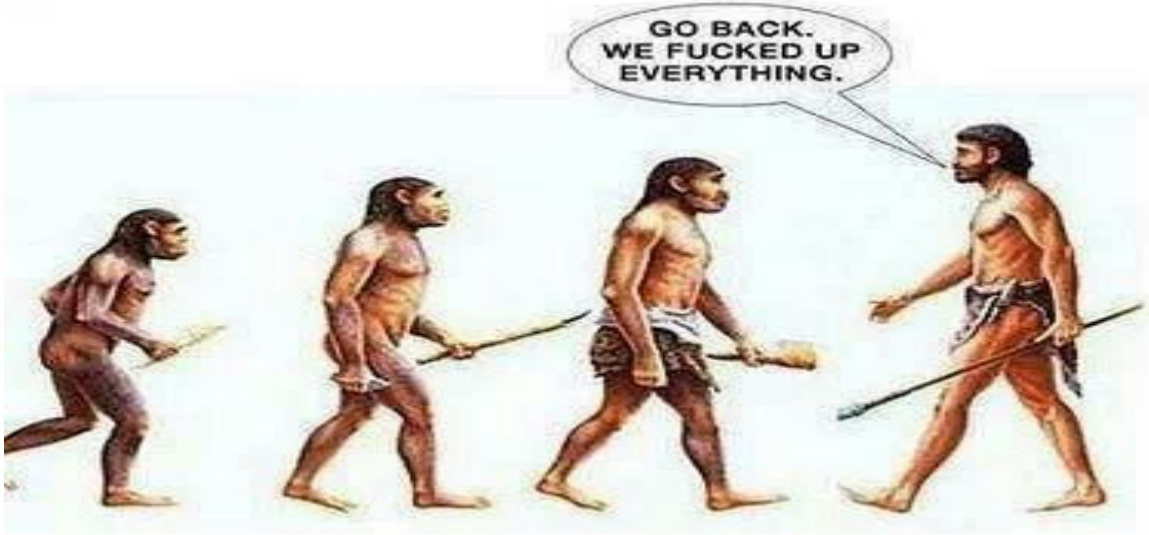
JUNK FOOD (cibo spazzatura)

FAKE FOOD (cibo fasullo)

Alimenti apparentemente normali ma così elaborati chimicamente da essere dannosi dal punto di vista nutrizionale

L'EVOLUZIONE DELL'UOMO





L'AUMENTO DEL RISCHIO DI MORTALITÀ A CAUSA DI PATOLOGIE LEGATE ALLA CATTIVA ALIMENTAZIONE:

FONTE: BCFN MAGAZINE | FOOD FOR HEALTH

«Mangiare è il privilegio della civiltà.
La Nazione che sa mangiare ha imparato la principale lezione del progresso»

Kaisa Isolalo, preside della Seinajoen Junior High School di Seinajoki-Finlandia
(da Children in Scotland, Conferenza Annuale novembre 2002).

Benessere → Denaro ?

