Opuscolo.qxd 23-06-2008 9:15 Pagina 24

Sede Nazionale
Via XXIV Maggio, 43
00187 Roma
Tel. 06 4682371
Fax 06 4818137
donneimpresa@coldiretti.it
www.coldiretti.it/DonneImpresa/index.asp

Opuscolo.qxd 23-06-2008 9:16 Pagina 1

Cari genitori, siamo in linea con il benessere?

COLDIRETTI

Opuscolo.qxd 23-06-2008 9:16 Pagina 2

Testo a cura di
Stefania Pendezza

Grafica
AC & P SRL | Aurelio Candido & Partners

Fonti fotografiche
Corbis Italia - Fotolia

© Coldiretti 2008

Cari genitori,

come già sapete, condurre uno stile di vita sano è molto importante per voi e per i vostri figli.
Definire esattamente cosa s'intende per stile di vita sano non è semplice perché non esiste una formula corretta valida per tutti! Infatti sono numerosi gli elementi che entrano in gioco.
Certo è che una sana alimentazione, unita ad una regolare attività fisica sono due fattori molto importanti, anzi direi fondamentali per uno stile di vita corretto.
Così sembra semplice, ma considerati i ritmi di vita odierni che sono così incalzanti sia per noi genitori che per i nostri figli, visto che almeno un pasto viene regolarmente consumato fuori casa, che il lavoro, i tempi di spostamento, gli impegni più vari lasciano sempre meno tempo da dedicare alla cura di se stessi, alla cucina, all'attività sportiva, direi che semplice non è!
Occorre davvero capire l'importanza di uno stile di vita sano per concedersi questo tempo ed è questo l'obiettivo delle pagine che vi invitiamo a leggere: una riflessione sulla qualità della vita e il nostro *benessere*.

Rispetto ai parametri di una buona nutrizione, ai giorni nostri assistiamo al paradosso per il quale la grande varietà (e quantità) di cibo disponibile porta ad uno stato di benessere spesso solo apparente. Associata alla diffusa sedentarietà, un'alimentazione scorretta contribuisce alla crescita del rischio di patologie quali obesità, malattie metaboliche, cardiovascolari e cancro.
Per contro, un certo culto morboso del *fitness*, come il dominante modello efebico proposto dalla moda, producono idee di benessere alterate, assai distanti da uno stato di salute autentico. In un'epoca in cui l'aspettativa di vita si allunga, come non porsi il problema di vivere *bene*, oltre che *a lungo*? La soluzione passa dall'adozione di stili di vita che, seppure in proporzioni diverse, contemplino tre azioni-base bilanciate: *nutrirsi, muoversi, informarsi*.
Secondo un'indagine ISTAT dal 2000 al 2006 la sedentarietà è aumentata tra i ragazzi dagli 11 ai 14 anni e tra i giovani dai 25 ai 34. A questo si deve aggiungere che la quota di coloro che svolgono attività sportiva continua a diminuire (era 35,3% nel 1995, è 28,4% oggi). Inoltre anche l'obesità giovanile è in aumento soprattutto nella fascia d'età tra i 6 e i 17 anni.
Alla luce di questa situazione anche l'Organizzazione Mondiale della Sanità è scesa in campo prevedendo azioni informative e formative per le nuove generazioni. Se a ciò aggiungiamo il fatto che i nostri ragazzi non conoscono una gran varietà di alimenti e neppure il loro percorso per raggiungere le nostre tavole, il quadro è completo.
Un aiuto però ci viene dal territorio e soprattutto dal mondo rurale: piste ciclabili, sentieri per escursioni, parchi... per mettersi in moto, meglio ancora se in compagnia. E poi campi coltivati, aziende agricole che circondano le nostre città, fattorie didattiche e, infine, agriturismi dove possiamo riscoprire le nostre tradizioni e la nostra agricoltura, fonte primaria della dieta mediterranea!

È proprio per questo che la Coldiretti, prima Organizzazione Agricola a livello nazionale e a livello europeo impegnata nella tutela dell'agricoltura e delle sue produzioni, ha voluto, nell'ambito del Progetto di Educazione alla Campagna Amica, riassumere alcuni fondamenti riguardanti il benessere dei nostri ragazzi con particolare riferimento ai corretti stili di vita, all'alimentazione, allo sport e al movimento.

Opuscolo.qxd 23-06-2008 9:16 Pagina 4

AGRITURISMO

Siete mai stati in un'azienda agrituristica? Se non avete ancora fatto questa esperienza vi consigliamo di visitarne una. L'agriturismo è un servizio che l'imprenditore agricolo svolge nell'ottica della multifunzionalità dell'agricoltura. Con questo termine si indicano quelle nuove attività (fattorie didattiche, trasformazione e vendita dei prodotti agroalimentari, gestione e manutenzione del territorio, fattoria sociale e tutte le iniziative legate alla valorizzazione del territorio), complementari a quelle dell'impresa agricola che l'azienda, non più solo produttrice di derrate alimentari, eroga a favore dei singoli e della collettività. Tra le opportunità offerte dall'azienda agrituristica troviamo attività di ristorazione, alloggio, ricreative, culturali, didattiche, di pratica sportiva, escursionistiche, di ippoturismo, ecc.

l'alimentazione

L'*Alimentazione* è una tematica trasversale che racchiude in sé infiniti risvolti e valenze: nutrirsi con intelligenza non significa soltanto conoscere le caratteristiche dei nutrienti (carboidrati, grassi, proteine, sali minerali e vitamine) e dei cosiddetti gruppi di alimenti (carne, pesce e uova, latte e derivati, cereali, legumi, oli e grassi, ortaggi e frutta) ma significa molto di più! Occorre considerare gli aspetti economici, sociali e culturali del cibo. Ogni prodotto che giunge sulle nostre tavole ha una storia alle spalle fatta di materie prime di provenienza agricola, di tecnologie di trasformazione e conservazione, di tempi e modalità di distribuzione. Conoscere questa storia significa conoscere parte della nostra cultura e tradizione. Noi siamo quello che mangiamo!
Ricordate che su tutto il territorio nazionale esistono delle aziende agricole e/o agrituristiche chiamate Fattorie Didattiche che aprono le loro porte a scuole e famiglie per mostrar loro il percorso dalla terra alla tavola e renderci consapevoli dell'importanza del lavoro agricolo.
Tutti riconoscono l'importanza di alimentarsi bene, ma spesso questa viene dimenticata poiché gli eventuali danni derivanti da una cattiva alimentazione non sono immediati e, per la maggior parte dei casi, si avvertono a distanza.
Le cause possono essere molteplici: in primis la cattiva informazione, le suggestioni pubblicitarie, gli errati luoghi comuni, ecc.

