

“Le *Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione scolastica* hanno l’esigenza di facilitare, sin dall’infanzia, l’adozione di abitudini alimentari corrette per la promozione della salute e la prevenzione delle patologie cronico-degenerative (diabete, malattie cardiovascolari, obesità, osteoporosi, ecc.) di cui l'alimentazione scorretta è uno dei principali fattori di rischio”.

L’obiettivo di fondo è quindi quello di promuovere fin dall’infanzia una buona educazione alimentare. Il bambino difatti dovrebbe imparare a saper leggere ciò che sta mangiando realmente, cosa è giusto mangiare e quali alimenti evitare o limitare in quantità e frequenza. I bambini non nascono obesi, ci diventano, e la scuola, insieme alla famiglia, dovrebbe tutelare il loro percorso iniziale. Nel primo anno di età ed all’inizio dell’adolescenza si verifica un aumento significativo nel numero degli adipociti (cellule del grasso), ed è soprattutto in quest’ultimo periodo che si dovrebbe tenere sotto controllo il peso, poiché le cellule grasse aumentano di numero solo in questi momenti della nostra vita. Quando ingrassiamo, infatti, non aumentiamo il numero delle cellule, ma

semplicemente ci limitiamo a riempirle di “grasso”. Per cui saper mangiare bene fin dall’infanzia ci tutela da tutte le malattie legate all’obesità.

Educare da subito ad un corretto stile alimentare, è il migliore investimento salutare che possono fare la famiglia e la scuola, per il futuro dei nostri bambini.