Salute ! ← prevenzione

↓

stile di vita

↙ ↓ ↘

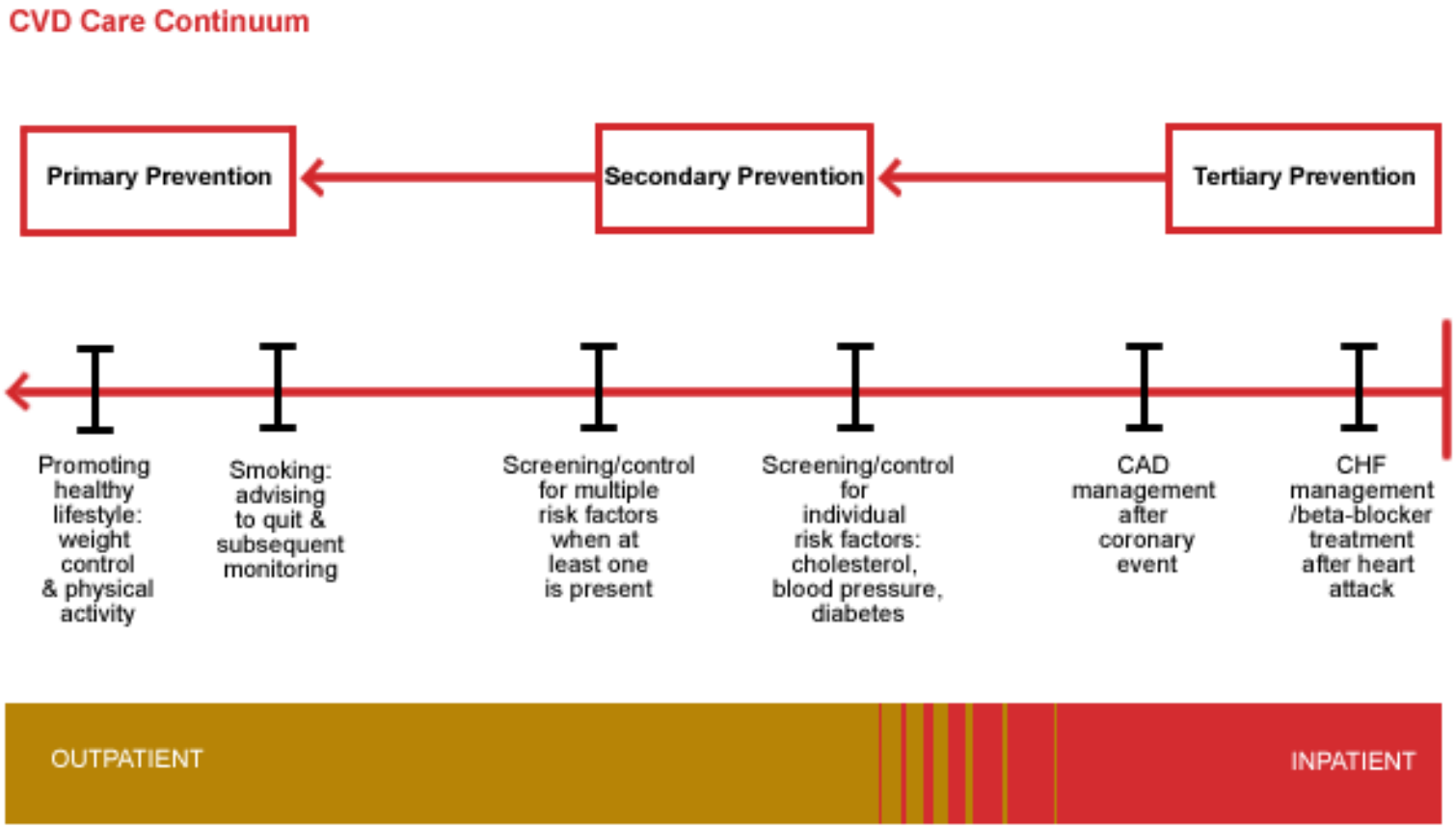
alimentazione attività fisica no fumo

↓

cibo → nutrimento

cibo → alimento

La “nuova” scommessa della prevenzione



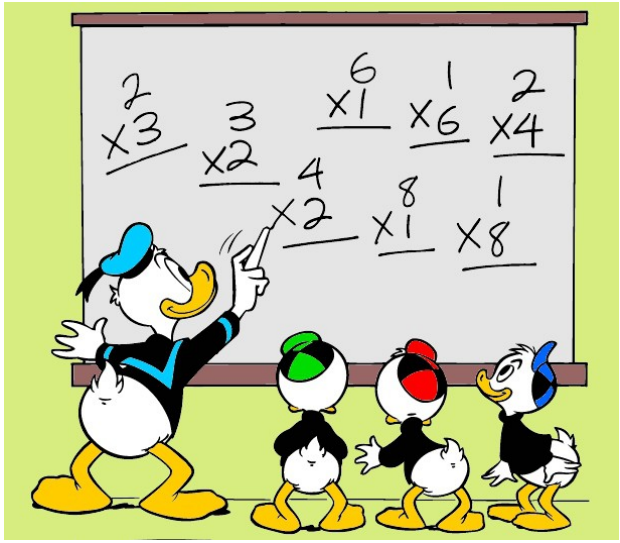
L’importanza della prevenzione

PREVENTION

PREVENTION

Cibo e prevenzione

Per un corretto approccio educativo finalizzato al cambiamento delle abitudini alimentari e alla promozione dell’attività fisica si considera fondamentale il coinvolgimento **della famiglia e della scuola.**



Mangicando®

Eat and Play
11° edizione

Anno scolastico 2013 - 2014

Abbazia di Spineto Sarteano (Si)

Coordinamento Scientifico: dott. Giorgio Ciacci

Coordinamento Generale: dott.ssa Marilisa Cuccia

Cucinare Insieme
Cucinare Insieme

La promozione della salute parte dai menù scolastici.

“La mensa scolastica non è solo l’erogazione di un servizio (Nutrizione), ma un momento educativo (Cibo – cultura).”

PATRIMONIO MONDIALE DELL'UMANITA'

DAL 02.07.2004

Comune di San Quirico d'Orcia

Coordinamento scientifico
Dr. Giorgio Ciacci
Endocrinologo, ELEA Onlus

Realizzazione grafica
Arch. Monica Rossi
Studio Archidomus
Chianciano Terme (Si)

Organizzazione generale
Dr. Roberto Rappuoli
Sindaco del Comune
San Quirico d'Orcia

Obiettivo:

fornire ai bambini elementi utili a raggiungere la consapevolezza del cibo come strumento di prevenzione delle malattie, elemento culturale personale, familiare, del proprio territorio e della propria storia

Attori:

alunni, insegnanti, genitori, cuoche, esperti, amministrazione comunale

“ Lo spettacolo della vita raccontato su una pista del circo “

Il cibo è una delle attrazioni maggiori di questo spettacolo con scienza, cultura, storia, paesaggio, arte, agricoltura, gastronomia, convivialità , sensi, emozioni

«Il circo è un modo d’essere. Afferra un uomo quando è ancora bambino, occupa le giornate a tempo pieno e sta con lui fino alla tomba», scrive il giornalista Ruggero Leonardi, tra i più profondi conoscitori dell’arte circense.

PERCHE' IL CIRCO FA BENE AI BAMBINI

Arti circensi. Gioco circo. Teatrocirco.
Il gioco e le sperimentazioni sul proprio corpo.

Non si tratta di una vera e propria disciplina sportiva, come il nuoto, il calcio, la danza ma di una presa di coscienza sul proprio corpo e le sue potenzialità espressive, per mezzo di esercizi mirati capaci di apportare notevoli benefici fisici e psichici.

Un po' sport e un po' laboratorio.
Nell'intento non tanto, e non soltanto, di formare nuovi attori circensi, quanto di offrire al bambino gli strumenti migliori per prendere coscienza del proprio corpo, delle sue potenzialità e dei suoi limiti.

L’architettura:cibo e spazi

I pannelli didattici

L’organizzazione dello spazio, l’uso di mobilio adeguato e un’offerta ricca e variata di materiali sono elementi che favoriscono la comunicazione personale, il benessere e il clima di calma necessari per rispettare i ritmi di ogni bambino del gruppo nel riposo, nel gioco e nei momenti del pasto.