Il cibo è necessario per introdurre energia che serve al nostro corpo per lo svolgimento di tutte le funzioni vitali, oltre che a darci piacere e nutrire anche la nostra mente!

È quindi necessario indirizzare i nostri ragazzi verso una corretta alimentazione al fine di garantire loro uno stile alimentare in grado di fornire il giusto equilibrio di nutrienti sia dal punto di vista quantitativo che qualitativo.

NUTRIENTI	FUNZIONE	DOVE SONO
Carboidrati, grassi e proteine	**Energetica:** sono il carburante dell'organismo per lo svolgimento di tutte le attività fisiologiche	Cereali e tuberi, latte e derivati, grassi e condimenti
Proteine e in misura minore grassi e carboidrati	**Plastica o Costruttiva:** servono a costruire, mantenere e rinnovare tutti i tessuti dell'organismo	Carne, pesce, uova, latte e derivati, legumi
Vitamine e Sali minerali	**Regolatrice e protettiva:** garantiscono il funzionamento dell'organismo in tutte le sue attività	Ortaggi e frutta, latte e derivati
Le fibre	**Regolatrice speciale:** regolano la motilità dell'intestino e l'assorbimento di alcuni principi nutritivi	Ortaggi, frutta, cereali integrali e legumi

Opuscolo.qxd 23-06-2008 9:16 Pagina 6

FATTORIE DIDATTICHE

Sapete quando si semina e si raccoglie il grano? E quali sono gli ortaggi di stagione? E come si prepara il formaggio? Se volete dare una risposta concreta e allo stesso tempo coinvolgente a queste domande dovete recarvi in una fattoria didattica dove avrete non solamente l'occasione di vedere, ma anche la possibilità di svolgere, in prima persona, laboratori attivi, inerenti a tematiche agricole e ambientali. In fattoria i visitatori e, in particolare, i ragazzi sono stimolati all'apprendimento, attraverso le osservazioni, il contatto diretto, l'ascolto e l'assaggio, in un contesto accogliente e ricco di stimoli ed emozioni. Oggigiorno numerose sono le aziende agricole del territorio nazionale che ospitano scolaresche, famiglie e gruppi vari.

l'alimentazione

PROVIAMO A RIASSUMERE IN ALCUNI PUNTI FONDAMENTALI I PILASTRI DI UNA CORRETTA INFORMAZIONE, CERCANDO DI ESSERE PRATICI E DANDO QUALCHE SUGGERIMENTO:

1 BUONA PRIMA COLAZIONE!!

In molti Paesi europei, ma forse nel mondo è considerato il pasto più importante della giornata. Del resto la colazione, interrompendo il digiuno notturno, è in grado di rifornire l'organismo dell'energia necessaria a riprendere le attività fisico-psichiche della giornata. Consentire al bambino, sin da piccolo, di consumare la colazione, tranquillamente seduto a tavola e, possibilmente, non da solo, gli permetterà sia di intraprendere le attività scolastiche con una carica energetica in grado di favorire la capacità di attenzione e di concentrazione, facilitando quindi l'apprendimento, che di prevenire un esagerato consumo di snack durante la mattinata per placare la fame. Attenzione, non catapultate i vostri figli dal letto alla tavola, poiché per la maggior parte dei bambini, dopo essersi svegliati, deve trascorrere almeno mezz'ora prima di avvertire la percezione della fame e provare davvero piacere a consumare questo preziosissimo pasto!

L'educazione al consumo regolare della colazione passa soprattutto attraverso la famiglia, ed è utile per aumentare la disponibilità di nutrienti sani e, tra l'altro, facili da preparare e consumare, ridurre l'assunzione di grassi e favorire l'introduzione di vitamine e micronutrienti contenuti in alcuni alimenti consigliati come latte, frutta e cereali (pane, fette biscottate, riso soffiato, ecc.).

2 UN PO' DI TUTTO, DI TUTTO UN PO'

Il fabbisogno energetico varia a seconda dell'età, del sesso e dell'attività fisica che il bambino svolge. Inoltre, la quantità e la qualità di nutrienti di cui il nostro organismo ha bisogno sono davvero diverse, ma i prodotti della nostra dieta mediterranea ce li forniscono in modo naturale! Ecco perché tutti consigliano un'alimentazione varia che consente al nostro corpo di assumere tutti gli elementi essenziali. Le quantità da ingerire giornalmente sono riassunte nella Piramide alimentare. Inoltre, se si consuma un pasto fuori casa è utile informarsi sulla sua composizione e preparare la cena all'insegna del completamento e della varietà.
Distribuire gli alimenti in 5 pasti: tre principali e due spuntini!

LATTE CRUDO E MAPPA DISTRIBUTORI

Un suggerimento per la vostra colazione? Acquistate latte crudo in uno dei distributori automatici più vicino a casa vostra. Il latte crudo è il latte così come viene prodotto dalle mammelle delle vacche. Non subisce trattamenti termici (scrematura, omogeneizzazione, pastorizzazione, ecc.) a differenza sia del latte fresco pastorizzato che di quello a lunga conservazione (UHT), mantenendo inalterate le qualità nutrizionali. L'intera filiera di produzione è sottoposta a specifici e precisi controlli igienico-sanitari al fine di garantire la qualità e la sicurezza del prodotto. Il latte crudo offre al consumatore un alimento genuino, di alta qualità, fresco di giornata e con un prezzo imbattibile che porta ad un risparmio del 40 per cento rispetto al normale prezzo del mercato. I distributori di latte crudo sono presenti già a centinaia sul territorio nazionale come si evidenzia nella mappa on line dei distributori di latte fresco che la Coldiretti ha realizzato sul suo sito (www.coldiretti.it). La rapida diffusione dei distributori automatici di latte fresco è il frutto di un interesse comune di allevatori e consumatori a ridurre le intermediazioni, combattere le speculazioni e garantire una remunerazione adeguata agli allevatori con prezzi convenienti per i consumatori. Il latte fresco appena munto, se conservato in frigo, dura 48 ore. È possibile fare il "pieno" con una bottiglia da un litro riutilizzabile che viene riempita di latte appena munto dopo aver inserito l'importo nella macchinetta distributrice. In questo modo si contribuisce anche a ridurre la quantità di rifiuti!

