

Educazione alimentare Nuova materia

Daniele Nappo*



Chi pensa che il compito della scuola sia quello di educare gli studenti soltanto in rapporto alle materie studiate sui libri commette un grande errore: i ragazzi trascorrono gran parte del loro tempo in aula e da ciò non può che scaturire un obbligo sostanziale nel contribuire alla loro formazione a 360 gradi. Per questo motivo il tema dell'educazione alimentare all'interno della scuola è sicuramente. È un argomento sostanziale per il benessere dei giovani da tanti punti di vista; molte ricerche indicano che oggi i problemi legati a cattive abitudini alimentari e alla pratica di stili di vita poco sani sono rilevanti. La scuola, grazie al dialogo quotidiano con gli studenti può ritagliarsi un ruolo centrale: bisogna pensare a interventi interdisciplinari e percorsi specifici, i docenti possono influenzare in maniera positiva i cambiamenti e le abitudini e invitare a capire la complessità dell'alimentazione. Gli obiettivi dell'educazione alimentare consistono nel costruire una piena consapevolezza del cibo assunto, comprendendone gli effetti sul proprio organismo e imparando a riconoscerne la qualità, senza disinteressarsi dell'importanza di associare ad una corretta alimentazione la giusta attività fisica. I genitori sono i veri destinatari del lavoro educativo: loro sono i primi a dover adattare le abitudini alimentari e a modificarle in base alle esigenze; da loro dovrà arrivare anche l'incentivo verso lo sport stimolo che però può essere rinforzato in ambito scolastico. Le finalità si possono raggiungere operando in collaborazione con le famiglie. La scuola può e deve elaborare un ruolo di comunicazione dove il cibo venga considerato come vera e propria materia di studio. Più che la tecnologia, di cui al giorno d'oggi è difficile fare a meno, è la sedentarietà il nemico da combattere; dalla scuola alla famiglia, l'educazione alimentare deve dunque seguire un unico filo pilota.

*Direttore Scuola Freud