

Mangiare nel modo giusto è salute

*Scuola Primaria Fanciulli di Santa Croce in Borgomanero
Iniziativa legata al progetto «Frutta e verdura nelle scuole»*

In collaborazione con



Siamo partiti parlando della piramide alimentare. Alla base c'è l'attività fisica, la frutta e verdura. Più sono posizionati verso la base della piramide, più bisogna mangiarne. Man mano che si sale bisogna ridurne la quantità assunta. Purtroppo fra questi, ci sono i dolci che bisogna limitare moltissimo e consumarne in piccole quantità e occasionalmente.



Mercoledì 25 maggio, all'interno del progetto 'Frutta e verdura nelle scuole', abbiamo ascoltato un'interessante spiegazione da parte dei rappresentanti della cooperativa sociale Raggio Verde. Ci hanno parlato di un aspetto fondamentale della nostra vita:

L'ALIMENTAZIONE



L'incontro prevedeva anche la distribuzione di prodotti a tutti i ragazzi. Grissini e nocciole. Prodotti tipici piemontesi. Ognuno di questi porta con sé un racconto, una storia. I grissini sono figli della necessità di un Duca piemontese. Il proprio figliolo non voleva mangiare e allora incaricò un panettiere nella speranza che si potesse inventare qualcosa.



Le nocciole, rigorosamente IGP (Indicazione Geografica Protetta), ci riportano alla figura di Napoleone che proibì di importare cioccolato. I pasticceri piemontesi dovettero inventarsi qualcosa per sostituirlo e allora trovarono nelle nocciole la giusta soluzione. Le creme ed i cioccolatini alla nocciola divennero molto popolari.



FINALMENTE POI... L'ASSAGGIO

e un piccolo questionario sul gusto e la qualità
dei prodotti che abbiamo assaggiato