(News Coldiretti n. 122, 21 febbraio 2008)

Inoltre ricordiamoci di bere almeno dagli 8 ai 10 bicchieri di acqua al giorno.
UN SUGGERIMENTO: recuperare la programmazione del menù della mensa scolastica e appenderlo in bella vista così da non rischiare di sentire, con un sentimento di frustrazione sia per il genitore che per il figlio, il ritornello: "Ancora carne? L'ho già mangiata a pranzo!!".

3 MERENDINE SI, MERENDINE NO

Tutti sanno che snack, merendine ricche di grassi e bevande dolci e gassate non fanno bene, in quanto alimenti ricchi di energia e poveri di nutrienti, ma come diceva Paracelo nell'antica Grecia "tutto dipende dalla quantità e dalla frequenza"!!!
Direi che il buon senso deve vincere e una concessione una volta ogni tanto si può fare, l'importante è che non diventi la regola!!
Ma, le merendine sono tutte uguali? Alcune indicazioni ci consentiranno di conoscere meglio questa "gamma" di prodotti. Per esempio, è opportuno scegliere merendine che non forniscano troppe calorie e a più basso contenuto di grassi, preferire prodotti privi di additivi e prediligere prodotti da forno e a composizione più "semplice". Ancor meglio, tenete in casa spuntini sani come frutta fresca, magari quella che piace di più ai vostri ragazzi, spremute, succhi di frutta, yogurt, pane, ecc.

DIETA MEDITERRANEA

Sapevate che la cosiddetta "dieta mediterranea" fu in realtà identificata da Ancel Keys, uno scienziato americano che aveva ipotizzato ci fosse un legame diretto tra il tipo di alimentazione di alcune aree del Mediterraneo (la Campania e l'isola di Creta in particolare) e la scarsa incidenza di malattie a carico dell'apparato cardiocircolatorio? Sulla base di questa prima osservazione fu successivamente condotta un'indagine epidemiologica da cui risultò ciò che ora è patrimonio della conoscenza comune, vale a dire che gli acidi grassi monoinsaturi, presenti in concentrazione elevata nell'olio extravergine di oliva, sono in grado di diminuire la produzione di una categoria particolare di proteine adibite al trasporto del colesterolo, cioè le cosiddette LDL che possono causare l'occlusione delle arterie. L'olio extravergine di qualità agirebbe quindi come protettore della salute delle arterie.
Al contrario, gli acidi grassi saturi, caratteristici degli alimenti di origine animale non sono in grado di svolgere questa attività protettiva. Keys condusse i suoi studi nel Cilento dove visse per più di 40 anni e ivi morì all'età di 100 anni, nel 2004.
Ma che cosa è la dieta mediterranea? Un "modo" di mangiare che comprende pane, cereali in genere, frutta, pesce, vino e, soprattutto, olio di oliva.

La dieta mediterranea si caratterizza per la presenza consistente di tre tipi di elementi:
- gli acidi grassi monoinsaturi;
- gli antiossidanti, particolarmente presenti nel mondo vegetale (la vitamina C o acido L-ascorbico ne è un noto rappresentante, così come le vitamine A e E). L'olio di oliva contiene non solo acidi grassi monoinsaturi, ma anche antiossidanti tra cui idrossitirosolo e oleopurina. Anche il vino rosso contiene antiossidanti del gruppo dei flavonoidi. Non bisogna però dimenticare che l'alcool non deve essere consumato in eccesso per i suoi ben noti effetti nocivi sull'organismo;
- le fibre, che sono in grado sia di favorire la digestione che di diminuire i livelli di colesterolo nel sangue.

I tre elementi citati contribuiscono tutti direttamente o indirettamente a ridurre la concentrazione di colesterolo nel sangue o i suoi effetti negativi sull'apparato circolatorio.
Ciò si traduce in un significativo abbassamento delle patologie cardiovascolari e del rischio di mortalità ad esse connesse, come anche in una minor incidenza di alcuni tipi di tumore.

4 CHI MANGIA PIANO E SENZA DISTRAZIONI, CRESCE SANO

Masticare lentamente, gustando bene i sapori e pensando all'atto del mangiare fa sì che si instauri fiducia e curiosità nei confronti degli alimenti, ne facilita la digestione e favorisce il senso di sazietà.
Quando si mangia è buona cosa non fare altro!
Se si mangia davanti alla TV, si rischia di non accorgersi di cosa e quanto si sta mangiando e poi, non dimentichiamo che il pasto consumato insieme è un momento di convivialità, un'occasione unica per stare insieme e parlare!
I nostri bambini e ragazzi hanno, pertanto, bisogno di consumare i loro pasti in un'atmosfera tranquilla e priva di distrazioni, per poter imparare ad avvertire i segnali di fame e sazietà del proprio corpo.
Inoltre, l'accoppiata tv e cibo spinge spesso a mangiucchiare o spizzicare al di fuori dell'ora del pasto, interferendo con l'alimentazione regolare, e riduce il tempo per lo svolgimento dell'attività fisica.
Ricordiamoci che questi ultimi due atteggiamenti possono contribuire all'insorgere dell'obesità!

5 ANCHE L'OCCHIO VUOLE LA SUA PARTE

Noi mangiamo con tutti e 5 i sensi! **Gusto**, **olfatto**, **vista**, **udito** e **tatto** sono tutti importanti per la nostra alimentazione.
Pensiamo a quanto ci attrae un piatto ben presentato, il profumo gradevole che talvolta proviene dalla cucina e il crocchiare di alcuni alimenti!

I SUCCHI

Ai nostri ragazzi piacciono i succhi. Ma sono tutti uguali? Innanzi tutto è necessario precisare che i **succhi di frutta**, per legge (D.P.R. del 1982 e successivi decreti), devono essere costituiti da frutta al 100% e che possono prevedere l'aggiunta di zucchero che va esplicitamente indicata accanto alla denominazione. Con la dicitura "**spremuta**" invece, si indica solo il succo di agrumi, con o senza zuccheri aggiunti. Se la percentuale di frutta scende siamo di fronte ad un'altra tipologia di bevanda: il **nettare di frutta**. In questo caso la legge impone una percentuale minima di succo definito per ogni frutto da evidenziare nell'etichetta assieme allo zucchero aggiunto. Infine, se la percentuale di succo risulta inferiore al 12% abbiamo le **bevande al gusto di frutta.** Ricordatevi che l'assunzione di tali bevande comporta l'introduzione di calorie (dalle 40 alle 60 Kcal per 100ml in media) e non sostituisce totalmente il consumo di frutta.

