

educacib  **ALESSANDRA ZAMBELLI**

**TECNOLOGO ALIMENTARE  
ESPERTA IN EDUCAZIONE ALIMENTARE**

## La corretta alimentazione in età evolutiva

Durante l'incontro verranno trattati gli aspetti salienti di una corretta alimentazione, con particolare riguardo all'alimentazione dei bambini e dei ragazzi che hanno la necessità di acquisire e/o consolidare corrette abitudini alimentari. Quali sono gli alimenti più adatti alla crescita? Quali sono i cibi che non devono mai mancare? Spunti di riflessione...

Lo stretto legame tra alimentazione e salute è confermato da numerosi studi scientifici ed è sempre più evidente che, seguire uno schema alimentare equilibrato, riduce il rischio di sviluppare diverse patologie tra le più diffuse nella nostra società. Molto spesso le scelte alimentari che compiamo per noi e per i nostri figli si basano su luoghi comuni e false credenze non supportate da studi scientifici validati. Per la crescita sono necessarie molte proteine? È vero che i carboidrati fanno ingrassare? La dieta sana deve contenere pochissimi grassi? ...

L'incontro ha anche lo scopo sfatare alcuni falsi miti e fornire elementi per compiere scelte alimentari consapevoli. Il percorso che deve guidare ad acquisire uno stile alimentare corretto, ha inizio già al momento dell'acquisto del cibo, che viene scelto in base a diversi criteri dettati dalla necessità, dalla disponibilità economica, ma anche da motivazioni edonistiche. Molto spesso i nostri ragazzi hanno a disposizione una offerta commerciale complessa e vasta e conoscere gli alimenti e saper leggere e confrontare le informazioni nutrizionali, aiuta a compiere scelte appropriate e contribuisce a rendere la dieta il più possibile adatta alle nostre esigenze.

Per crescere sani e mantenersi in forma sono sufficienti pochi consigli e pochi elementi che possono facilmente essere applicati quotidianamente, senza fatica e, soprattutto, apprezzando e valorizzando il gusto e il sapore dei cibi.