

## ALIMENTARSI - IMPARIAMO MANGIANDO

“AlIMENTarsi – Impariamo mangiando” è un progetto multidisciplinare di educazione alimentare che, con **attività informative, formative, culturali, laboratori ed eventi, si rivolge a tutta la cittadinanza bresciana.**

Promosso dal Comune di Brescia nel 2014 in previsione di Expo ha realizzato 23 sotto-progetti (formazione degli insegnanti, eventi gastronomici, mostre, pubblicazione di testi e guide, attività didattiche e di manipolazione nelle scuole, ma anche recupero delle tradizioni gastronomiche bresciane nelle case di riposo e attività ludico-sportive nei luoghi-chiave della città) con l'obiettivo di coinvolgere i cittadini di ogni età.

I **temi** del progetto sono stati:

1. Le risorse offerte dal territorio
2. Il cibo tra tradizioni e nuove culture, tra passato e futuro
3. Il sistema produttivo e distributivo, le filiere dell'agroalimentare
4. Le scelte alimentari, le buone pratiche per la prevenzione.

Dopo le giornate ad Expo, **AlIMENTarsi – Impariamo Mangiando** ha elaborato le “Linee guida della ristorazione scolastica e sociale”, che – approvate dalla Giunta Comunale nell'ottobre 2015 - definiscono gli orientamenti del Comune di Brescia in materia di cibo secondo i principi della sana alimentazione, della prevenzione delle più diffuse patologie metaboliche e della sostenibilità ambientale.

Un Comitato Scientifico composto – oltre che dal Comune di Brescia – dall'Ufficio scolastico Provinciale e da due Università bresciane (Università degli Studi di Brescia e Università Cattolica – Alta scuola per l'Ambiente) garantisce la supervisione delle proposte e delle attività del progetto.

Attualmente le attività sono rivolte prevalentemente alle scuole bresciane, con l'obiettivo di far acquisire sani stili di vita ed un'alimentazione consapevole : grazie alla ricerca scientifica oggi è possibile scegliere alimenti in grado di aiutare nella prevenzione delle malattie metaboliche (obesità, diabete, patologie cardiocircolatorie), preparare i cibi in modo salutare, aiutare attraverso l'alimentazione il mantenimento di buone condizioni fisiche nella maturità e nella terza età.

Tra le varie iniziative, il Comune di Brescia auspica il coinvolgimento dei ristoratori cittadini nella proposta di menù “amici dei bambini”, in grado di coniugare gradevolezza e nutrimento equilibrato con i concetti-base di :

- Riduzione di alimenti ad elevato indice glicemico e densità energetica



COMUNE DI BRESCIA



- Aumento di alimenti non raffinati e di fibre
- Valorizzazione della dieta mediterranea
- Utilizzo prevalente di verdura e frutta, seguite da carboidrati e proteine, con aumento dei legumi
- Sostituzione dell'acqua alle bibite industriali, anche non zuccherate.

L'iniziativa viene proposta insieme ad una linea di comunicazione/promozione integrata anche con un eventuale kit, che, indicativamente, potrebbe comprendere diversi materiali con grafica e contenuti didattici coordinati in tema di educazione alimentare e lotta allo spreco (1 tovaglietta con tovagliolo, 1 contenitore riciclabile - riutilizzabile nel frigorifero e nel microonde per portare a casa il cibo non consumato al ristorante –, opuscolo con ricette per i genitori e opuscolo a fumetti per i bimbi con giochi di educazione alimentare).

Per rimanere aggiornati:

**Comune di Brescia - [www.alimentarsi.comune.brescia.it](http://www.alimentarsi.comune.brescia.it)**

**Facebook – Alimentarsi, impariamo mangiando**