CHI LO SA? Qual è il colore più gradito del cibo per i bambini? Il giallo e le sue gradazioni. Dagli adulti? Il marrone! E allora affrettiamoci a preparare pasti che contengano gli alimenti del colore preferito dei nostri ragazzi!

6 CI STANNO GUARDANDO

A tavola i bambini seguono buona parte del comportamento dei genitori, soprattutto quello della mamma sia per quanto riguarda la scelta degli alimenti che le regole di comportamento. Mangiare sano e in maniera educata contribuisce al benessere personale e sociale e al rispetto di sé e degli altri. Inoltre, è importante alternare e variare i cibi, trasmettere un atteggiamento di curiosità e comunque riproporre più volte i piatti che inizialmente appaiono meno "graditi", magari con qualche accorgimento estetico.

7 OCCHIO ALLA BILANCIA

Per capire se si mangia troppo o troppo poco è opportuno controllare il proprio peso periodicamente, senza avere però la nevrosi da bilancia!
LO SAI CHE per conoscere il nostro Indice di Massa Corporea possiamo fare questo semplice calcolo: peso/altezza al quadrato; se il valore ottenuto oscilla tra 18,5 e 24,9 il nostro Indice di Massa Corporea è considerato normale, se compreso tra 25 e 29,9 indica soprappeso, se superiore a 30 obesità e se inferiore a 18,5 sottopeso!

8 NON TRASCURARE GLI ASPETTI PSICOLOGICI DEL CIBO

Ognuno di noi ha un rapporto personale con il cibo che dipende da vari fattori. Dobbiamo ricordare che l'alimentazione è al centro della vita emotiva fin dalla prima infanzia. Inoltre, mangiare è sinonimo di sopravvivenza, perciò il cibo e l'atto di mangiare comportano profonde valenze emotive. Si mangia per noia, per consolarsi, per stress: il gesto del mettere in bocca qualcosa diventa perciò anche la ricerca di un piacere che compensi il senso di frustrazione (cioè un dis-piacere) oppure può essere una manifestazione di aggressività funzionale a scaricare tensioni. Tutti noi abbiamo sicuramente sperimentato momenti di questo tipo. Proprio la consapevolezza che l'alimentazione non costituisce solo un fatto fisiologico, ma coinvolge la sfera emotiva e rappresenta un momento significativo di inter-relazione, ci spiega perché non è prudente né educativo che gli adulti utilizzino il cibo come strumento di consolazione o, peggio ancora, di punizione con i figli.
A volte le difficoltà psicologiche, anche se non sempre gravi, si traducono in forme di disturbo alimentare, che si manifestano sia come eccessiva ricerca di cibo, spesso dolci, sia nel rifiuto del cibo o nell'alternarsi delle due possibilità. Ovviamente è necessario prendere in considerazione l'eventualità di un consulto medico-specialistico, ma accanto a ciò è possibile attuare semplici strategie comportamentali indirizzate a riconoscere e valorizzare la personalità dei nostri figli. Non è mai troppo scontato ricordare e ripetere che la costruzione di una

"GALATEO" A TAVOLA

Il termine galateo è sinonimo di buona educazione e deriva dal titolo omonimo di un'opera scritta da Giovanni della Casa, letterato vissuto nel XVI secolo. Egli fu nunzio apostolico sotto il papato di Paolo IV di cui divenne in seguito segretario. Della Casa volle dedicare la sua opera, pubblicata postuma, due anni dopo la sua morte avvenuta nel 1556, al cardinale Galeazzo Florimonte. Pare che il termine Galateo sia derivato proprio dal nome Galeazzo. L'intento dell'opera era di costituire una sorta di guida per un giovane nelle varie situazioni mondane in cui avesse potuto trovarsi. Attualmente il termine "galateo" è più comunemente utilizzato per indicare le regole di buon comportamento. Nessuno pretende oggi che bambini e ragazzi utilizzino modalità espressive eccessivamente curate e perciò giudicabili "snob". Ma per quanto la buona "creanza" possa indurre qualcuno a sorridere con sufficienza, è indubbio che alcune scene a cui si può assistere durante le fasce orarie delle mense scolastiche o degli intervalli nelle scuole suscitano una certa forma di fastidio, qualche volta di irritazione e, perché no? talvolta di "disgusto". (Esattamente, di assenza di gusto). Accogliere e non assalire il cibo, apprezzare e non sprecare, condividere e non arraffare... sono alcune delle modalità da seguire mentre si mangia, per esprimere l'appartenenza alla civiltà. Siamo quello che mangiamo, ma anche come mangiamo. È vero che alcune forme di "educazione" possono essere eccessive e non più espressione del tempo, ma è altrettanto vero che il mangiare insieme è un momento significativo di vita comunitaria, di scambio di modi di essere, di confronto. Non va neppure sottovalutato che ciò che abbiamo nel piatto è frutto della terra e del lavoro e della fatica dell'uomo. Galateo, quindi, come riconoscenza e rispetto.

corretta immagine di sé è determinante per lo sviluppo armonico della persona. L'immagine di sé non può prescindere dalla corporeità, cioè da come si è strutturati, e dall'armonia dei movimenti. Il rispetto di sé è anche come e quanto, dove e quando si mangia. Aiutare i ragazzi a mangiare bene non solo perché è "sano", ma perché davvero i nostri pensieri, il nostro umore possono essere migliori, è essenziale. Bisogna tenere conto del fatto che spesso i ragazzi mangiano male perché sono soli con i videogiochi e/o la televisione. La noia, la solitudine, l'aggressività non espressa sono complici della quantità di cibi "sbagliati" consumati dai ragazzi. Anche le giornate piene di impegni da svolgere freneticamente, tra un corso e l'altro, un'attività sportiva e l'altra, tutte "cose" funzionali ad occupare l'intera giornata per evitare che i figli non abbiano nulla da fare, sono controproducenti e hanno ripercussioni anche sull'alimentazione. Che fare dunque? Magari semplicemente rallentare i ritmi, ritagliare momenti in cui si mangia in compagnia dei figli, fosse anche solo una merenda, momenti in cui si prepara un panino insieme e si mangia e ci si racconta e ci si ascolta mentre si condivide il pasto. Bisogna ricordare che preparare anche solo un panino è un modo per i figli di essere partecipi, costruttori del cibo che mangiano: attori e non solo fruitori passivi. La partecipazione dà sapore ulteriore a ciò che si mangia. In genere il contributo costante, anche se piccolo, dei figli alla gestione quotidiana della famiglia rende il pasto insieme più gradevole, più conviviale: la fatica, condivisa, per il bene comune è fonte di grande autostima e gratificazione.
Le nostre azioni non devono essere indirizzate solo ad aiutare i nostri ragazzi ad alimentarsi in modo corretto ma volte soprattutto a valorizzare la loro personalità e i loro talenti.

