

# ABITUDINI ALIMENTARI

di Maria Lauria

## Mangiare sano

Conoscere e confrontare le proprie abitudini alimentari con quelle di chi ci vive più o meno vicino e scoprire aneddoti e curiosità sugli alimenti: ragazzi e insegnanti delle scuole italiane sono protagonisti di una intensa attività basata sulla conoscenza e la divulgazione di tutti i temi legati all'educazione alimentare. Diversi i contributi che si trovano su un sito web, [www.softwaredidattico.it](http://www.softwaredidattico.it), con informazioni sull'educazione, gli alimenti, la dieta, il medico, le bevande, le erbe... Si parla anche di mense scolastiche con un link "Speciale mense",

che offre interessanti spunti ai genitori anche in base ad esperienze consolidate nel territorio. E se «Mio figlio ha mangiato?» sembra essere la domanda più frequente che mamma e papà rivolgono agli insegnanti, il sito suggerisce di chiedere piuttosto: «Cosa ha mangiato?». L'invito è a collaborare attivamente con quanti si occupano della gestione delle mense scolastiche per garantire ai bambini una sana alimentazione.

All'interno del portale troviamo la segnalazione di qualche sito utile anche per gli adulti.

**Istituto nazionale della nutrizione** (<http://inn.ingrm.it/Pageita.htm>): raccoglie informazioni utili sulla sicurezza



alimentare dal punto di vista pratico e da quello legislativo.

**Sicurezza alimentare** ([www.sicurezzalimentare.it](http://www.sicurezzalimentare.it)). È il sito del Dipartimento alimenti e nutrizione della sanità: fornisce i principi su cui basarsi per una corretta e sicura alimentazione. **Dieta e alimentazione**

([www.serenoeditore.com/salute](http://www.serenoeditore.com/salute)). Analizza l'argomento "alimentazione" in maniera scientifica. **Istituto superiore di sanità** ([www.iss.it](http://www.iss.it)): si possono trovare informazioni sulla sanità pubblica e in particolare su temi relativi alla sicurezza alimentare. ■