Le ore del cibo

La sensazione di fame o di appetito si rinnova tutti i giorni.
Il nostro organismo ci ricorda così la necessità di nutrirsi per avere energia ma anche il piacere di mangiare.
Dopo il digiuno della notte è importante fare la prima colazione per sostenere le attività del mattino, poi basterà uno spuntino a metà mattina per arrivare al pranzo con la giusta fame.
Ancora uno spuntino per spezzare il pomeriggio e ultima la cena, preparandosi a dormire.

elea

La salute? Un gioco di equilibrio

Crescere bene
e mantenersi in salute
è facile se ogni giorno
nella settimana
introduciamo in armonia i
diversi nutrienti.
Come fa un bravo
equilibrista, facciamo
ruotare intorno a noi cibi
diversi per una
alimentazione ricca di
salute e varietà.

elea

Assaggiare è pericoloso?

Ogni volta che un cibo nuovo ci viene presentato, il nostro corpo mette in attività una squadra speciale: i sensi.
Vista, olfatto, udito, tatto fanno le prime indagini, il gusto decide alla fine.
Se l'esame è superato si aggiunge quel cibo alla lista di quelli graditi; se proprio non ci piace si proverà un'altra volta.
Attenzione ad assaggiare alcuni cibi per chi ha particolari condizioni.

Cosa dice la tua pancia?

Il pasto di oggi è stato preparato pensando a te.

Ogni volta che si mangia si ripete un rito antico, nato con l'Uomo.

Conoscere, amare e rispettare il cibo è anche conoscere, amare e rispettare noi stessi e gli altri.

Fermati un attimo a pensare.

Comune di San Quirico d'Orcia

Emozioni e Cibo

La base corporea ed emozionale dell'alimentazione
Uno studio scientifico nella Scuola Primaria

Ellen Matthias, Sarah Weiss, Giorgio Ciacci*

Facoltà di Psicologia e Pedagogia Istituto di Psicologia della Salute, Ulm - Germany
*ELEA Onlus , San Quirico d'Orcia(Si) - Italy

Collaborazione con l'Università

Formazione di studenti e/o neolaureati
in dietetica, psicologia,comunicazione
per integrazione, verifica, ricerca scientifica.

Interventi sul Menu’

Equilibrio
Dieta mediterranea
Varietà
Stagionalità
Cibi locali
Cucina dei colori
Ricette della tradizione
Erbe aromatiche
Test di gradimento
Controllo degli avanzi

Storia

Crescita

Dieta

Psicologia

Architettura

Agricoltura

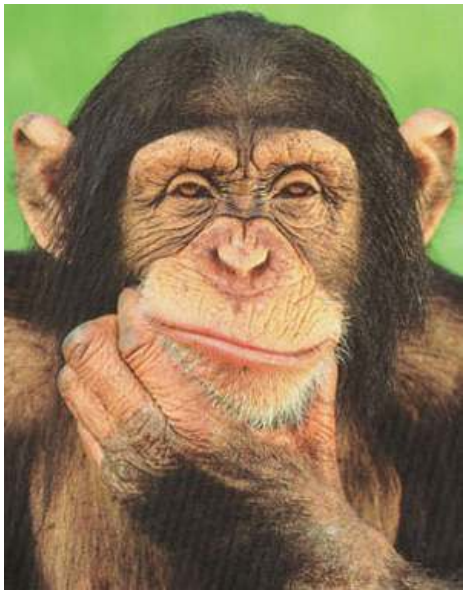
Cucina

Ricettario

Allenarsi alla salute

Conversazioni con
Insegnanti
Genitori
Cuoche

Condividere…
SI !



Educazione alimentare alla mensa scolastica

Scuola primaria di San Quirico d'Orcia

22 maggio 2014 alle ore 11

La S.V. è invitata a partecipare

L'amore si esprime attraverso la gratitudine per il dono del cibo, che è piacere e non ingordigia, che è condivisione e non solitudine.
Il cibo sazia il corpo ma ancor di più lo spirito.

B. Anna Varizzo, Le ricette di Ruth, 2013

Tema

Parla del tuo compa=
gno di banco.

Svolgimento

Sono seduto da
solo.

Fine.

G.Ciacci
2014

Grazie per l'attenzione

Thanks for your attention