INDICE DI MASSA CORPOREA

L'IMC è un valore numerico che si ottiene prendendo in considerazione due parametri fisici, vale a dire la massa (espressa in Kg) e l'altezza (espressa in m) di un individuo. In particolare, tale indice è il risultato del rapporto tra massa e altezza elevata al quadrato. Si considera che il valore numerico ottenuto possa definire con buona approssimazione lo stato di salute di un individuo.
La medicina nutrizionale prende di fatto in seria considerazione l'IMC che permette di valutare non solo il peso forma, considerato un valore biometrico altamente attendibile nella valutazione dei rischi soprattutto a carico dell'apparato cardiovascolare, ma anche, più in generale, le aspettative di sopravvivenza.
L'IMC è inoltre particolarmente significativo nell'ambito del mondo dello sport professionistico, dove, a seconda del tipo di attività sportiva praticata, si definiscono dei pesi "ideali" funzionali ad ottimizzare la prestazione.
Non tutti sanno che, in realtà, l'IMC non nasce nel mondo della medicina e nemmeno in quello dello sport, bensì in quello delle compagnie di assicurazione. Perché mai le compagnie di assicurazione si sarebbero preoccupate di "inventare" una formula matematica capace di definire il peso forma? Certamente non per ragioni estetiche, ma piuttosto per stimare statisticamente la relazione tra aspetto fisico e stato generale di salute. In particolare, la Metropolitan Life statunitense riuscì a stabilire una correlazione tra il peso corporeo, correlato all'altezza, e il rischio di mortalità. L'obiettivo dichiarato della Metropolitan Life era quello di definire, secondo il peso (correlato alla probabilità del rischio di mortalità nel tempo), una scala di premi. Lo studio condotto si tradusse nella formulazione di una tabella che assegnava a diversi intervalli di valori le "situazioni" di peso (normopeso, magrezza, soprappeso, obesità...). Non è un caso che l'idea sia nata e, di conseguenza, l'indagine sia stata effettuata, negli USA, nazione dove i problemi di salute legati alle abitudini alimentari costituiscono da molti anni un problema sanitario di dimensioni nazionali. Accanto all'IMC ci sono altre formulazioni (Formula di Bernhardt o di Broca, per esempio) per il calcolo del peso forma, ma nel complesso l'IMC rimane il parametro biometrico più quotato. Non tutti gli specialistici del settore ritengono affidabile l'IMC, ma alla luce della constatazione che il soprappeso di fatto costituisce causa di morte (la quinta delle dieci principali, secondo uno studio dell'Organismo Mondiale della Sanità nel 2002) l'idea di mantenere un riferimento numerico anche non perfetto, appare sensata.
Non bisogna comunque dimenticarsi del normale e sano buon senso: l'IMC rappresenta certamente un'indicazione, ma che tale rimane. È indubbio che un eccessivo sovrappeso, quanto una eccessiva magrezza possono essere sintomi di disturbi e patologie, ma di per sé non sono sempre sufficienti per formulare diagnosi accurate.

Opuscolo.qxd 23-06-2008 9:16 Pagina 12

9 CONSUMATORI CONSAPEVOLI E DETECTIVE ALIMENTARI

Fare la spesa con i nostri figli è spesso faticoso, ma può essere educativo e divertente allo stesso tempo! Potremmo infatti approfittare di questo momento per far acquisire loro informazioni sulle nostre abitudini alimentari e quelle di altre culture, sui consumi familiari, sui costi, sulla provenienza e le caratteristiche dei prodotti, sulla qualità degli alimenti, ecc.
In particolare, leggere insieme ai nostri ragazzi le etichette con un occhio critico è sicuramente una buona pratica da mettere in atto!
In particolare, è buona prassi controllare la data di scadenza e le modalità di conservazione dei prodotti acquistati, accertarsi che le confezioni siano integre e, nel caso di alimenti sfusi, appurare che abbiano un'idonea protezione verso microrganismi vari o le manipolazioni di altre persone.
È altresì importante verificare la provenienza degli alimenti e conoscere la stagionalità dei prodotti.

10 CUCINARE INSIEME!

È davvero molto importante cucinare il pasto per sé, per i propri familiari e magari anche per amici e parenti!! Cucinare insieme ai propri figli è ancora più bello e divertente: i ragazzi acquisiscono fiducia e curiosità verso gli alimenti, oltre che un certo grado di autostima poiché possono realizzare semplici ricette in piena autonomia, divertendosi anche!!! In questo modo i ragazzi metteranno alla prova le loro capacità e potranno fare nuove esperienze che miglioreranno il loro rapporto con il cibo. Infine, non dobbiamo dimenticare che cucinando insieme possiamo dare importanti indicazioni sulla corretta dieta alimentare e sui valori nutrizionali dei prodotti.
Così operando i ragazzi possono concretamente acquisire la consapevolezza che è importante per un'alimentazione sana ridurre l'apporto di grassi, moderare il consumo di zuccheri semplici, aumentare l'assunzione di fibre alimentari e, soprattutto, mangiare con moderazione.

ETICHETTATURA

Per combattere le speculazioni occorre intensificare i controlli sulle etichette irregolari degli alimenti per impedire di spacciare come Made in Italy prodotti importati e consentire così di fare acquisti trasparenti al giusto prezzo.
Le etichette dei prodotti in vendita fanno sospettare casi diffusi di irregolarità dalla frutta e verdura fino all'extravergine di oliva.
Sono praticamente scomparse dai banchi di frutta e verdura le etichette con l'indicazione dell'origine, della qualità e delle varietà in vendita nel rispetto delle norme del decreto legislativo 306/02 che definisce sanzioni nel caso in cui le etichette di frutta e verdura non riportino tutte le informazioni obbligatorie relative all'origine, alla categoria e alla varietà dei prodotti messi in commercio.
La mancanza delle etichette con l'indicazione dell'origine impedisce di fare scelte consapevoli e di capire quali prodotti sono di stagione nel nostro Paese e quale è quindi il momento migliore per acquistare le ciliegie o le pesche, che evidentemente non sono presenti in Italia dodici mesi all'anno.
Inoltre, per aiutarvi nei vostri acquisti la Coldiretti vi propone il seguente vademecum.

IL VADEMECUM DELLA COLDIRETTI

- verificare la presenza dell'etichetta di provenienza e acquistare prodotti di stagione;
- prediligere le varietà di stagione coltivate in serra o in pieno campo che presentano le migliori caratteristiche qualitative e il prezzo più conveniente;
- preferire le produzioni e le varietà locali che non essendo soggette a lunghi tempi di trasporto garantiscono maggiore freschezza;
- privilegiare gli acquisti diretti dagli agricoltori, nei mercati rionali e di Paese e nei punti vendita specializzati della grande distribuzione dove è possibile fare buoni affari ed è più facile individuare l'origine e la genuinità dei prodotti;
- scegliere gli ortaggi e la frutta con il giusto grado di maturazione, quando sono esaltate le caratteristiche organolettiche e nutrizionali;
- optare per acquisti ridotti e ripetuti per garantirsi sempre l'elevato grado di freschezza;
- approfittare dell'apertura dei mercati all'ingrosso ai privati cittadini, prevista dalla legge in orari determinati, consente risparmi con acquisti a collo (cassetta o altro) e di usufruire degli eventuali "saldi last-minute".

(Da News Coldiretti n.102, 14 febbraio 2008 e n. 075, 5 febbraio 2008)

Opuscolo.qxd 23-06-2008 9:16 Pagina 13

UNA SEMPLICE RICETTA

Ricordate la PAPPA AL POMODORO?

1/2 Kg di pomodori freschi, da cui devi togliere buccia e semi, una manciata di dadini di pane secco o tostato. Metti in una pentola uno spicchio di aglio, un po' di sedano tritato sottile qualche foglia di basilico, olio extravergine di oliva, sale e pepe. Cuocere tutto insieme per tre quanti d'ora aggiungendo un po' d'acqua.
E, una volta nel piatto spolverare del formaggio.
Facile no?

CONSERVAZIONE DEI CIBI

Molte etichette ci suggeriscono la modalità di conservazione del cibo. Ricorda che rispettarla significa conservare gli alimenti in modo che mantengano il più a lungo possibile i loro principi nutritivi. Per esempio gli oli vegetali, soprattutto l'olio extravergine di oliva va conservato in un luogo fresco e al riparo dalla luce

Gli alimenti freschi vanno tenuti in frigorifero ad una temperatura di circa 4 gradi. Tenerli a temperature più alte significa permettere ad alcuni batteri o funghi di moltiplicarsi e quindi di rendere l'alimento non adatto all'alimentazione umana.

Il cibo essiccato non viene attaccato da batteri e funghi perché questi hanno bisogni d'acqua per svilupparsi, quindi evitare luoghi umidi.

Le vitamine di succhi di frutta e spremute temono invece il calore e la luce. I Sali minerali no, ma rischiano di perdersi nell'acqua di cottura delle verdure.

Per i prodotti surgelati invece si deve mantenere la catena del freddo.

Opuscolo.qxd 23-06-2008 9:16 Pagina 14

11 AIUTARE L'AMBIENTE

Consumare cibo sano e genuino aiuta il nostro corpo e protegge l'ambiente. Del resto la buona qualità della vita non può prescindere dal cibo e dallo stato di salute dell'ambiente in cui viviamo. Ogni alimento porta dentro di sé un "vissuto" fatto da metodi di allevamento o coltivazione, controlli di qualità, lavorazioni, imballaggi, trasporto, scelte imprenditoriali, ecc. È importante quindi che sia i produttori che i consumatori contribuiscano a salvaguardare l'ambiente adottando buone pratiche. L'agricoltore, con la sua attività, ha plasmato e modificato l'ambiente ma, allo stesso tempo, ne è anche il custode e il conservatore. Infatti, ad esempio, per ottenere prodotti di qualità con bassi residui di fitofarmaci ha sviluppato, nel corso del tempo, metodi di coltivazione e di allevamento più rispettosi della natura e dei suoi equilibri (agricoltura convenzionale, integrata e biologica). Inoltre, oggi più che mai può contribuire all'abbattimento dei gas serra, in accordo con il Protocollo di Kyoto, con la produzione di fonti di energia rinnovabili (biogas, bioetanolo, biodiesel, biomasse legnose). Infine, grazie alla continua attenzione dei consumatori, promuove campagne informative e di educazione alimentare per favorire la conoscenza, anche ai non addetti ai lavori, delle articolate tematiche che caratterizzano il mondo rurale.

CIBO E AMBIENTE

Lo sapevate che consumando prodotti locali e di stagione e facendo attenzione agli imballaggi, una famiglia può arrivare ad abbattere fino a 1000 chili di anidride carbonica (CO_2)? Se pensate che per giungere sulle nostre tavole le ciliegie dal Cile devono volare 13mila chilometri con un consumo di 5,8 kg di petrolio che emette 17,4 chili di CO_2. Incredibile! Se vogliamo aiutare l'ambiente e le nostre tasche, cerchiamo di fare acquisti di prodotti a "chilometri zero" locali e di stagione che non subiscono troppe intermediazioni e non devono percorrere lunghe distanze prima di giungere sulle tavole subendo gli effetti dei costi di trasporto dovuti al caro petrolio.
E lo sapevate che le confezioni incidono fino al 30 per cento sul prezzo industriale di vendita degli alimenti e pesano sulle tasche degli italiani più del prodotto agricolo in esse contenuto?
È possibile contribuire a ridurre i rifiuti prodotti con gli imballaggi scegliendo alimenti freschi (frutta, verdura, carne, formaggi) invece di quelli confezionati, magari acquistandoli direttamente dai produttori agricoli, utilizzando le borse per la spesa fatte con materiali biodegradabili (bio shoppers) o di tela invece di quelle in plastica; preferendo quando possibile l'acqua dal rubinetto invece di acquistare acqua minerale, evitando di dover buttare le bottiglie di plastica; non acquistando i prodotti usa e getta come bicchieri e piatti, a meno che non siano fatti di materiale biodegradabile; preferendo prodotti in confezioni riciclabili o riciclate; scegliendo confezioni grandi invece di quelle monodose; acquistando latte dai distributori alla spina e vino e olio direttamente dal produttore, che ti consentono di riutilizzare le bottiglie evitando di produrre rifiuti.

(da News Coldiretti n. 157, 5 marzo 2008)

LA SPESA MANGIA PETROLIO DEI PRODOTTI FUORI STAGIONE

Prodotto	Origine	Distanza km da Roma	Consumo kg petrolio	Emissioni kg CO_2
Melone	Brasile	11 mila	5	15
Ciliegie	Cile	13 mila	5,8	17,4
Uva	Sud Africa	8 mila	4,4	13,2
Pesche	Argentina	12 mila	5,4	16,2
Mele	Cina	9 mila	4,7	14,1
Fagiolini	Senegal	5 mila	2,5	7,5

Fonte: Elaborazioni Coldiretti da News Coldiretti N.107 - 16 febbraio 2008

l'attività fisica

FABBISOGNO ENERGETICO GIORNALIERO

Per i ragazzi possiamo stimare che l'energia giornaliera deve essere apportata da principi nutritivi energetici contenuti negli alimenti ed essere così suddivisa:

- 9-12% proteine;
- 30% grassi fino a 20 anni;
- 60% carboidrati, preferibilmente sotto forma di carboidrati complessi (amido).

Innanzitutto diciamo che in questo opuscolo parliamo di sport e di attività fisica intendendoli come stile di vita al fine di mantenere uno stato di efficienza, benessere e salute, senza alcun particolare riferimento al livello agonistico dello sport. È importante fare del movimento in modo costante e continuativo nel tempo: questo significa praticare uno sport, ma anche camminare regolarmente per almeno una ventina di minuti al giorno oppure scegliere di fare le scale o di usare la bicicletta ogni giorno... in poche parole trascorrere del tempo all'aperto facendo attività fisica. E vale sia per i grandi che per i piccoli!

Ecco alcuni dei molteplici vantaggi dell'attività fisica sul nostro corpo:

- controllo peso corporeo;
- riduzione rischi cardiovascolari;
- riduzione dolori alla schiena.

Le discipline sportive che oggigiorno si possono praticare sono innumerevoli: sicuramente ce ne sarà una adatta a noi e ai nostri figli! Calcio, pallacanestro, pallavolo, tennis, rugby, canoa, nuoto, pallanuoto, ciclismo, ginnastica artistica, aerobica, atletica, pattinaggio, judo, karate, ecc.

Ognuna di queste attività è una scuola di vita e, insieme allo sviluppo di specifiche doti fisiche, favorisce l'espressione di qualità umane e morali. Infatti, lo sport ci aiuta anche a:

- sviluppare una personalità equilibrata;
- costruire un rapporto affettivo con i compagni;
- rispettare le regole;
- essere puntuali;
- capire l'importanza di essere parte di una squadra fidandosi degli altri, sacrificando un po' se stessi e condividendo vittorie e sconfitte;
- essere indipendenti e far conto sulle proprie forze;
- aumentare la capacità di concentrazione.

Ecco perché è così importante scegliere un'attività e praticarla regolarmente, con impegno costante! Ma anche giocare all'aria aperta insieme agli amici, fare un giro in bicicletta, fare jogging o semplicemente passeggiare sono attività facilmente realizzabili ma di cui spesso ci dimentichiamo. Proprio per questo, una situazione qualsiasi che ci induca per esempio ad una corsa improvvisa ci fa sentire stanchi e con il fiato corto, rendendoci conto della nostra non abitudine al movimento!

alimentazione e sport

Generalmente lo sportivo è un soggetto sano con necessità energetiche superiori a quelle normali. Anche se il fabbisogno qualitativo dei nutrienti è lo stesso, lo sportivo avrà bisogno di una dieta che tenga conto dell'allenamento e delle competizioni.
La dieta dello sportivo può essere riassunta in due momenti principali:

- la dieta durante l'allenamento e la competizione;
- la dieta durante la fase di recupero.

Non ci sono alimenti proibiti o alimenti particolarmente importanti per lo sportivo che richiede invece un quantitativo di energia superiore in grado di compensare il dispendio energetico determinato da un'attività fisica più intensa. Quindi tutti i nutrienti devono essere introdotti in proporzione alle maggiori necessità energetiche.
Il dispendio energetico dipende dalla tipologia dell'attività fisica praticata. Si distinguono infatti:

- *attività prevalentemente aerobiche*, che implicano movimenti prolungati e continui (ciclismo, nuoto, corsa di fondo, ecc.);
- *attività prevalentemente anaerobiche*, quelle di tipo esplosivo che implicano gesti brevi e violenti (sport intensivi o di velocità: corsa veloce, salto in alto, salto in lungo, ecc.);
- *attività aerobico-anaerobico* alternate (calcio, tennis, pallacanestro,ecc.).

È inoltre risaputo che durante l'attività fisica, con il sudore, si perde una gran quantità di acqua e di sali minerali. Bere è quindi essenziale per lo sportivo! Le bevande normalmente consigliate nello sport sono quelle facilmente assorbibili e in grado di reintegrare la perdita di acqua, sali minerali, vitamine ed eventualmente zuccheri semplici come glucosio e fruttosio. Anche succhi, spremute, frutta fresca e tè vanno benissimo.
Come dolcificante consigliamo di preferire il miele, sostanza fortemente energetica e nutritiva.

Nella fase di recupero, dopo la competizione o un pesante periodo di allenamento, pur senza caratteri agonistici, la dieta deve proporsi di riportare l'organismo alla normalità. In questo caso si consiglia una dieta latteo-vegetariana a base di frullati di frutta con latte o yogurt, ortaggi e frutta centrifugata o spremute, privilegiando colori diversi!
In genere comunque preferire alimenti freschi, meno raffinati o manipolati, ottenuti cioè con tecniche naturali senza forzature o trattamenti drastici.
Per chi pratica attività sportiva è importante rispettare orari precisi: è bene che trascorrano circa 2,5-3 ore tra il pasto e l'inizio degli allenamenti e un'ora tra il termine dell'attività fisica e il pasto successivo. Ciò per consentire nel primo caso la digestione (che richiede un maggior afflusso di sangue verso l'apparato digerente) e, nel secondo caso, il ritorno del sangue dai muscoli all'apparato digerente.

MIELE

Lo sapevate che il miele, considerato anche "cibo degli dei", ha rappresentato per millenni l'unico alimento zuccherino? Prodotto dalle api a partire dal nettare dei fiori e dalla melata, è un alimento prontamente energetico (contiene 38% fruttosio, 30% glucosio, 2 % di saccarosio ed alcune vitamine del gruppo B) ed è pertanto di facile assimilazione.
La composizione del miele è variabile a seconda delle specie floreali che le api "visitano", dal clima e dallo stato fisiologico dello sciame. Nel nostro territorio, grazie alla biodiversità naturale che lo contraddistingue e al lavoro di numerosi apicoltori, sono prodotte differenti tipologie di miele che presentano caratteristiche e peculiarità uniche.

benessere

Oggi l'idea di benessere si collega ad un concetto complesso costituito da tutti quegli aspetti che possono concorrere a determinare una buona condizione di vita per l'individuo.
All'interno del concetto di benessere si includono, infatti, sia aspetti più oggettivi quali la qualità dell'ambiente di vita, la sicurezza o l'accessibilità ai servizi, sia aspetti più soggettivi inerenti alla percezione della propria salute, alla soddisfazione personale, all'autostima, alla relazione con gli altri o al senso di appartenenza.
Il concetto di benessere assume quindi una connotazione generale che racchiude in sé fattori sociali, ambientali e psicologici ed è da considerarsi come il frutto dell'interazione di un soggetto con il proprio ambiente.
Anche il Ministero della Pubblica Istruzione ha approvato un piano triennale sul benessere composto da 10 punti che, a 360 gradi, coinvolgono il benessere dei nostri ragazzi: dal bullismo, all'utilizzo delle tecnologie, dalla salute alla cooperazione e volontariato, alla qualità dell'ambiente in cui viviamo.
A proposito degli aspetti sopra citati, il mondo della campagna è in grado di offrire il proprio contributo al fine di concretizzare il concetto di benessere nel suo significato pieno. È il caso delle fattorie sociali, imprese agricole a tutti gli effetti che svolgono, oltre all'attività agricola, servizi culturali, educativi, assistenziali, formativi e occupazionali a vantaggio di soggetti deboli (persone diversamente abili, tossicodipendenti, detenuti, anziani, bambini e adolescenti), in collaborazione con istituzioni pubbliche e con il terzo settore. Pertanto, l'obiettivo principale di una fattoria sociale non è solo la produzione agricola, ma il miglioramento della qualità della vita.

Opuscolo.qxd 23-06-2008 9:16 Pagina 19

FATTORIE SOCIALI

Le fattorie sociali sono il luogo deputato al reinserimento sociale e al miglioramento della qualità della vita delle persone più deboli, che possono ritrovare, nello svolgimento delle attività della campagna, una valida opportunità per riconquistare fiducia, sentirsi utili e, conseguentemente, ridare un nuovo senso alla propria esistenza.
I servizi offerti da una fattoria sociale sono essenzialmente:

- supporto a processi terapeutici riabilitativi;
- inserimento lavorativo;
- acquisizione di capacità lavorative e formazione;
- servizi alle persone.

Nelle fattorie sociali possono essere predisposti anche spazi finalizzati all'ospitalità e all'assistenza di persone anziane per periodi di tempo concordati. Allo stesso modo, si può organizzare l'accoglienza di persone dimesse da ospedali, ma che ancora necessitano di riabilitazione e/o convalescenza. Nell'ottica del sostegno sociale, un consistente aiuto alle famiglie, in cui sempre più spesso le donne lavorano, viene anche dall'insediamento di asili nido. Inoltre, in fattoria trovano spazio anche i cosiddetti servizi di prossimità, quali le ludoteche o tutti quei centri di produzione artistica, dalla ceramica alla pittura su stoffa, a piccole attività di falegnameria...
I servizi sopra riportati hanno l'intento di favorire una rinnovata concezione di fattoria sociale, intesa come vero e proprio "centro di servizi sociali" e contemporaneamente come momento di aggregazione delle comunità delle aree urbane circostanti la fattoria stessa.

Opuscolo.qxd 23-06-2008 9:16 Pagina 20

per concludere...

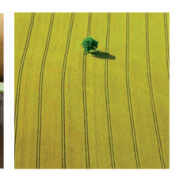
Opuscolo.qxd 23-06-2008 9:16 Pagina 21

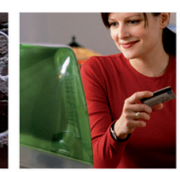
Siamo giunti alla fine!
Benessere non solo come qualità del cibo, quindi, ma anche prevenzione di tutti quei fattori che incidono negativamente sulla salute fisica e psichica, come il fumo da sigaretta, l'abuso di alcool e il consumo di droghe. Benché tali temi non siano argomento specifico del presente opuscolo, in realtà la loro connessione con l'alimentazione è molto più diretta di quanto non si creda comunemente.
A prescindere dalle motivazioni che inducono gli individui ad assumere e consumare le suddette sostanze, di fatto il loro uso cronico ha effetti diretti e indiretti sul metabolismo e sui meccanismi fisiologici che condizionano il desiderio di nutrirsi.
Un buon rapporto con il cibo, che si traduce nel gustare e assaporare e riconoscere le diverse sensazioni tattili, gustative, olfattive può essere contemporaneamente conseguenza e/o causa di una vita equilibrata.
Spesso sentiamo dire che una vita soddisfacente, affettivamente sana, permette un approccio sano al cibo, normalmente usato come elemento compensatorio di situazioni emotive "difficili". Perché non provare a rovesciare lo schema e non tentare di utilizzare il modo di mangiare come "terapia" per recuperare dimensioni emotive più serene?
Certi di non aver esaurito tutti gli argomenti inerenti il benessere ci auguriamo comunque di avervi trasmesso alcune informazioni interessanti e utili per la vita di tutti i giorni, vostra e dei vostri figli.

FONDAZIONE

CAMPAGNA AMICA

COLTIVIAMO GLI STESSI INTERESSI: CONSUMATORI, CITTADINI, PRODUTTORI AGRICOLI





Fondazione Campagna Amica intende tutelare gli interessi di cittadini, consumatori, produttori agricoli intorno ai temi dell'**ambiente** e del **territorio**, della **qualità dei consumi** e degli **stili di vita**.

Alimentazione, energia, smaltimento rifiuti, diritti sociali, innovazione tecnologica sono argomenti che trovano nella valorizzazione della campagna e dello sviluppo rurale un elemento di grande rilevanza strategica per tutto il paese.

La Fondazione è un motore di aggregazione di diverse istanze che già intervengono su questi temi. Produce informazione e servizi alla persona, alle associazioni, ai cittadini, ai consumatori e ai produttori agricoli.

La Fondazione sostiene il progetto di Educazione alla Campagna Amica

FONDAZIONE
CAMPAGNA AMICA

Per saperne di più e per aderire alla Fondazione visita il portale:
www.campagnamica.it

Opuscolo.qxd 23-06-2008 9:16 Pagina 23